




Харківський національний медичний університет
Кафедра гігієни та екології №1

ПСИХОНЕВРОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМУ РОЗВИТКУ ХАРЧОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Бондаренко К.В.
Штикер А.С.
Дяченко І.О.
Керівник: Кателевська Н.М.



18 листопада 2021 р.
м. Харків

A collage of fresh fruits and vegetables including kiwi, grapefruit, and broccoli. The image is partially obscured by a white diagonal shape that contains text.

01

Актуальність

Їжа - це одна з головних складових життєдіяльності людини. Але іноді потреба в ній стає неконтрольованою - виникає харчова залежність. Це захворювання може стати причиною серйозних проблем зі здоров'ям. На фоні харчової залежності розвиваються розлади харчової поведінки. Виходячи з цього, харчова залежність потребує негайного лікування.



02

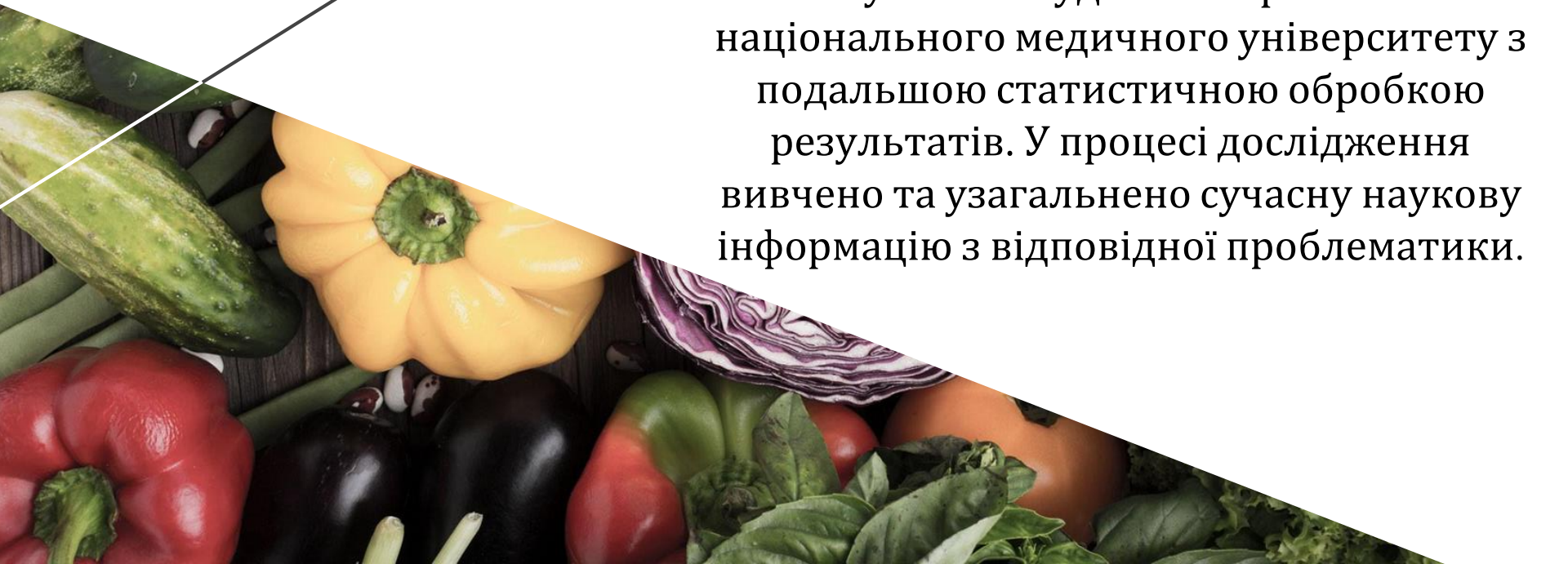
Мета

Метою нашого дослідження було вивчення механізмів розвитку харчової залежності, факторів, що її викликають, та методів профілактики.

03

Матеріали та методи

Було проведено анонімне анкетне опитування студентів Харківського національного медичного університету з подальшою статистичною обробкою результатів. У процесі дослідження вивчено та узагальнено сучасну наукову інформацію з відповідної проблематики.

