



Розлади харчової поведінки

Розлад харчової поведінки – це розлад психічного здоров'я, коли їжа та вага тіла використовуються як засіб впоратися з емоційним стресом.

У більшості людей самооцінка базується на різних факторах, таких як стосунки, робота, творчість, тощо. Однак, коли ви живете з розладом харчової поведінки, ви оцінюєте себе повністю або здебільшого з точки зору вашої форми та ваги, а також вашої здатності контролювати ці показники. Цей нездоровий спосіб мислення призводить до нав'язливих ідей і змін у тому, як ви харчуєтеся, займаєтесь спортом і контролюєте свою вагу та форму. Коли ці думки та поведінка достатньо сильні, щоб вплинути на ваше повсякденне життя та стосунки, це ознака того, що вам може знадобитися підтримка.

Люди будь-якого віку, статі та походження можуть розвинути розлад харчової поведінки, хоча підлітки та молоді жінки мають більший ризик.

Завдяки психотерапії ви можете вилікуватися від розладу харчової поведінки. Якщо ви переживаєте розлад харчової поведінки, важливо пройти правильну оцінку та лікування якомога раніше, щоб допомогти вам впоратися зі своїми фізичними, харчовими та психічними потребами.

Які бувають типи розладів харчової поведінки?

Найпоширенішими типами розладів харчової поведінки є нервова анорексія, нервова булімія та розлад переїдання. Існують інші типи розладів харчової поведінки зі змішаним набором симптомів, які не відповідають жодному з цих більш специфічних розладів.

Нервова анорексія

Якщо ви живете з анорексією, ви намагаєтесь контролювати свою вагу, обмежуючи кількість їжі. Це призводить до значної та нездорової втрати ваги. Ймовірно, ви сильно боїтеся набрати вагу і думаєте, що маєте надмірну вагу, навіть якщо насправді індекс маси вашого тіла занижений.

Нервова булімія

При нервовій булімії ви їсте багато їжі, а потім намагаєтесь позбутися її з організму, щоб контролювати свою вагу. Ви з'їдаєте велику кількість їжі за короткий проміжок часу, а потім вживаєте заходів, щоб уникнути набору ваги, наприклад, блюєте, використовуєте проносні засоби, дієту або голодування, а також надмірні фізичні вправи. Ви можете намагатися держати таку поведінку в таємниці і соромитися такої поведінки.

Розлад переїдання

Коли у вас є розлад переїдання, ви їсте велику кількість їжі неконтрольованим способом або переїдаєте, доки не почуваетесь незручно ситими. Зазвичай ви не вживаєте заходів, щоб



компенсувати кількість з'їденого; у деяких випадках це може з часом призвести до ожиріння. Ви можете відчувати сором або ненависть до себе після запою. Ви також можете відчувати депресію або проблеми з алкоголем.

Інші специфічні розлади харчової поведінки та харчування

Багато людей, які мають розлад харчової поведінки, ймовірно, мають Інші Специфічні Розлади Харчування та Харчової Поведінки (OSFED). З OSFED ви можете мати ознаки певних розладів харчової поведінки або інші симптоми. Ця проблема могла розвинути в результаті іншого діагнозу або перетворитися на нього, і вона настільки ж серйозна, як і інші розлади харчової поведінки.

Які ознаки та симптоми?

Якщо ви, ваші друзі чи родина стурбовані тим, що у вас нездорові стосунки з їжею чи шкідлива харчова поведінка, у вас може бути розлад харчової поведінки.

Деякі загальні симптоми розладів харчової поведінки включають:

- Дотримання суворих правил дієти, таких як підрахунок калорій, обмеження кількості їжі, яку ви їсте, або уникнення певних видів їжі;
- Відчуття сильної тривоги під час їжі
- Уникання прийому їжі, особливо серед інших людей
- Викликання блювання або використання проносних засобів після їжі
- Переїдання
- Фізичні тренування протягом тривалих періодів часу або суворі навантаження, і відчуття засмучення, якщо ви не можете займатися спортом
- Розвиток поведінки, пов'язаної з формою та вагою вашого тіла, наприклад, ви можете проводити багато часу, дивлячись у дзеркала, часто зважуватися, перевіряти, чи вимірювати частини свого тіла
- Спотворене уявлення про своє тіло, наприклад, ви думаєте та говорите іншим, що маєте надмірну вагу, у той час як у вас нормальна або недостатня вага
- Відчувати великої незадоволеності своїм тілом
- Зосередженість на їжі, наприклад, надмірна зацікавленість в харчуванні або приготуванні їжі для інших, без власного вживання їжі
- Відхід від вашого соціального життя та звичайних захоплень та інтересів
- Надмірна чутливість до будь-яких коментарів щодо фізичних вправ, їжі або форми тіла та ваги
- Зміна ваги
- Помітні зміни або збої в менструальному циклі
- Наявність набряку навколо щік або пошкодження зубів від блювоти.



Якщо у вас розлад харчової поведінки, ви можете пережити будь-яку суміш цих симптомів. Ви також можете мати деякі з цих симптомів без розладу харчової поведінки.

