

УДК 159

DOI: 10.34670/AR.2021.81.99.018

Психосоматические расстройства переедания: выявление причин и механизмы лечения

Мамедова Елена Николаевна

Студент,
Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального
университета имени М.К. Аммосова в г. Нерюнгри,
678960, Российская Федерация, Нерюнгри, ул. Кравченко, 16;
e-mail: lena.mamedova.99@bk.ru

Мамедова Лариса Викторовна

Кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой педагогики и методики начального обучения,
Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального
университета имени М.К. Аммосова в г. Нерюнгри,
678960, Российская Федерация, Нерюнгри, ул. Кравченко, 16;
e-mail: larisamamedova@yandex.ru

Аннотация

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в современном мире люди каждый день подвергнуты переживаниям, страхам, волнениям, радости, счастьем и горю, ежедневно переживают то или иное событие, которое влияет не только на их душевное состояние, но и на тело в том числе. Данная проблема в настоящее время приобретает серьезный характер. В статье подробно изложены теоретические сведения о психосоматике лишнего веса, представлены методы лечения. Авторы приходят к выводу, что физиологические недомогания являются лишь реакцией на воздействие стрессовых факторов, которые влекут за собой пищевую зависимость и другие недуги. Ожирение носит психосоматический характер и требует работы над собой и обращения к квалифицированному психологу.

Для цитирования в научных исследованиях

Мамедова Е.Н., Мамедова Л.В. Психосоматические расстройства переедания: выявление причин и механизмы лечения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 5А. С. 161-166. DOI: 10.34670/AR.2021.81.99.018

Ключевые слова

Психосоматика, избыточный вес, ожирение, переедание, защитный механизм, соматическое заболевание.

Введение

В жизни человека постоянно происходят какие-то события, оказывающие влияние на его психику, но окраску и значение этому событию приносит сам человек. «У каждого человека будет своя реакция на событие: для кого-то оно очень важно, кто-то отнесся к этому нейтрально, кому-то страшно. Всеми процессами руководит психика человека» [Сапольски, 2021].

Взаимосвязь психики и тела уже давно подмечена древнегреческими учеными. Еще в XIX веке проводились эксперименты, чтобы понять, как развиваются соматические заболевания: факторы, механизмы, причины и условия. Именно старания объяснить развитие соматической патологии привели ко множественным теориям и развитию разных концепций. «Классическое представление от современного отличия обуславливается тем, что раньше считалось, что если проведение медицинского обследования не помогло обнаружить болезнь, то это психосоматика. Сейчас мы считаем, что все связано с психосоматикой, потому что человек реагирует на все, не замечая это» [Малкина-Пых, 2009].

Психосоматика – это направление, которое стоит на стыке психологии и медицины и изучает влияние внутренних психологических процессов на возникновение и протекание телесных недугов. Психосоматика – это полная взаимосвязь между психикой и телом. На данный момент определение «психосоматика» связывает психологические, биологические и социальные стороны страдания.

В данной статье будет рассмотрена психосоматика как причина ожирения у людей. Исследование теоретической информации и способов лечения ожирения – цель данного исследования.

Основная часть

«Избыточный вес – это не только эстетическая проблема, следствие серьезных заболеваний, «сидячий» образ жизни, хронические стрессы, наследственная предрасположенность, некоторые физиологические состояния, длительное применение некоторых лекарств, бессонница или неправильное питание.» Психологи утверждают, что ожирение – не просто хроническое заболевание обмена веществ, но еще ожирение носит психосоматический характер [Щербина, 2020].

Термин психосоматический (с древнегреч. «психо» – душа, «сомо» – тело) объясняет причинно-следственные связи. Отсюда следует, что одним из факторов ожирения являются душевные заболевания человека.

«Разумеется, при возникновении данного заболевания человеку следует обратиться к врачу, пройти необходимое обследование и следовать указаниям. Однако если попытки похудеть становятся тщетными, то человек все же будет вынужден «покопаться» в себе в кабинете у психолога» [Старшенбаум, 2020].

Существуют следующие способы, с помощью которых можно узнать, из-за чего у человека ожирение: из-за сопутствующих заболеваний и неправильного образа жизни или все-таки из-за психосоматики:

1. Потеря контроля над собой. Случай, когда прием пищи у человека ассоциируется не с утолением голода, а с утолением эмоционального голода.

2. В ежедневном рационе человека есть «продукты-наркотики». Человек поглощает определенную пищу для того, чтобы мозг вырабатывал нейромедиаторы. После приема такой

пищи человек находится в состоянии эйфории, как алкоголики, которые наслаждаются каждой каплей алкоголя, зная, что он, несомненно, вредит организму.

3. Предлоги для того, чтобы покушать постоянно, имеют место быть. Даже когда человек сыт, он всегда найдет повод отведать что-то вкусного.