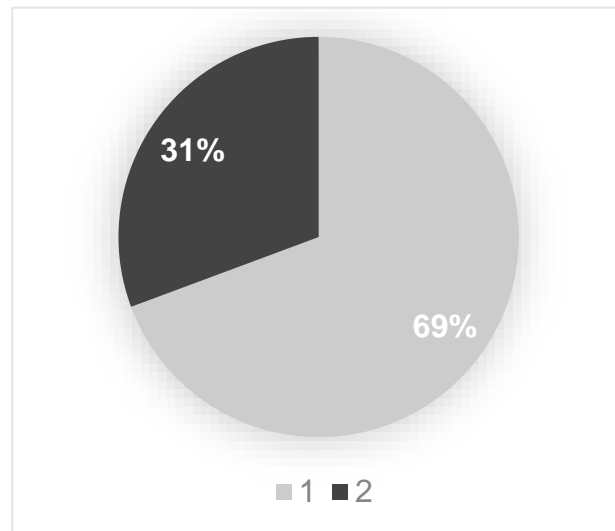




04

Результати та їх обговорення

У анонімному анкетуванні взяло участь 150 осіб віком від 18 років. результати аналізу отриманих даних було виявлено, що 46 (30.67 %) студентів не дотримується постійного режиму харчування.



Результати опитування

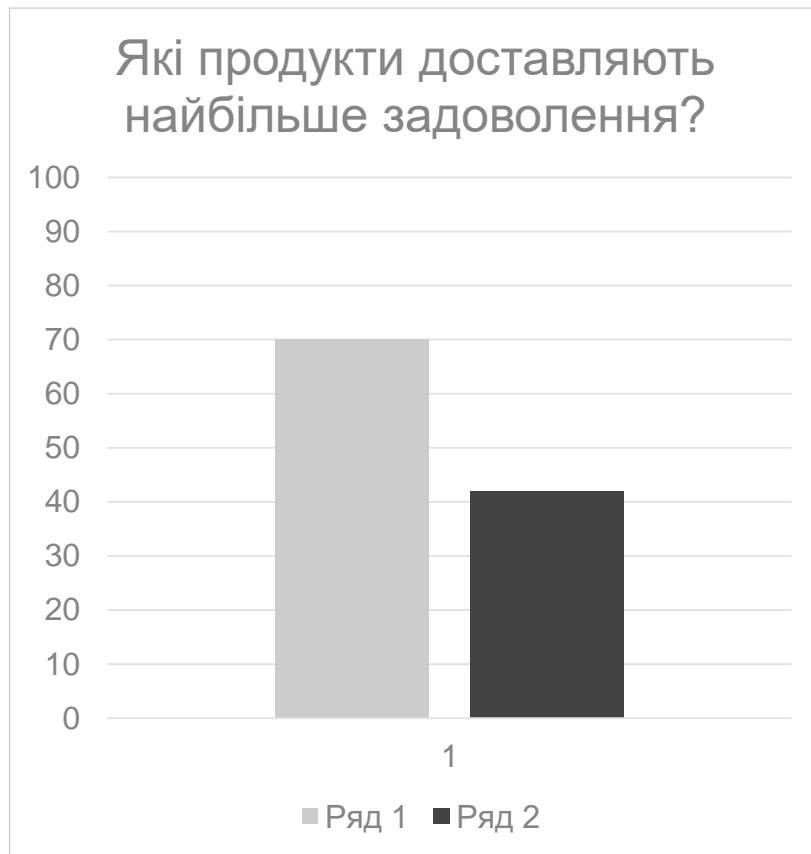
70%(105 осіб)

Зловживають
солодким (шоколад,
тістечка, печиво і т.д.)



42%(63 особи)

Зловживають солоним
(чипси, крекери,
сухарики і т.д.)



Серед опитуваних:

38.7% (58)

Відчувають постійний
потяг до улюблених
харчових продуктів

36.7% (55)

Мають бажання з'їсти
улюблену їжу через зміну
емоційного стану
(хвилювання, стреси,
дратівливість)

37.3% (56)

Вважають, що у них є
харчова залежність



Почуття голоду – це вираз потреби організму в поживних речовинах. Формування почуття голоду відбувається у харчовому центрі за рахунок механізмів гормональної та нервово-рефлекторної регуляції.

