

**Д.А. Санюк**  
**ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ  
У МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ СТРЕССОВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**

**Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. А.В. Чантuria**

Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

**D.A. Sanyuk**

**BEHAVIORAL SIGNS OF EATING BEHAVIOR DISORDERS IN YOUTH  
UNDER STRESSFUL EXPOSURE**

**Tutor: associate professor A.V. Chanturia**

Department of Pathological Physiology

Belarusian State Medical University, Minsk

**Резюме.** В результате социологического опроса среди молодёжи различных возрастных категорий в условиях стресса, выявлены ранние признаки расстройств пищевого поведения по категориям: поведенческие, физические, эмоциональные и социальные.

**Ключевые слова:** пищевое поведение, стресс.

**Resume.** As a result of a sociological survey conducted among young people of different age categories under stress conditions, early signs of eating disorders were identified and categorized as behavioral, physical, emotional, and social.

**Keywords:** eating behavior, stress.

**Актуальность.** Пищевое поведение – важнейший физиологический процесс, обеспечивающий энергетические и пластические потребности организма. Его регуляция осуществляется сложной системой центральных и периферических механизмов, включающих гипоталамо-лимбические структуры, метаболические сигналы, гормоны и нейротрансмиттеры [1]. Однако в условиях современного общества на фоне хронического стресса, гиподинамии, социальной тревожности и культивируемых стандартов внешности происходят патологические сдвиги в этих регуляторных системах, особенно выраженные в молодом возрасте.

Одним из ключевых факторов, способствующих формированию отклоняющегося пищевого поведения, является стресс. Он вызывает активацию гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, изменение секреции кортизола и нарушение работы дофаминергической системы, отвечающей за мотивацию и чувство удовольствия. Дофамин играет важную роль в формировании пищевой мотивации: его высвобождение в мезолимбическом пути мозга усиливает стремление к получению пищи как источника "награды" [2]. При хроническом стрессе чувствительность рецепторов к дофамину снижается, что может провоцировать как гиперфагическое поведение (переедание для компенсации стресса), так и анорексигенные реакции (отказ от еды при тревожных расстройствах).

Таким образом, при нарушении регуляции дофаминергической системы и усилении стрессовых факторов формируются устойчивые поведенческие и патофизиологические сдвиги, ведущие к энергетическому дисбалансу, нарушениям пищевой саморегуляции и повышенному риску развития ожирения, нервной

анорексии, булимии и других расстройств. Исследование поведенческих признаков нарушений пищевого поведения у молодежи позволяет выявлять ранние патофизиологические изменения и разрабатывать стратегии их предупреждения и коррекции.

**Цель:** выявление ранних поведенческих признаков нарушений пищевого поведения среди молодёжи в условиях стрессового воздействия и оценка их возможной роли в формировании патологических расстройств.

**Задачи:**

1. Изучить влияние стресса и психэмоционального состояния на пищевые привычки.

2. Выявить распространённость поведенческих признаков нарушений пищевого поведения среди молодёжи.

3. Оценить степень неудовлетворённости собственным телом среди молодёжи и её связь с риском развития расстройств пищевого поведения.

**Материал и методы.** Среди 103 респондентов проводился социологический опрос, разделенных на разные возрастные категории: студенты, школьники, совмещающие работу с учёбой. Результаты исследования обработаны с помощью программы Google Forms.

**Результаты и их обсуждение.** В исследовании приняли участие 83,5% девушек и 16,5% юношей. Среди респондентов 76,7% являются студентами, 8,7% – школьниками, 14,6% совмещают учебу с работой (рис.1).

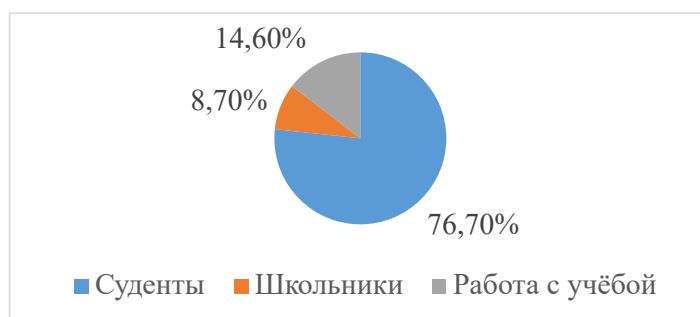


Рис. 1 – Социально-образовательный статус респондентов

В последние месяцы 21,4% опрошенных предпринимали попытки ограничить потребление пищи, а 26,2% выбрали вариант ответа «Скорее да, чем нет». Соблюдение различных диет отмечено у 52,4% молодежи (рис.2). При этом 37,9% респондентов испытывают тревогу или чувство вины после приема пищи.



Рис. 2 – Соблюдение различных диет среди молодёжи

Оценка влияния стресса на пищевое поведение показала, что 22,3% молодых людей ежедневно испытывают стресс, 37,9% – несколько раз в неделю (рис. 3). На фоне стрессовых состояний 35% респондентов склонны к перееданию, тогда как 27,2% в этот период, напротив, ограничивают потребление пищи.

