МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №70 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ДМИТРИЯ МИРОШНИЧЕНКО

**ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

**ПО ТЕМЕ:**

**«Как компульсивное переедание влияет на повседневную жизнь»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Работу выполнил: Корниенко Павел СергеевичКласс:11«В»,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись)Куратор,Учитель физической культуры,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Щербанёв.Д.С (подпись)Нормоконтролёр,Учитель физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Щербанёв.Д.С (подпись) |

Краснодар 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………………

1. Основная часть………………………………………………………………......5

1.1 Что такое компульсивное переедание?……………………………………..5

1.2 Способы лечения компульсивного переедания………………………….....9

2. Практическая часть……………………….........................................................12

2.1 Рекомендации по самопомощи при компульсивном переедании………...12

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………………...

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…………………………………………………………...

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: компульсивное переедание (КП)– одно из самых распространенных расстройств пищевого поведения, ему подвержено около 3,5% женщин и 2% мужчин. С психологической точки зрение, **компульсивное переедание** – способ заглушить чувство стресса. Я считаю, что об этой проблеме нужно говорить, чтобы потом не стало хуже.

Цель: составить рекомендации на тему: « Самопомощь при компульсивном переедании»

Задачи:

1. Изучение информации об компульсивном переедании

2. Рассмотрение способов лечение

3. Создание памятки

Предмет исследования: компульсивное переедание

Объект исследования: люди

Гипотеза: я считаю, что компульсивное переедание крайне негативно влияет на организм человека и на его жизнь

Методы исследования:

1. Сбор информации

2. Анализ

3. Обобщение

Положение выносимое на защиту: при своевременной самопомощи можно остановить тяжелые последствия от компульсивного переедания

Теоретическая и практическая значимость: результаты данного исследования можно использовать для освещения данной проблемы и своевременной помощи нуждающимся.

1. Основная часть

1.1 Что такое компульсивное переедание?

Компульсивное переедание, которое также называется расстройством пищевого поведения, представляет собой неконтролируемый прием пищи из-за стресса. Это может происходить в результате смерти близкого человека, несчастного случая, рождения ребенка или других трудных событий в жизни. В отличие от обычного переедания на застольях, эпизоды компульсивного переедания часто повторяются и становятся привычными. В такие моменты человек теряет контроль над своим пищевым поведением. Хотя он может испытывать сильное чувство вины, не стоит пытаться избавляться от съеденной пищи, как это делают люди, страдающие булимией.

Существуют различные факторы риска, которые могут способствовать развитию компульсивного переедания. К таким факторам относятся внешние, внутренние и личностные.

Внешние факторы включают социальные сети, которые навязывают определенные стандарты красоты и создают давление на людей изменить свое тело. Просмотр таких социальных медиа, посвященных правильному питанию, спортивным девушкам и низкокалорийным продуктам, может стимулировать молодых людей к соблюдению диет, принятию похудения и переусердствованию. Однако, они могут достичь только ограниченного снижения веса, и все остальное обязательно возвращается. Это не позволяет им достичь своей "идеальной" фигуры и в результате стресс начинает влиять на их пищевое поведение.

Внутренние факторы также играют важную роль в развитии компульсивного переедания. Генетические факторы могут предрасполагать людей к этому расстройству. Существуют гены, такие как cadm1, mgmt, foxp1 и ptbp2, которые могут влиять на предрасположенность к компульсивному перееданию. Если у кого-то из близких родственников есть эти гены, то вероятность развития расстройства значительно возрастает. Однако, компульсивное переедание не является единственным расстройством, которое может быть связано с этими генами.

Личностные факторы также играют свою роль. Различные психические расстройства, низкая самооценка, половое созревание и вторичные выгоды могут способствовать развитию компульсивного переедания. Например, расстройство может развиться на фоне депрессии. Однако, наиболее распространенной причиной является использование пищи в качестве защитного механизма от проблем в жизни.

