УДК 613.2-053.6

**ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К НАРУШЕНИЮ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ  
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 16 ДО 25**

Д.Н. Мухамедьярова

e-mail: [diana\_nvrd@mail.ru](mailto:diana_nvrd@mail.ru)

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Краснодар, Россия

Научный руководитель: к.м.н., доцент кафедры профилактики заболеваний здорового образа жизни и эпидемиологии Бондина В.М.

**Аннотация**

цель данного тезиса, ответить на главный вопрос, связанный с проблемами пищевого поведения. Эта работа поможет разобраться с основными понятиями, и чем они отличаются друг от друга.

**Ключевые слова:** нервная анорексия, нервная булимия, орторексия, компульсивное пищевое переедание, синдром ночной еды.

**ВВЕДЕНИЕ.** В последние годы, всё большие число людей страдают пищевыми нарушениями. Это стало новой социальной проблемой в развитом обществе. Наиболее уязвимая группа населения – это подростки и молодежь, так как в эти годы происходит формирование личности. В связи с этим, сформировался вопрос «Какой процент людей, имеет склонность к пищевым нарушениям?» Под термином нарушение пищевого поведения подразумеваются болезни, которые в значительной мере нарушают восприятие собственного тела и питания. Виды пищевых нарушений [1]: Нервная анорексия (аддиктивное голодание) – расстройство, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и поддерживаемым самим индивидом [2]. Нервная булимия (аддиктивное переедание) характеризуется повторяющимися приступами переедания, невозможностью даже на короткое время обходиться без пищи и чрезмерной озабоченностью контролем веса тела. Орторексия - патологическая фиксация на правильном питании, и её относят к психическим заболеваниям.

Компульсивное пищевое переедание – это четко локализованные во времени, довольно короткие повторяющиеся приступы переедания, которые длятся не более 2 часов. Синдром ночной еды - это повторяющиеся непроизвольные эпизоды приема пищи во время ночных пробуждений [3-4].

**Цель исследования** – определить процентное соотношение склонности к пищевым нарушениям у юношей и девушек в возрасте от 16 до 25 лет, и предположить факторы, послужившим началом этим нарушениям.

**МЕТОДЫ.** Для проведения данного исследования было создано электронное тестирование (анкетирование), состоящего из 22 вопросов (анкета «Пищевое поведение», Савчикова, 2005 г.). Число опрошенных составляло 166 человек, из них 72 мужчин и 94 женщин. Результаты электронного тестирования оценивались в процентном соотношении.

**РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ.** На основании данного исследования, было выявлено, что склонность к компульсивному перееданию имеют 65% опрошенных, 20% респондентов имеют склонность к нервной анорексии, 11% - к ночному перееданию, 4% - склонность к нервной булимии.

По результатам данных вопросов было выявлено:

1. 55% из опрошенных имеют влечение поесть, не испытывая чувство голода.
2. 50% имеют угрызения совести и чувство вины за съеденное.
3. 44% студентов не могут контролировать, что и в каком количестве они едят.
4. 40% съедают всё на своей тарелке, так их приучили с детства.
5. 35% «заедают» свои проблемы (социальные, житейские, профессиональные и др.)

В ходе полученных данных можно сделать вывод, что в большей степени (52%) у опрошенных нарушение пищевого поведения носит эмоциогенный характер. Формирование патологического пищевого поведения вследствие семейных традиций и воспитания выявилось у 29% молодых людей. Остальные 19% - это не выясненные в ходе данного исследования причины нарушения пищевого поведения.

**ВЫВОДЫ.** В ходе исследовательской работы, можно сделать заключение, что наиболее распространённой формой нарушения пищевого поведения у юношей и девушек в возрасте от 16 до 25 лет, является склонность к компульсивному перееданию. На основание онлайн-анкеты, можно предположить, что одним из основных факторов, послужившим такому высокому проценту переедания, является испытываемый респондентами эпизодически либо постоянно эмоциональный дискомфорт (эмоциогенное переедание), что в дальнейшем может привести к пищевым аддикциям.

**Список литературы**

* + - 1. Малкина-Пых И.Г.. Терапия пищевого поведения / Справочник практикующего психолога. Изд. Группа «Эксмо», 2007. – 1040с.

1. Нардонэ Д., Вербиц Т., Миланезе Р. В плену у еды: булимия, анорексия, vomiting. Краткосрочная терапия нарушений пищевого поведения. – Litres, 2020.
2. Макгрегор Р. Когда здоровое питание вредит: Орторексия. – Альпина Паблишер, 2017.
3. Ширяев О. Ю. и др. Эмоциональные расстройства и синдром ночной еды у больных с функциональной патологией желудочно-кишечного тракта: возможности ранней диагностики и коррекции //Прикладные информационные аспекты медицины. – 2017. – Т. 20. – №. 2. – С. 290-297.