У західних країнах від 5% до 10% молодих жінок мають ті чи інші проблеми з харчовою поведінкою, а до 3% мають розлад харчової поведінки.

Що викликає розлади харчової поведінки?

Немає єдиної відомої причини розладів харчової поведінки. Однак деякі з наведених нижче факторів можуть підвищити ваші шанси на розвиток розладу харчової поведінки.

Генетичні фактори

Дослідження показують, що анорексія, булімія та розлади переїдання є складними генетичними захворюваннями. Це означає, що якщо у вашого батька, брата, сестри або дитини в анамнезі є розлад харчової поведінки, ваш ризик розвитку може зрости в 10 разів. Приблизно одна третина генетичного ризику розладів харчової поведінки, депресії, тривоги та розладів залежності також може бути спільною.

Біологічні фактори

Нездорова харчова поведінка може бути викликана змінами у вашому тілі під час статевого дозрівання, такими як підвищення рівня гормонів і розвитку мозку. Недолік харчування, викликаний нездоровим харчуванням, також може вплинути на розвиток вашого мозку в цей час. Інші стресові події, такі як передчасні або складні пологи, також можуть збільшити ризик розвитку розладу харчової поведінки.

Психологічні фактори

Ймовірність розвитку розладу харчової поведінки є більшою, якщо ви:

- Маєте низьку самооцінку
- Вам важко виражати свої емоції
- Уникаєте або боїтеся конфліктів
- Маєте проблеми з дружбою та стосунками
- Є конкурентними за свою природою
- Схильні до перфекціонізму

Зовнішні фактори

Якщо у вас є досвід:

- Фізичного чи сексуального насильства
- Булінгу, особливо якщо це ґрунтується на вашій вазі та фігурі
- Особистого або сімейного ожиріння



У вас може виникнути розлад харчової поведінки.

Де я можу отримати допомогу при розладах харчової поведінки?

Іноді буває важко розпізнати розлад харчової поведінки. Людина з розладом харчової поведінки може бути в межах здорового діапазону ваги, а не лише мати недостатню або надмірну вагу. Вони можуть відчувати сором або провину за свою поведінку і докладати всіх зусиль, щоб приховати це. Деякі люди не усвідомлюють, що у них є проблема, а інші, можливо, не хочуть відмовлятися від своєї поведінки.

Однак, якщо ви переживаєте, що у вас або когось, кого ви любите, є ознаки або симптоми розладу харчової поведінки, важливо отримати допомогу.

Гарне місце для початку — поговорити зі своїм сімейним лікарем або лікарем загальної практики, який може провести перевірку стану здоров'я, розповісти про ваші симптоми та направити вас на лікування.

Ви також можете отримати рекомендації та інформацію щодо розладів харчової поведінки від досвідченої медсестри з питань психічного здоров'я через нашу лінію підтримки та інформації, зателефонувавши за номером 01 249 3333 з 9:00 до 17:00 з понеділка по п'ятницю (крім святкових днів). Якщо ви телефонуйте в неробочий час, ви можете залишити повідомлення, і член команди передзвонить вам наступного робочого дня (мова англійська)

Як лікують розлади харчової поведінки?

Ви можете одужати від розладу харчової поведінки за допомогою правильної підтримки.

Раннє втручання

Розлади харчової поведінки – це складні стани психічного здоров'я, які часто супроводжуються фізичними, а іноді й небезпечними для життя ускладненнями. Якщо у вас розлад харчової поведінки, важливо знати, що чим швидше ви отримаєте допомогу, тим більше у вас шансів на повне одужання.

Визнання або зізнання у наявності розладу харчової поведінки може бути великим кроком. Знати, що робити, може здатися непосильним для вас і тих, хто вас підтримує. Найкраще звернутися до лікаря або спеціаліста з розладів харчової поведінки; вони зможуть оцінити вас, перевірити, наскільки серйозні ваші симптоми, і визначити найкращі варіанти лікування разом з вами та вашою родиною.

Види лікування

Варіанти лікування розладів харчової поведінки залежать від типу та тяжкості ваших фізичних і психологічних симптомів. Інші фактори, як от ваш вік, доступні для вас мережі підтримки та основні причини вашого розладу харчової поведінки, також можуть вплинути на те, який тип лікування підійде вам найкраще.



Можливо, вам знадобиться звернутися до кількох професіоналів, щоб допомогти вам з різними аспектами ваших симптомів. Основними напрямками лікування розладів харчової поведінки є:

- Харчова реабілітація
- Управління фізичним здоров'ям
- Психолого-психіатрична, або психотепевтична допомога.

Тривалість необхідного лікування змінюється від людини до людини; ви можете виявити, що короткий курс лікування вам підходить, або ви можете виявити, що ваш розлад харчової поведінки є довгостроковою проблемою, яка потребує більше часу для відновлення.

Залежно від ваших потреб, ви можете лікуватися в різних умовах, наприклад, перебуваючи на стаціонарі в медичній чи психіатричній лікарні, або за програмами денного лікування та амбулаторного лікування. Вам також може бути корисним проходження програм самодопомоги або відвідування груп підтримки, особливо якщо ваші симптоми легкі.