Компульсивное переедание может вызывать психические расстройства и, в свою очередь, может быть вызвано ими. Например, пациенты с компульсивным перееданием часто страдают от тревожных, депрессивных или обсессивно-компульсивных расстройств. Важно отметить, что у этих пациентов общая черта - они часто проживают прошлое, воспоминают негативные события и не могут реализовать себя в настоящем. Они часто не знают, что они на самом деле хотят и как этого достичь.

Некоторые симптомы компульсивного переедания включают потребление пищи несмотря на отсутствие голода, поедание до появления дискомфорта в желудке и попытку скрыть свое питание от других. Пациенты могут испытывать чувство стыда и вины, особенно женщины, из-за такого поведения. Хотя избыточный вес может быть признаком компульсивного переедания, на начальных стадиях люди часто имеют нормальный вес.

Патогенез компульсивного переедания различен в зависимости от возраста. У детей, особенно с 5-летнего возраста, генетический фактор может иметь значение, однако расстройство обычно развивается из-за конкретных слов о питании и весе.

Часто, когда мы говорим о проблеме низкой самооценки и комплексах, мы обращаем внимание на роль родителей. Исследования показывают, что именно родители мальчиков гораздо чаще критикуют их внешность, чем хвалят. Типичные негативные комментарии могут звучать так: "Ты набрал вес", "Скоро ты не сможешь влезть в дверь, после всего, что ты ешь", "Ты полненький и у тебя прыщи по всему лицу, наверное, ты ешь слишком много сладостей". Эти высказывания, особенно в сочетании с другими факторами, могут послужить началом формирования проблем с самооценкой уже в раннем возрасте [3].

Подростки, как правило, подвержены влиянию своих сверстников и средств массовой информации, включая социальные сети. Поэтому любые комментарии о внешности, даже случайные шутки, могут вызвать у них серьезные эмоциональные последствия. Когда у ребенка уже есть проблемы в семье или конфликты с окружающими, эти комментарии могут усугубить ситуацию. Кроме того, в социальных сетях активно распространяются идеалы о "идеальном" теле, где слишком тонкие фигуры считаются нормой и залогом успеха. Это также может создать чувство неполноценности и негативное отношение к своему телу, как у девочек, так и у мальчиков.

Стоит отметить, что в раннем сознательном возрасте, примерно в 16-18 лет, большое значение приобретают социальные и психологические факторы. К психологическим факторам можно отнести недостаток уверенности в себе и собственных действиях, неприятие себя и своего тела. Эти факторы уже с раннего возраста могут повлиять на формирование самооценки. Среди социальных факторов особо важны мнение близких, любимых людей или мнение окружающих.

Люди, страдающие от компульсивного переедания, обычно избегают проявления своих эмоций. Это связано с тем, что они не могут адекватно справиться с сильными эмоциями. Каждый прилив эмоций сталкивается с усиленной работой правого полушария мозга, которое начинает подавлять эмоции. Потом эти эмоции перемещаются в левое полушарие и уже там происходит их логическая обработка. Как результат, люди начинают обращаться к еде для облегчения своих эмоций и компенсации недостатка эмоциональной удовлетворенности. Это часто приводит к развитию компульсивного переедания.

Классификация и этапы развития компульсивного переедания

Пациенты, страдающие от компульсивного переедания, можно разделить на две группы: тех, кто не следует диетам и контролирует свое питание, и тех, кто пытается ограничить себя, но не может сдержать себя и падает в соблазн. Люди первой группы обычно имеют избыточный вес (обычно не менее 90 кг), и они понимают, что еда становится для них способом контроля и справиться с негативными эмоциями. Люди во второй группе пытаются ограничивать себя, но время от времени теряют контроль, что приводит к колебаниям веса.

**Осложнения компульсивного переедания**

Среди осложнений, которые часто возникают при компульсивном переедании, можно выделить следующие:

1. физические (нарушения сердечно-сосудистой системы, эндокринные заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, которые чаще всего развиваются в результате ожирения).

