**Нарушения пищевого поведения. Причины, симптомы**

Сегодня все более актуальной становится проблема нарушения пищевого поведения. Среди причин, вызывающих нарушения пищевого поведения наиболее распространённой, является стресс. Напряженный ритм жизни, постоянная спешка привели к тому, что ежедневно каждый из нас сталкивается с огромным количеством стрессов разной категории. Стресс затрагивает все процессы, связанные с деятельностью мозга и работой желез внутренней секреции. При стрессе выбрасывают «гормоны стресса»: адреналин, норадреналин и кортизол, которые в свою очередь тесно связаны с жировым обменом в организме. Когда в крови гормонов очень много, запускается особый процесс формирования жировых тканей: жир откладывается преимущественно на животе (по типу яблока).

Воздействие данных гормонов также приводит к двум противоположным типам пищевого поведения: компульсивному перееданию (снижение контроля количества съеденного, поглощение пищи при отсутствии в данный момент физической потребности в еде, «заедание» стресса) или отсутствию аппетита (нет/снижена потребность в еде или желание съесть хоть что-то, невозможность проглотить хотя-бы кусочек пищи). Так, на фоне стресса могут развиться и более серьезные пищевые расстройства (расстройства пищевого поведения РПП), такие как булимия или анорексия. РПП не развиваются только в следствии переживаний, помимо стресса, психологическими причинами РПП являются:

* непринятие изменения своего тела;
* нарушение самооценки;
* сложности во взаимоотношениях, в т.ч. чувство непонятности и отвергнутости другими людьми;
* внутриличностный конфликт;
* травмирующие события;
* навязчивые мысли;
* искажение восприятия тела;
* чрезмерная самокритика и завышенные требования к себе;
* избегание негативных эмоций;
* высокая чувствительность к эмоциям;
* «хроническое» чувство вины и стыда;
* повышенная тревожность;
* неудовлетворение потребности в безопасности: страх и ощущение сильной уязвимости;
* желание «убежать» от проблем;
* потребность в контроле;
* наличие расстройств личности / психических заболеваний;
* отсутствие базовых навыков: эмоциональной регуляции, самоподдержки, принятия решений, умения разрешать конфликтные ситуации и выстраивать здоровые границы и др.

 Термином «булимия» все чаще обозначают обыкновенное обжорство. Но следует знать, что это расстройство психики, при котором человек практически не может контролировать собственный аппетит и количество съедаемой пищи. При этом человек прекрасно понимает, что следующий кусок еды – уже лишний, но остановить тянущуюся к нему руку не может. Иногда желание немедленно что-то съесть оказывается настолько сильным, что человек может бросить самые важные дела и почти бегом направиться к холодильнику.

При булимии основная проблема, возникающая во время эпизодов переедания – страх потери контроля над количеством съеденного. Чувство вины из-за отсутствия контроля над аппетитом и желание не допустить увеличения веса приводит к тому, что страдающий булимией человек пытается избавиться от съеденного как можно быстрее. Обычно он вызывает у себя приступ рвоты сразу после еды или принимает слабительные и мочегонные препараты. Именно страдающие булимией – основные клиенты продавцов «чудодейственных средств для похудения». Как правило, приступы переедания и «очищения» организма проходят втайне от близких. Больные булимией стыдятся своей зависимости от еды и пытаются скрыть ее от окружающих.

Другой вид пищевого расстройства, развивающийся на фоне наличия комплексов и психологических проблем – анорексия. В отличии от булимии, симптомы анорексии довольно быстро становятся заметны. Анорексия – это «модная» болезнь, навязываемая принятыми в обществе стандартами красоты. Примерно в 80 процентах случаев ей подвержены молодые девушки и юноши, чья психика в силу возраста еще недостаточно окрепла. Анорексией в быту часто называют болезненную худобу. Однако анорексия – это психическое расстройство, характеризующееся болезненным желанием похудеть. Самый первым симптом, по которому можно заподозрить развитие анорексии – человек старается похудеть, не будучи полным. Например, если девушка при росте 170 см и весе в 55 килограммов собирается сбросить пару лишних килограммов, это должно насторожить. Если она продолжает попытки похудеть при весе меньше 50 килограммов, пора идти к специалисту. Главный страх у больных анорексией – боязнь поправиться. Но чувство голода – это один из самых сильных физиологических механизмов, поэтому худеющие постоянно срываются и снова начинают есть. В результате у них возникает чувство вины: «Я недостойная, я не могу себя контролировать, и буду себя наказывать». Наказание может быть разного характера – и изнуряющая физическая нагрузка, и слабительные препараты, самоповреждающее поведение и т.д. При анорексии, человек даже понимая, что организм разрушается (прекратились менструации, выпадают волосы, и высохла кожа) не может позволить себе начать есть. По данным ВОЗ, 20% случаев анорексии заканчиваются летальным исходом. Самостоятельно анорексия не лечится. Поэтому чем раньше удастся начать лечение, тем легче и быстрее оно пройдет.

***Важный шаг в лечении анорексии или булимии – обращение к специалисту!*** Он не только выпишет соответствующие лекарственные средства, но и поможет справиться с боязнью полноты, обучит человека приемам самоконтроля, поможет найти другие способы борьбы со стрессом и депрессией, разработает [сбалансированный рацион](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/kak-naznachautsya-diety/), способный поддерживать тот вес, при котором организм функционирует нормально.

*Отдел организации медицинской профилактики*

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и*

*медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Психолог Емельянова Анна Александровна*