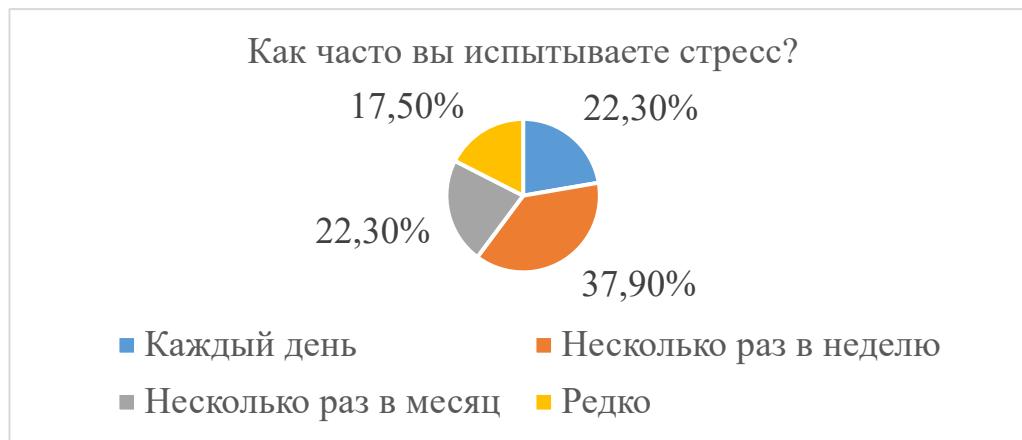


Рис. 3 – Частота стрессового воздействия на респондентов

Динамика массы тела за последние 6 месяцев свидетельствует о том, что у 21,4% респондентов вес снизился менее чем на 5 кг, у 12,6% – более чем на 5 кг, в то время как у 9,7% отмечено его увеличение.

Нарушения менструального цикла зафиксированы у 29,2% девушек. Симптомы, такие как головокружение, слабость и снижение уровня энергии, наблюдаются у 54,4% участников исследования.

Восприятие собственного тела также имеет значительное влияние на поведенческие аспекты: 40,8% респондентов назвали плоский живот своей основной эстетической целью, а 53,4% выразили страх по поводу набора лишнего веса. Желание похудеть на момент опроса отметили 56,3% опрошенных, тогда как удовлетворенность своей фигурой выразили лишь 24,3%. При этом 50,5% молодых людей выбрали вариант ответа «Могло быть и лучше» (рис. 4).

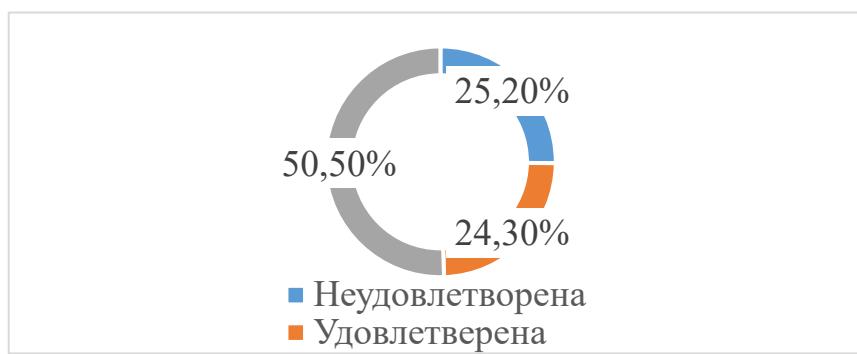


Рис. 4 – Удовлетворенность своим телом среди опрошенных

Склонность к социальным ограничениям, связанным с внешним видом, проявляется в том, что 35% респондентов испытывают стеснение при приеме пищи в присутствии других людей, а 43,7% избегают носить обтягивающую одежду из-за

неудовлетворенности своим телом.

Признаки возможных расстройств пищевого поведения выявлены у 22,3% участников исследования, при этом 43,7% выразили желание получить профессиональную консультацию по вопросам питания. В результате исследования были выявлены ранние признаки расстройств пищевого поведения по категориям: поведенческие, физические, эмоциональные и социальные (табл. 1).

**Табл. 1.** Выявленные ранние признаки расстройств пищевого поведения среди молодежи

Категория	Признак	% респондентов
Эмоциональные признаки	Испытывают тревогу или чувство вины после приёма пищи	37,9%
	Страх набрать лишний вес	53,4%
	Желание похудеть	56,3%
	Недовольство фигурой («Могло быть и лучше»)	50,5%
	Удовлетворены своей фигурой	24,3%
Поведенческие признаки	Предпринимали попытки ограничить потребление пищи	21,4%
	Частично ограничивали питание («Скорее да, чем нет»)	26,2%
	Соблюдают различные диеты	52,4%
	Склонны к перееданию на фоне стресса	35,0%
Физические признаки	Ограничивают питание на фоне стресса	27,2%
	Считают плоский живот основной эстетической целью	40,8%
	Снижение массы тела менее чем на 5 кг за 6 месяцев	21,4%
	Снижение массы тела более чем на 5 кг за 6 месяцев	12,6%
	Нарушения менструального цикла (среди девушек)	29,2%

### **Выводы:**

1. Установлена значимая связь между стрессовыми состояниями и проявлением ранних признаков расстройств пищевого поведения, что свидетельствует о влиянии психоэмоциональных факторов на развитие нарушений пищевого поведения у молодёжи.

2. Выявленные ранние признаки нарушений пищевого поведения могут быть использованы для ранней диагностики и профилактики расстройств питания среди лиц молодого возраста.

### **Литература**

1. Скугаревский, О. А. Нарушения пищевого поведения : монография / О. А. Скугаревский. – Минск : БГМУ, 2007. – 340 с..
2. Ромацкий В. В., Семин И. Р. Феноменология и классификация нарушений пищевого поведения (аналитический обзор литературы, часть I) //Бюллетень сибирской медицины. – 2006. – Т. 5. – №. 3. – С. 61-68.