2. Психические (депрессивные расстройства, отсутствие самоконтроля, низкая самооценка). В некоторых случаях компульсивное переедание может привести к социальной изоляции и проблемам на работе и в личной жизни. Все эти проблемы могут возникнуть из-за страха осуждающих комментариев и негативного отношения окружающих к весу и внешности пациента (особенно, если у него есть проблемы с ожирением).

1.2  Способы лечения компульсивного переедания

Основным способом лечения компульсивного переедания является психотерапия, в частности когнитивно-поведенческая терапия. Этот метод помогает справиться с иррациональными установками и убеждениями, а также проработать восприятие и мышление человека.

Важно не пропускать запланированные психотерапевтические сеансы, иначе результата не будет. Также необходимо следить за собой, не заниматься излишней самокритикой, составить список ситуаций, которые могут спровоцировать приступ переедания, и придумать план, как их избежать.

Если у пациента избыточный вес или ожирение, ему придется придерживаться диеты, но делать это можно только после того, как человек избавится от расстройства, в противном случае диета может только усилить приступы переедания. Диета назначается и контролируется врачом.

В зависимости от тяжести состояния подбирается алгоритм лечения. Оно может проводиться амбулаторно или в стационаре под наблюдением психотерапевта. Следующие виды психотерапии используются для лечения пациентов с компульсивным психогенным перееданием, булимией, анорексией и другими расстройствами пищевого поведения:

\* КПТ- когнитивно-поведенческая терапия;

\* ДБТ-диалектическая поведенческая психотерапия;

\* ФБТ-терапия с привлечением членов семьи.

Все методы имеют научно доказанную эффективность, и психотерапевты и другие врачи активно используют их на практике в борьбе с перееданием.

**Семейная терапия**

Семейная психологическая терапия, которая была разработана ведущими специалистами клиники Модсли для лечения пациентов с расстройствами пищевого поведения, проходит успешно.

CIRPP организовал многосемейную группу, в которой лечатся не только пациенты, но и их родственники в качестве созависимых. Во время групповой терапии психотерапевт помогает совместно выработать правильную тактику адаптации, выстроить правильную модель поведения и оказывает необходимую поддержку родителям, чьи дети страдают расстройствами пищевого поведения.

**Когнитивно-поведенческая терапия**

Программа направлена на выяснение причин расстройств пищевого поведения (булимия, анорексия, компульсивное неконтролируемое переедание и т.д.). Важно выяснить первопричину заболевания, что поможет выбрать правильную тактику.

DBT-диалектическая поведенческая терапия

Применение диалектической поведенческой терапии оказывает положительный эффект при лечении пациентов с компульсивным перееданием. Метод направлен на поиск новых способов борьбы со стрессом, обучение эффективным техникам эмоциональной регуляции, которые не связаны с приемом пищи или сознательным отказом от нее.

**Медицинское лечение**

Лекарственные препараты применяются, когда расстройство достигло критического значения (развилось ожирение, а вместе с этим возрос риск дальнейших осложнений), и психотерапия сама по себе бессильна.

Препараты, которые чаще всего назначают при компульсивном переедании:

\* Бупропион - психоаналитический антидепрессант, помогает уменьшить неприятные эмоциональные ощущения, вызванные перееданием;

\* Афобазол - анксиолитик, транквилизатор, помогает уменьшить психологический дискомфорт;

 Флуоксетин - антидепрессант, который помогает уменьшить беспокойство и улучшить настроение.

Антидепрессанты являются высокоэффективными препаратами для головного мозга, а именно для центральной нервной системы, поэтому препараты можно применять строго по назначению врача.

2. Практическая часть

2.1 Рекомендации по самопомощи при компульсивном переедании

**Осознанное питание.**

Большинство людей с ДЦП считают, что им следует ограничить доступ к еде. На самом деле верно обратное: здоровый подход к питанию предполагает отсутствие запретов и ограничений, которые вам постоянно хочется нарушать. При здоровом подходе к питанию еда, безусловно, является источником удовольствия, но она не имеет такой власти над человеком, как при компульсивном переедании.

