

УДК 616.89-008.441:612.3:159.923

Гринько Н.В., Сумарюк Б.М.

Вищий державний навчальний заклад України «Буковинський державний медичний університет», м. Чернівці, Україна

Психологічні особливості осіб із порушеннями харчової поведінки

У сучасній науці значна увага приділяється проблемам повноцінного функціонування людини. До ознак гармонійної особистості належить добре самопочуття та здоровий спосіб життя, найважливішим чинником якого є харчування. Оскільки сучасна медицина значну увагу приділяє проблемам повноцінного функціонування людини, її психологічному та фізичному здоров'ю, то одним із найважливіших завдань стає вивчення особливостей харчової поведінки особистості. Як відомо, запорукою здоров'я та довголіття є правильне харчування. Їжа посідає одне з важливих місць у житті людини та необхідна для її повноцінного функціонування. Зі всього спектра людських потреб харчова відноситься до основних. Індивідуальні переваги у виборі продуктів харчування, кількості їх споживання, особливості емоціонального ставлення до них становляють основу харчової поведінки. Багатогранною поведінковою, фізіологічною та медичною проблемою сучасної науки є розлади та порушення харчової поведінки. У сучасному суспільстві стає все більше людей з надмірною або недостатньою масою тіла.

Завданнями дослідження було здійснення теоретичного аналізу проблеми формування харчової поведінки, визначення видів порушень та розладів харчової поведінки, а також вивчення психологічних факторів, які впливають на харчову поведінку.

Харчова поведінка та її порушення є предметом комплексного дослідження, а розлади харчової поведінки розглядаються як серйозна проблема багатфакторної етіології, загрозлива для здоров'я індивіда. Серед розладів харчової поведінки найбільш відомі нервова булімія та нервова анорексія. Нервова булімія — розлад, що характеризується повторюваними нападами переїдання й надмірною заклопотаністю контролюванням маси тіла, що призводить до вживання крайніх заходів. Хворі намагаються викликати блювоту, прийняти проносне, щоб позбутися спожитого. Цікаво, що при збалансованих циклах «переїдання — звільнення від їжі» маса тіла хворих на булімію близька до нормальної. Зовнішні ознаки порушення харчової поведінки помітні лише у тих хворих, у яких домінує цикл очищення від їжі. Для нервової булімії характерні такі ознаки: переїдання (безконтрольне вживання їжі у великій кількості), регулярне застосування методів очищення шлунково-кишкового тракту, сувора дієта, виснажливі фізичні вправи, а також надмірна залежність самооцінки від фігури та маси тіла. Іноді булімія є результатом зниження почуття насичення (акорія), при цьому спостерігається поліфагія — приймання надмірно великої кількості їжі. Зниження апетиту аж до повної втрати називається анорексі-

єю (грецьк. *an* — «заперечення», *orexis* — «апетит»). Її причинами є діяльність харчового центру й травної системи, ендокринні, нейрогенні та психогенні розлади, інтоксикації. Нервова анорексія — це розлад, який характеризується навмисним зниженням маси тіла. За даними останніх досліджень, від анорексії страждає кожна сота дівчинка-підліток. Більше того, щороку анорексія молодшає — зафіксовано випадки госпіталізації восьмирічних дівчаток із цим діагнозом. Нервова анорексія характеризується такими ознаками: аномально низька маса тіла, аменорея та порушення сприйняття власної маси тіла та власної фігури. Ще один вид розладів апетиту — його спотворення, прагнення вживати неїстівні речовини (крейда, земля, вугілля, гас, папір тощо). В одних випадках це результат вираженого специфічного апетиту, в інших — одне з психічних розладів і порушення діяльності харчового центру. Такий розлад має назву «геофагія». Отже, всі ці розлади пов'язані з хворобливим станом і вказують на фізичне та психічне нездоров'я. Серед розладів харчової поведінки відзначається бігорексія, що являє собою психічне захворювання, від якого страждають в основному чоловіки, які неадекватно оцінюють власну фігуру й оцінюють інших з огляду на те, наскільки гарна їх статура. Від такого аналогу чоловічої булімії страждають переважно культуристи. Ще одним розладом харчової поведінки є ситофобія (*sitophobia*; грецьк. *sitos* — «їжа») — це острах вживання їжі, що спостерігається переважно при неврозах і психопатіях. Останнім часом набуває поширення такий вид розладу, як орторексія (грецьк. *ortho* — «правильний») — це розвиток комплексу правильного харчування. Такі люди одержимі здоровим харчуванням, більше турбуються про якість свого харчування, ніж про кількість, постійно корегують свою дієту залежно від особистого уявлення про те, які продукти шкідливі, а які — ні. Чимало орторексиків, наприклад, їдять тільки сирі фрукти й овочі, або є веганами, фрутаріанами. Деякі з них їдять тільки продукти певного кольору. Правомірність віднесення такого розладу, як орторексія, до хвороби є спірною. Порушення харчової поведінки — це комплекси симптомів, що виникають внаслідок тривалого впливу поведінкових, емоційних, психологічних і соціальних факторів.

Отже, повноцінне функціонування людини, її фізична активність, задоволеність життям — все це залежить від особливостей харчової поведінки. Адекватна харчова поведінка є запорукою здоров'я, фізичної активності та гармонійного розвитку особистості. Неадекватна харчова поведінка може проявлятися у вигляді розладів і порушень.