4. «Зная, что врач поставил человеку неудовлетворительный диагноз, человек все равно не отказывается от вредных продуктов, при этом понимая, что последствия неизбежны и могут стать крайне опасными» [Курпатов, Аверьянов, 2019].

На данном этапе развития психосоматики ожирения еще неизвестно, кто больше к этому склонен: мужчины или женщины. Но однозначно можно сказать, что проблема не решится до конца с помощью тренировок и жестких диет.

В таблице приведены основные психологические причины набора избыточного веса.

Таблица 1 - Основные причины набора избыточного веса

Причины	Описание причин	Рекомендации
«Заедание» эмоций	Раздражение, обида, презрение, отрешенность, сожаление, зависть, отвращение и множество других эмоций постепенно перетекают в другие приемлемые для людей отношения из-за безысходности. Когда человек просто не может найти другой выход, но хочет ослабить свои эмоции, он начинает их «заедать». В случае, когда у человека эмоциональное голодание, он не может оторваться от еды. Человек кусает пирожное вместо того, чтобы «укусить» человека, который ему досадил, тем самым притупляя свои душевные страдания	Избежать этого можно только проживая свои настоящие эмоции. Существует множество техник, например, нужно направить свой гнев в нужное русло, а именно в хобби. Следует заниматься спортом или делать дыхательную гимнастику, лежа на спине с рукой на животе, чтобы снять стресс, и так далее
Жировые доспехи	Жировая защита – это амуниция, способствующая противостоянию от враждебного мира. Банальный пример данной ситуации – это жертвы насилия и абьюза. Побыв в роли жертвы, человек имеет бессознательный страх быть привлекательным, ведь быть привлекательным – значит снова навлечь на себя беду. Все ситуации, связанные с чувством опасности и дискомфорта, имеют место быть здесь, например развод, потеря близкого человека, потеря работы	Боязнь близкого контакта с окружающими, страх, что снова придется ощутить душевную боль включают мощную защиту. В такой ситуации человеку следует прорабатывать свои страхи со специалистом
Отдых в качестве перерыва на обед	По статистике, 69,8% людей, которые обратились за помощью к психологу, слышали фразу «А что сидишь, ничего не делаешь? Я тебе сейчас быстро работу найду!». Слыша эту фразу изо дня в день, у человека создается впечатление, что отдыхать он может только при веской причине, а именно при приеме пищи (ланч, перерыв), что именно в это «особенное» время ему точно никто не найдет дополнительную работу. Таким образом, в подсознании строится порочный круг: «отдохнуть = покушать».	В таком случае человеку необходимо разорвать эту цепочку и осознать, что если требуется отдых, то человек может позволить себе 15 минут ничего не делать. Отдых необходим человеку хотя бы для того, чтобы у него не было эмоционального выгорания, не говоря уже о том, что отдых необходим для продуктивной работы

Причины	Описание причин	Рекомендации
Чревоугодие	Существует тонкая грань между «покушать, чтобы появилась энергия» и «покушать для получения удовольствия». Мозг человека вырабатывает нейромедиаторы, которые доставляют человеку радость и эйфорию, то есть человек потребляет много калорийной пищи для того, чтобы стать счастливым	Такой способ получения удовольствия чем-то напоминает наркотическую или алкогольную зависимости. В таком случае человеку немедленно нужно найти другой способ удовлетворения, ведь зависимость – это серьезная проблема
Вредная привычка	По статистике, 7 из 10 людей принимают пищу при просмотре телевизионной программы, при чтении книги или при листании ленты в социальной сети. Человек не сосредоточен на приеме пищи, он сосредоточен на информации, которую он получает в момент приема пищи. Таким образом, мозг «попадает в ловушку» и не дает человеку понять, когда тот уже сыт, отсюда и выходит переедание как вредная привычка	Следует фокусироваться на одном деле, чтобы прием пищи не стал вредной привычкой. Более того, только так человек сможет держать под контролем чувство насыщения
Компенсация	Компенсация – это один из защитных механизмов психики человека. В данном случае ожирение – это лишь симптом, за которым прячутся потребности, которые человек не в силах удовлетворить	Следует обратить внимание и задать себе несколько вопросов: «Чего я хочу, но не позволяю себе?», «Чего мне не хватает?», «Из-за чего я переживаю?» «Кого не хватает в моей жизни?». Получив ответы на свои вопросы, человек обнаружит потребность, которую он не удовлетворил, после чего он может это исправить

Заключение

Анализируя причины ожирения и методы избавления от него, можно сделать вывод о том, что ожирение несомненно носит психосоматический характер и в первую очередь требует работы над собой и обращения к квалифицированному психологу.

«Неправильно лечить глаза без головы, голову без тела, также как тело без души» (Сократ). Сократ в своем высказывании подтвердил то, что поиск и устранение психологических травм – это и есть терапия психосоматических заболеваний. «Тело посылает человеку невероятное количество знаков, которые "кричат" о том, что человеку нужна помощь. Отсюда следует, что физиологические недомогания являются лишь реакцией на воздействие стрессовых факторов, которые влекут за собой пищевую зависимость и другие недуги» [Ардт, Клинген, 2014].

