**Нарушения пищевого поведения**

Пищевое поведение – это целесообразная система действий человека, связанная с процессом приема пищи. Сюда относятся вкусовые предпочтения, режим питания, диеты и т.д. Пищевое поведение определяется многими факторами: культурой и менталитетом, воспитанием, материальными возможностями, индивидуальными особенностями организма. В некоторых случаях под воздействием физиологических, психологических или социальных факторов в пищевом поведении возникают нарушения.

**Что является здоровым отношением к еде?**

Нормальное отношение к пище заключается в том, что человек испытывает естественное чувство голода, и еда служит для его утоления, является источником энергии для поддержания жизнедеятельности организма, приносит пользу и удовольствие. При этом не должно существовать запрещенных продуктов (речь не идет о религиозных убеждениях или медицинских рекомендациях), которые якобы вредят здоровью или фигуре. При расстройствах пищевого поведения еда выступает способом реагирования психики на определенные события и негативные жизненные переживания. Например, потеря контроля над приемом пищи может возникнуть как реакция на сильный стресс: потерю близкого человека, жизненный кризис и т.д.

Во всемирном классификаторе болезней (МКБ) выделяется несколько наиболее распространенных видов нарушения пищевого поведения. Рассмотрим эти виды более подробно.

**Нервная анорексия**

Анорексия представляет собой расстройство, которое характеризуется как преднамеренное значительное снижение веса, которое сопровождается искаженным восприятием своего тела и необоснованным страхом ожирения.

 95% людей, страдающих анорексией, – молодые женщины, и начинается это заболевание чаще всего в подростковом возрасте. Большую роль в зарождении и развитии анорексии играет социальный фактор. Например, стремление к существующим в обществе и пропагандируемым СМИ идеалам стройного, худощавого тела приводит к расстройствам представления о себе, нарушению системы ценностей. Заболевание может протекать как в легкой и преходящей форме, так и в тяжелой и длительной. Вероятность смертности в случае развития нервной анорексии составляет 10-20%.

На первой стадии заболевания наблюдается повышенное внимание к собственному телу, переживания относительно «излишней полноты», даже в том случае, если вес соответствует норме. В процессе похудения, тревога и озабоченность лишними килограммами усиливаются, заболевание переходит в более тяжелую форму и часто заканчивается истощением, а иногда и смертью.

Характерными симптомами анорексии являются: сопротивление лечению, отрицание факта присутствия нарушения пищевого поведения, убежденность в наличии ожирения. В большинстве случаев человек так и не обращается за помощью к специалистам, пока возникшей проблемой не начинают заниматься обеспокоенные члены семьи. Нервная анорексия может проявляться как в форме отказа от пищи, так и в форме приступов переедания, чередующихся с очистительными процедурами: вызыванием рвоты, употреблением мочегонных и слабительных средств. Как правило, у больных не наблюдается полной потери аппетита – сохраняется интерес к вопросам питания, диетам.

Заболевание анорексией приводит к ряду негативных последствий для здоровья. У женщин нарушается, а затем прекращается, менструальный цикл, отмечается снижение артериального давления, температуры тела, происходят гормональные изменения, нарушается сердечная деятельность. При глубоком истощении поражаются основные системы организма.

|  |
| --- |
|  |

**Нервная булимия**

Булимия - это нарушение пищевого поведения, которое характеризуется сменой приступов переедания попытками снизить вес путем использования крайних мер. К таким мерам относятся разнообразные чистки и голодания, чрезмерные физические нагрузки, произвольное вызывание рвоты. Целью таких процедур является желание избавиться от нежелательных калорий любым, даже вредным для здоровья, способом.

К симптомам булимии относятся следующие:

* употребление очень большого количества пищи за один прием;
* быстрое поедание без необходимого пережевывания, проглатывание кусками;
* стремление вызвать рвоту после приема пищи, чтобы избавиться от съеденного;
* замкнутость, ощущение потери контроля над ситуацией, перепады настроения, депрессия;
* проблемы с пищеварением, кожей, частые болезни горла;
* отказ признать наличие проблемы.

Булимия встречается гораздо чаще, чем анорексия, однако ее не так просто распознать. Страдающие анорексией худеют настолько, что уже не могут скрывать свое заболевание, в случае булимии вес обычно сохраняется в пределах нормы. Это позволяет человеку, страдающему подобным расстройством, длительное время сохранять свою проблему втайне, что затрудняет процесс выхода из такого состояния.

.**Нервное переедание**

У людей, страдающих таким расстройством, появляется зависимость от еды, подобная алкогольной зависимости. Чаще всего переедание возникает как реакция на дистресс, и особенно предрасположены к этому виду нарушения пищевого поведения лица, склонные к полноте. Критерием выступают периодически возникающие приступы переедания, т.е. употребления значительно большего, чем необходимо, количества еды.

 При нервном переедании характерны следующие симптомы:

* быстрое поглощение пищи;
* употребление большого количества еды даже после исчезновения чувства голода;
* потеря контроля над процессом поглощения пищи (ощущение невозможности остановиться и ограничить объем съедаемого).
* Наличие чувства вины, отвращения к себе, депрессии.

Нужно отметить, что в отличие от булимии и анорексии, у людей, страдающих перееданием, не наблюдается попыток исправить ситуацию с помощью использования слабительных средств, искусственного вызывания рвоты и т.п.

Показательным является количество приступов переедания в определенный временной период. Нарушением считается два и более приступа в неделю на протяжении полугода. Здесь важно учитывать, что редкое переедание, например, в период праздников, может случиться с каждым и не относится к симптомам какого-либо расстройства.

Нарушения пищевого поведения – это комплексная проблема, включающая психологический, социальный и физиологический факторы, и для эффективного устранения этой проблемы чаще всего необходима консультация и работа специалистов разного профиля: диетологов, терапевтов, психологов. Психологическая помощь в данном случае направлена на то, чтобы посредством индивидуально подобранных каждому клиенту методов возвратить и удержать нормальный вес.