



Олена Павлик канд.психол.наук, доц.,
доцент кафедри педагогіки та психології
Юлія Місаяло, здобувачка першого рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія, гр.1.10а
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РОЗЛАД ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ — СЕРЙОЗНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ

Вступ. Розлад харчової поведінки (РХП) — це розлад, пов'язаний з порушеннями прийому їжі. Це патологічні харчові звички, котрі негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я людини і включають психогенне переїдання (вживання великих кількостей їжі протягом короткого часу), нервову анорексію (патологічно обмежене харчування з наслідками для організму), нервову булімію (переїдання зі спробами позбутися з'їденого), спотворення смаку (вживання неїстівних товарів), розлад вибіркового харчування (зниження чи відсутній інтерес до їжі), та інше [1].

Метою дослідження є проаналізувати патологічні харчові звички, котрі негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я людини.

Методи дослідження — аналіз літературних джерел стосовно проблем пов'язаних з порушеннями прийому їжі.

Результати дослідження та їх обговорення. На даний момент в світі нараховується приблизно 30 млн. людей (незалежно від статі та віку), які мають розлад харчової поведінки. Найчастіше цим розладом страждають саме жінки, але і чоловіки не є виключенням [2].

Розвиток розладів харчової поведінки пов'язаний з рядом фактів — зокрема низькою самооцінкою, надмірним значенням наданим образу тіла (під впливом масмедіа, впливу групи однолітків), можливими соціальними та сімейними проблемами, труднощами у сфері самоконтролю та емоційної регуляції [1, 2].

У XXI ст. на людину великий вплив мають Інтернет, соціальні мережі та нав'язані ними стандарти краси. Наприклад, дивлячись на фото моделі з параметрами 90-60-90, жінка або дівчина невільно порівнює свої параметри з параметрами на фото. Звідси з'являються обмежуючі переконання щодо зовнішності та харчування. Спочатку це дієта та фізичні навантаження. Потім, коли людина схудла до певної цифри на вагах, вона може не зупинитися на цій вазі та продовжувати худнути ще більше, при цьому почати обмежувати себе у певних продуктах, а зриваючись зі своєї дієти починає переїдати (компульсивне переїдання) і т.д. В кінцевому рахунку у жінки, дівчини з'являється розлад харчової поведінки, а слідом за ним — різні проблеми зі здоров'ям.

Найкращою та надієвішою порадою є звернення до спеціалістів з психічного здоров'я. Звернувшись до психолога людина зможе не лише позбутись РХП, а й пропрацювати проблеми, які спричинили розвиток розладу. Причини дуже індивідуальні й саме під час роботи зі спеціалістом можна їх виявити. Тому будь-які загальні поради можуть не спрацювати для конкретного випадку, що має свої індивідуальні особливості.

Крім того, розлад харчової поведінки — серйозна проблема, що впливає не лише на поведінку, а й на мислення людини. Перебуваючи в такому ментальному та мисленнєвому процесі дуже важко працювати з проблемою об'єктивно, раціонально рефлексуючи. Поміч іншої людини спеціаліста може бути дуже значною та вагомою для боротьби з РХП. Це не означає, що це обов'язково має бути лише психолог. Також це не означає що неможливо справитись самотужки.

Висновки. Розлад харчової поведінки — поширена та дуже серйозна проблема, негативний вплив якої проявляється і на фізичне та психічне здоров'я людини. Психічні розлади не з'являються за один день і, щоб від них позбавитись, необхідно озброїтись терпінням та наполегливістю.

Першим кроком на шляху до одужання є усвідомлення необхідності звернення за фаховою допомогою. Ключ до успіху в лікуванні — комплексний підхід із залученням фахівців різного профілю: психолога, психотерапевта, психіатра, дієтолога. На щастя, багато ускладнень від харчових розладів можна позбутися, але життєво важливо якомога швидше звернутися за лікуванням.

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



Список використаної літератури:

1. Беба Ю. Заїсти проблему. Що таке розлади харчової поведінки й чим вони небезпечні? <https://www.village.com.ua/village/food/healthy-food/313873-scho-take-rozladi-harchovoyi-povedinki>
2. Eating Disorders. Eating Recovery Center USA <https://www.eatingrecoverycenter.com/conditions/eating-disorders>