

ФГБОУ ВО КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
МИНЗДРАВА РОССИИ  
КАФЕДРА ПСИХИАТРИИ

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПИЩЕВЫХ АДДИКЦИЙ С УРОВНЕМ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ



**ВЫПОЛНИЛИ СТУДЕНТКИ  
5 КУРСА 15 ГРУППЫ ЛЕЧЕБНОГО  
ФАКУЛЬТЕТА: ЗИНЧЕНКО Е.В.  
ГУДКОВА Д.Н., СЕНЬ Е.Д.**

Краснодар, 2018 г.

# ВВЕДЕНИЕ

Проблема нарушений пищевого поведения за последние десятилетия приобретает глобальный масштаб, появляются новые формы и варианты поведенческих нарушений, обусловленных пищевой зависимостью, ежегодно увеличивается число лиц, попадающих в группу риска, и что самое печальное — омолаживается возраст этой группы. Питание и пища уже давно перестали быть средством удовлетворения только биологических и физиологических потребностей, они все больше имеют социальное и психологическое значение, удовлетворяя потребности в общении, признании, принадлежности к определенной социальной группе. Отдельные продукты питания могут играть роль стимула или санкций, а также использоваться как средство разрешения возникающих психологических проблем.

# РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- класс психогенно обусловленных поведенческих синдромов, связанных с нарушениями в приёме. В числе прочих, к расстройствам приёма пищи относят семейность пищевого поведения, озабоченность проблемами питания и похудения, эмоциогенное пищевое поведение, синдром ночной еды, психогенное переедание, а также ряд других расстройств. Нарушения пищевого поведения относятся к психическим расстройствам.



# ОЗАБОЧЕННОСТЬ ПРОБЛЕМАМИ ПИТАНИЯ И ПОХУДЕНИЯ

Люди, страдающие данным пищевым расстройством, озабочены своим рационом, считают каждую калорию, постоянно контролируют свой вес и корят себя за каждый съеденный «лишний» кусок. Излишняя обеспокоенность и переживания по поводу пищеварительного процесса является отличительной чертой людей, озабоченных проблемами питания и похудения.

Такое поведение также является следствием самолечения от ожирения, которые проявляются в:

- избыточном пищевом самоограничении,
- бессистемных слишком строгих диетах.

Данное расстройство может возникнуть на фоне диетотерапии. Крайняя степень выражения такого поведения – так называемая «диетическая депрессия».



# ПЕРЕЕДАНИЕ

Переедание представляет собой расстройство, которое характеризуется неконтролируемыми потреблением пищи несколько раз в день, не имеющими никакого отношения к физиологическому чувству голода и насыщения организма.



1. Проявляется четко очерченными во времени приступами переедания, которые длятся не более 2 часов.
2. Во время приступа ест очевидно больше обычного и быстрее обычного.
3. Потеря самоконтроля за приемом пищи.
4. Прием пищи прерывается только из-за избыточного переполнения желудка.
5. Переедание происходит часто в одиночестве из-за стыда перед окружающими, а затем возникает чувство вины и стыда из-за переедания.

# ЭМОЦИОГЕННОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Эмоциогенное пищевое поведение - это поведение людей, которые испытывают сильный стресс, эмоциональные всплески. Некоторые люди реагируют на такие состояния, как гнев, страх и тревога, сильное волнение - потерей аппетита, но многие чрезмерно, не контролируемо употребляют пищу. Синоним – «заедание» проблем, гиперфагическая реакция на стресс, эмоциональное переедание.

Стимулом к приему пищи становится не голод, а эмоциональный дискомфорт. Тревожность, раздражительность, плохое настроение, чувство одиночества у людей с эмоциогенным пищевым поведением может стать причиной излишнего приема пищи.



# СИНДРОМ НОЧНОЙ ЕДЫ



Ночная жрица.

Синдром ночной еды - переедание с нарушением суточного ритма приема пищи.