Осознанное питание предполагает, что человек ест за столом, не смотрит телевизор, не работает за компьютером во время приемов пищи. Важно обращать внимание на эстетическую составляющую блюд и сервировку стола. Есть нужно медленно, но и не растягивая один прием пищи более чем на 30 минут. Обращайте внимание на температуру, текстуру и запах пищи. Учитесь замечать ощущения собственного тела во время еды, понимать, когда вы все еще голодны, а когда уже сыты. Делайте перерывы во время приема пищи.

**Больше движения!**

Физическая активность часто ассоциируется с болью и потерями. Важно найти именно тот вид физической активности или спорта, который подходит именно вам, доставляет удовольствие и приносит чувство удовлетворения. Движение должно приносить радость, оно позволяет чувствовать себя сильным и способным на многое. Человеческое тело создано для того, чтобы двигаться и наслаждаться окружающим миром посредством действий и тактильных ощущений.

**Позаботьтесь о себе.**

Выбирайте то, что для вас безопасно и комфортно. Найдите занятие и хобби, которые будут приносить удовольствие. Попробуйте новое творческое занятие, будь то рисование, фотография или музыка.

**Принятие себя.**

У каждого из людей есть какие-то физические ограничения. Важно принимать себя и свое тело такими, какие они есть. Принятие - это первый шаг к экологическим мерам по улучшению себя и окружающего мира.

**Здоровые способы справляться с эмоциями.**

Для одних таким способом происходит медитация, для других - спорт или чтение. Важно заменить переедание как способ борьбы со стрессом более полезной привычкой.

**Поддерживающая среда.**

Важно окружать себя людьми, которые понимают вас и вашу проблему. Это может быть психотерапевтическая группа, включая онлайн-сообщества. Это может быть друг с похожей проблемой. Установите для себя правила в своей группе: например, не обсуждайте диеты, увеличение или снижение веса, всегда будьте честны и т.д.

Важно делиться с другими тем, что вас волнует. Это один из способов почувствовать себя лучше и найти конструктивное решение проблемы.

**Доброта к себе.**

В процессе внутреннего диалога с самим собой ведите себя так, как вы относились бы к близкому другу или ребенку. Сопереживание себе на первый взгляд может показаться чуждым, но со временем этот навык может развиться.

**Не будьте слишком самокритичны.**

Люди, подверженные КП, склонны считать себя хорошими, когда они едят правильную пищу, и плохими, если они едят то, что считают неправильным. Рациональнее будет обратить внимание на свое пищевое поведение: что вызывает чувство сытости, когда стоит закончить прием пищи, потому что вы уже поели; от какой пищи вы испытываете дискомфорт.

Одержимость едой и собственным телом - серьезная проблема, решение которой начинается с обращения за помощью и поддержкой к профессионалам, семье и близким. друзей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Расстройства пищевого поведения оказывают сильное влияние на качество жизни человека. На основании исследования был сделан вывод, что люди с компульсивным перееданием имеют более низкий уровень качества жизни по сравнению с людьми без расстройств пищевого поведения. Эмоциональный и физический дискомфорт после эпизодов переедания, постоянные мысли о еде и невозможность преодолеть тягу к ней, увеличение индекса массы тела влияют на социальное функционирование человека. Люди с компульсивным перееданием часто избегают встреч со знакомыми после эпизодов переедания, некоторые не испытывают желания выходить на улицу. Такие состояния недолговечны, но они очень сильно беспокоят людей. Увеличение веса и развитие ожирения могут негативно сказаться на здоровье человека, развитии заболеваний сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Стоит отметить, что большинство факторов так или иначе связаны с эмоциональными состояниями человека. Опыт детей и наличие расстройств пищевого поведения у членов семьи играют огромную роль.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <https://probolezny.ru/kompulsivnoe-pereedanie/#lechenie-0>

2. <https://psychologyjournal.ru/public/kompulsivnoe-pereedanie/>

3. <https://psychiatr.ru/files/magazines/2019_10_obozr_1442.pdf>