

**Расстройства пищевого поведения**

Расстройства пищевого поведения— это психогенно обусловленные поведенческие состояния, характеризующиеся тяжелыми и стойкими нарушениями пищевого поведения, и связанными с ними тревожными мыслями и эмоциями.

При некоторых видах расстройств пищевого поведения (РПП) могут возникать не только эмоциональные и психические нарушения, но и серьезные медицинские осложнения (например, эндокринного и метаболического характера).

Расстройствами пищевого поведения страдает до 5% мирового населения. Данному заболеванию подвержены люди всех возрастов, вне зависимости от половой, расовой и этнической принадлежности. РПП обычно начинает развиваться в подростковом и юношеском возрасте.

Расстройства пищевого поведения у женщин обычно связаны с озабоченностью своим весом, беспокойством по поводу употребления определенных продуктов и диетами. Поэтому некоторые из типов РПП, особенно нервная анорексия и булимия, для них более характерны.

Расстройства пищевого поведения у мужчин встречается несколько реже. Они зацикливаются на наборе мышечной массы и усиленных физических тренировках.

Возникновение таких РПП, как [анорексия](https://rehabfamily.com/articles/anoreksiya-prichiny-simptomy-stadii/) и [булимия](https://rehabfamily.com/articles/bulimiya-u-podrostkov/), связывают с нарушением активности нейромедиаторов в головном мозге, а именно нарушением захвата серотонина.

Также, во время нейровизуализации (МРТ-исследования), у больных расстройствами пищевого поведения были зафиксированы изменения в нейросетях, и наблюдалась измененная чувствительность к пищевым стимулам.

В исследованиях были выявлены дефициты в объемах серого и белого веществ головного мозга у пациентов с нервной анорексией. Объем серого вещества был снижен на 3,7% у взрослых и на 7,6% у подростков с нервной анорексией.

**Не существует одной, главной причины расстройств пищевого поведения.**

 **Исследования выявили ряд генетических, биологических, поведенческих, психологических и социальных факторов, которые могут увеличивать риск развития РПП.**

* Генетическая предрасположенность. Имеются данные, свидетельствующие о том, что люди с генетической и наследственной предрасположенностью подвержены более высокому риску возникновения данного расстройства. Но все же, сами по себе гены не могут предсказать, у кого разовьется расстройство пищевого поведения.
* Факторы окружающей среды. К ним можно отнести стрессы, тяжелые жизненные ситуации, гормональные заболевания, половое созревание, осуждение внешнего вида окружающими людьми, влияние средств массовой информации и возникновение стереотипов о физической красоте.
* Наличие психических заболеваний. РПП часто сочетаются с другими психическими расстройствами, чаще всего с аффективными, тревожными и обсессивно-компульсивным расстройствами, депрессией. Нередко заболевание возникает уже на фоне имеющегося тревожного расстройства у человека.
* Алкогольная и наркотическая зависимость также могут приводить к РПП. Например, существует такой вид расстройств пищевого поведения, как дранкорексия. Человек, страдающий этим недугом, сидит на «алкогольной диете» с целью снижения веса.
* Личностные факторы. Расстройствам пищевого поведения больше всего подвержены перфекционисты, неуверенные в себе люди с синдромом «отличника», для которых очень важно общественное мнение.

 (статья подготовлена по материалам открытых интернет-источников)

*отдел коммуникационных и общественных проектов,*

*психолог Безлепкина О.А.*