Синдром ночной еды характеризуется:

1. Сниженным аппетитом утром.
2. Повышенным аппетитом вечером и ночью.
3. Нарушением сна.
4. Тем, что после приема пищи активность и работоспособность пациентов значительно снижаются, появляется сонливость, нарушается профессиональная деятельность.

# СЕМЕЙНОСТЬ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Как правило, здоровые примеры в семье служат защитным механизмом от развития расстройств пищевого поведения, однако излишняя концентрация внимания родителей на вопросах, связанных со здоровым питанием и весом тела, может иметь обратный эффект. Если с малого возраста заставлять ребенка есть больше чем он хочет, это повлияет на его психику, и в будущем он также будет превышать норму потребляемой пищи, что приведет к проблемам эндокринной системы. Подобное поведение родителей развивает у ребенка вредные пищевые привычки. Так, он продолжает есть, чтобы «вступить в общество чистых тарелок», даже если ему достаточно. В этом, собственно, и заключается проблема переедания во взрослом возрасте.





## ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Выявить взаимосвязь пищевых аддикций с уровнем тревоги и депрессии.



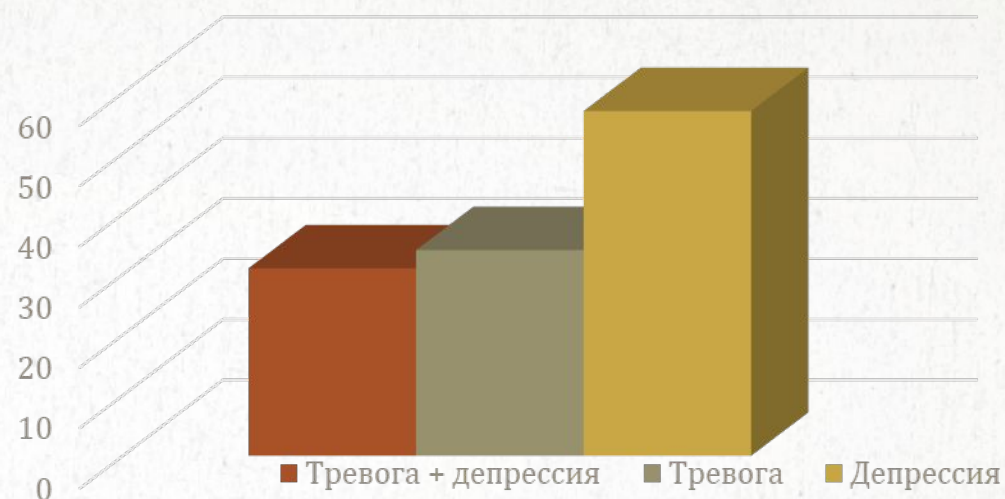
# МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕЛЬЮ ИССЛЕДОВАНИЯ НАМИ БЫЛО ОПРОШЕНО 87 РЕСПОНДЕНТОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 15 ДО 30 ЛЕТ. ИЗ НИХ 84% ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦЫ ЖЕНСКОГО ПОЛА. ПРОВЕДЕНО АНКЕТИРОВАНИЕ, ОТРАЖАЮЩЕЕ ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ, УРОВНИ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ. В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МЕТОД, КОТОРЫЙ ВКЛЮЧАЛ В СЕБЯ ДВА ЭТАПА АНОНИМНОГО АНКЕТИРОВАНИЯ. ПЕРВЫМ ЭТАПОМ БЫЛО ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОГИ С ПОМОЩЬЮ ШКАЛЫ-ОПРОСНИКА ДЕПРЕССИИ CES-D И ГОСПИТАЛЬНОЙ ШКАЛЫ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ (HADS). ВТОРЫМ ЭТАПОМ БЫЛ ИСПОЛЬЗОВАН ОПРОСНИК "ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ".

# РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

Наличие депрессивного расстройства различной степени тяжести отмечалось у 57 опрошенных (преимущественно девушки 20-22 лет - 60%). С помощью Госпитальной шкалы тревоги и депрессии (HADS) выявили повышенный уровень тревоги у 34 опрошенных, причем в 94% случаев он отмечается у респондентов с выявленной депрессией.