Библиография

1. Анохин П.К. Избранные труды. М.: Наука, 1978. 400 с.
2. Антропов Ю.Ф. Невротическая депрессия у детей и подростков. М.: Медпрактика, 2000. 152 с.

3. Арндт П., Клинген Н. Психосоматика и психотерапия. М.: МедПресс-Информ, 2014. 368 с.
4. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 295 с.
5. Боев И.В. Пограничная аномальная личность. Ставрополь, 1999. 362 с.
6. Курпатов А.В., Аверьянов Г.Г. Психосоматика. Психотерапевтический подход. М.: Капитал, 2019. 480 с.
7. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. М.: Эксмо, 2009. 1300 с.
8. Сапольски Р. Психология стресса. СПб.: Питер, 2021. 480 с.
9. Старшенбаум Г.В. Большая книга психосоматики. Руководство по диагностике и самопомощи. М.: АСТ, 2020. 416 с.
10. Щербинина Н.А. Психосоматика лишнего веса. Дело не в еде. М.: АСТ, 2020. 304 с.

Psychosomatic overeating disorders: identification of the causes and mechanisms of treatment

Elena N. Mamedova

Student,
Technical Institute (branch) of the
North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov in the city of Neryungri,
678960, 16 Kravchenko str., Neryungri, Russian Federation;
e-mail: lena.mamedova.99@bk.ru

Larisa V. Mamedova

PhD in Pedagogy,
Associate Professor,
Head of the Department of pedagogy and methods of primary education,
Technical Institute (branch) of the
North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov in the city of Neryungri,
678960, 16 Kravchenko str., Neryungri, Russian Federation;
e-mail: larisamamedova@yandex.ru

Abstract

The relevance of this topic is due to the fact that in the modern world people are subjected every day to experiences, fears, worries, joy, happiness and grief, every day they experience this or that event that affects not only their state of mind, but also their body. This problem is now becoming serious. The article describes in detail the theoretical information about the psychosomatics of excess weight, presents the methods of treatment. It is noted that psychosomatics is a direction that stands at the junction of psychology and medicine and studies the influence of internal psychological processes on the occurrence and course of bodily ailments. Psychosomatics is a complete relationship between the psyche and the body. At the moment, the definition of "psychosomatics" links the psychological, biological and social aspects of suffering. The authors come to the conclusion that physiological ailments are only a reaction to the effects of stress factors that entail food addiction and other ailments. Obesity is of a psychosomatic nature and requires work on oneself and referral to a qualified psychologist.

For citation

Mamedova E.N., Mamedova L.V. (2021) Psikhosomaticheskie rasstroistva pereedaniya: vyyavlenie prichin i mekhanizmy lecheniya [Psychosomatic overeating disorders: identification of the causes and mechanisms of treatment]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (5A), pp. 161-166. DOI: 10.34670/AR.2021.81.99.018

Keywords

Psychosomatics, overweight, obesity, overeating, defense mechanism, somatic disease.

References

1. Anokhin P.K. (1978) *Izbrannye trudy* [Selected Works]. Moscow: Nauka Publ.
2. Antropov Yu.F. (2000) *Nevroticheskaya depressiya u detei i podrostkov* [Neurotic depression in children and adolescents]. Moscow: Medpraktika Publ.
3. Arndt P., Klingen N. (2014) *Psikhosomatika i psikhoterapiya* [Psychosomatics and psychotherapy]. Moscow: MedPress-Inforn Publ.
4. Berezin F.B. (1988) *Psikhicheskaya i psikhofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka* [Mental and psychophysiological adaptation of a person]. Leningrad: Nauka Publ.
5. Boev I.V. (1999) *Pogranichnaya anomal'naya lichnost'* [Borderline anomalous personality]. Stavropol'.
6. Kurpatov A.V., Aver'yanov G.G. (2019) *Psikhosomatika. Psikhoterapevticheskii podkhod* [Psychosomatics. Psychotherapeutic approach]. Moscow: Kapital Publ.
7. Malkina-Pykh I.G. (2009) *Terapiya pishchevogo povedeniya* [Eating behavior therapy]. Moscow: Eksmo Publ.
8. Sapol'ski R. (2021) *Psikhologiya stressa* [Psychology of stress]. Saint Petersburg: Piter Publ.
9. Shcherbinina N.A. (2020) *Psikhosomatika lishnego vesa. Delo ne v ede* [Psychosomatics of excess weight. It's not about the food]. Moscow: AST Publ.
10. Starshenbaum G.V. (2020) *Bol'shaya kniga psikhosomatiki. Rukovodstvo po diagnostike i samopomoshchi* [Big book of psychosomatics. Diagnostic and Self-Help Guide]. Moscow: AST Publ.