Уровень тревоги и депрессии у опрошенных



# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Расстройства пищевого поведения с помощью опросника «Пищевое поведение» были выявлены у 77 опрошенных. Среди исследуемых пищевых аддикций наиболее распространенной оказалась переедание (60%), затем идут семейность пищевого поведения (50%), озабоченность проблемами питания и похудения (42%), эмоциогенное пищевое поведение (31%), синдром ночной еды (28%).

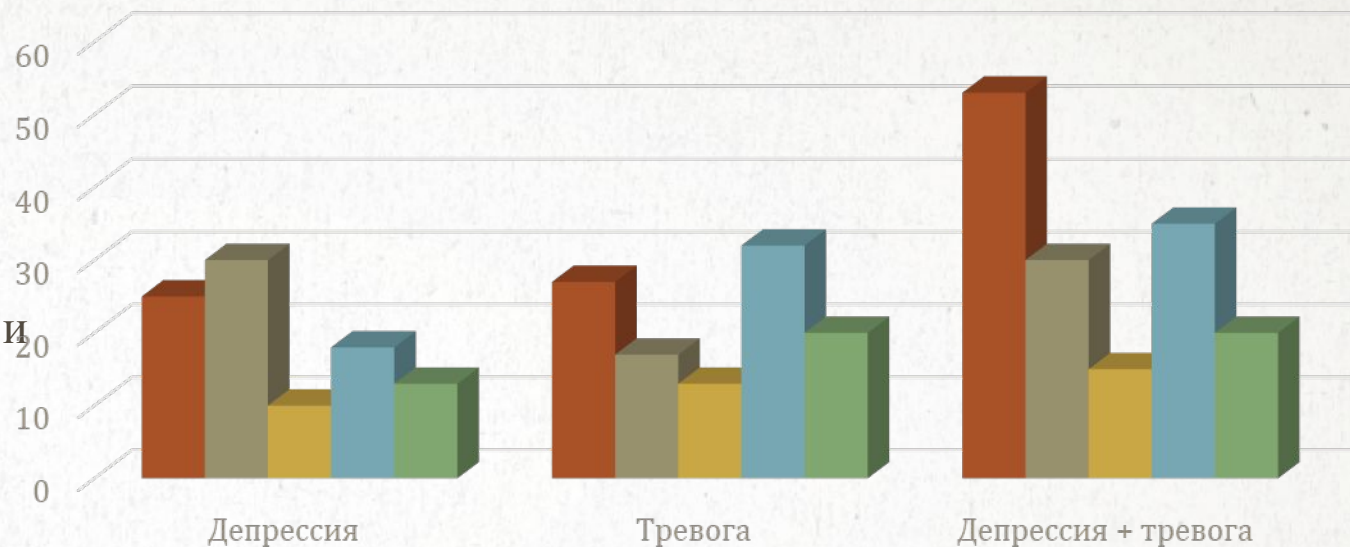


# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

63% опрошенных, имеющих повышенный уровень депрессии в той или иной степени, озабочены проблемами питания и похудения (30%), а также у них часто наблюдается переедание (25%).

Среди лиц с выявленным повышением уровня тревоги наиболее распространенным оказалось эмоциогенное пищевое поведение (32%).

У респондентов с повышенным уровнем и тревоги, и депрессии, самой распространенной проблемой оказалось переедание (53%).



- Переедание
- Озабоченность проблемами питания и похудения
- Семейность пищевого поведения
- Эмоциогенное пищевое поведение
- Синдром ночной еды

## **ВЫВОДЫ:**

**ОТМЕЧАЕТСЯ ПРЯМАЯ КОРРЕЛЯЦИОННАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ УРОВНЯМИ ПОВЫШЕНИЯ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ И НАЛИЧИЕМ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ. ВЫЯВЛЕННАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ ДОЛЖНА УЧИТЫВАТЬСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИИ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