Харчовий центр – це складний комплекс, центральною ланкою якого є ядра гіпоталамуса, розташованого у проміжному мозку. При подразненні цих ядер виникає відчуття голоду, а при їх руйнації – відмова від їжі.

Розрізняють:



Істинний голод

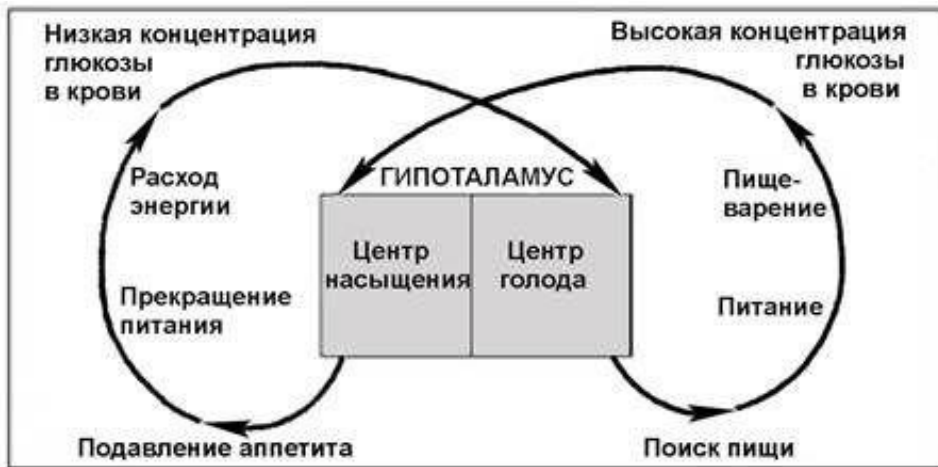


Уявний голод

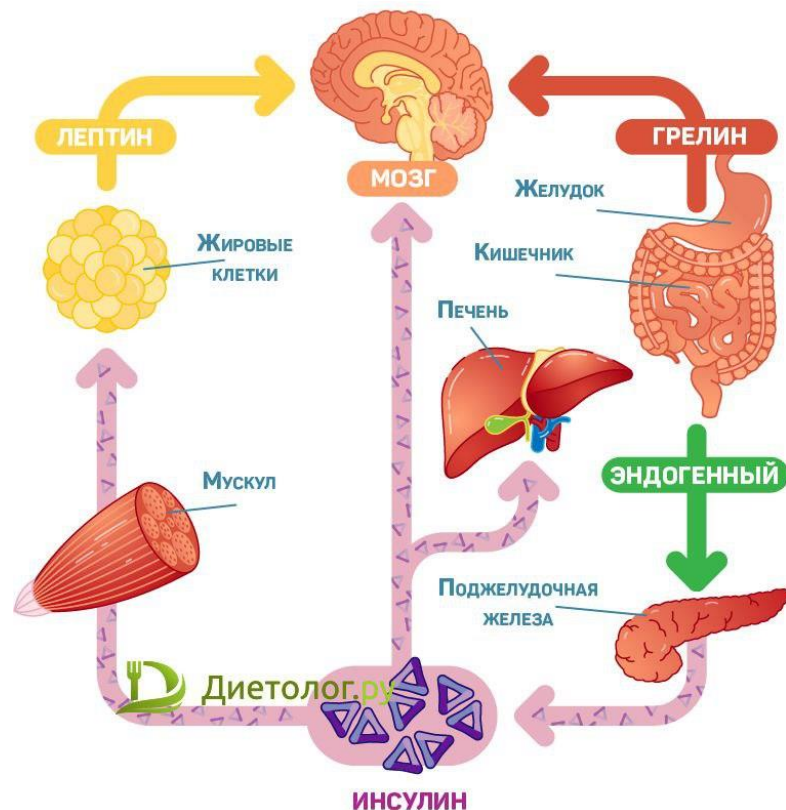


Істинний голод

- обумовлений нестачею поживних речовин, спазмами порожнього шлунка
- виникає активізація центру голоду
- змінюється гормональний баланс



АППЕТИТ И ГОЛОД ГОРМОНЫ



Уявний голод

- не пов'язаний із рівнем насичення організму поживними речовинами
- реакція нервової системи у відповідь на певний подразник
- один із типів - емоційний (психологічний) хибний голод.

САХАР И МОЗГ



Дослідження вчених Єльського університету

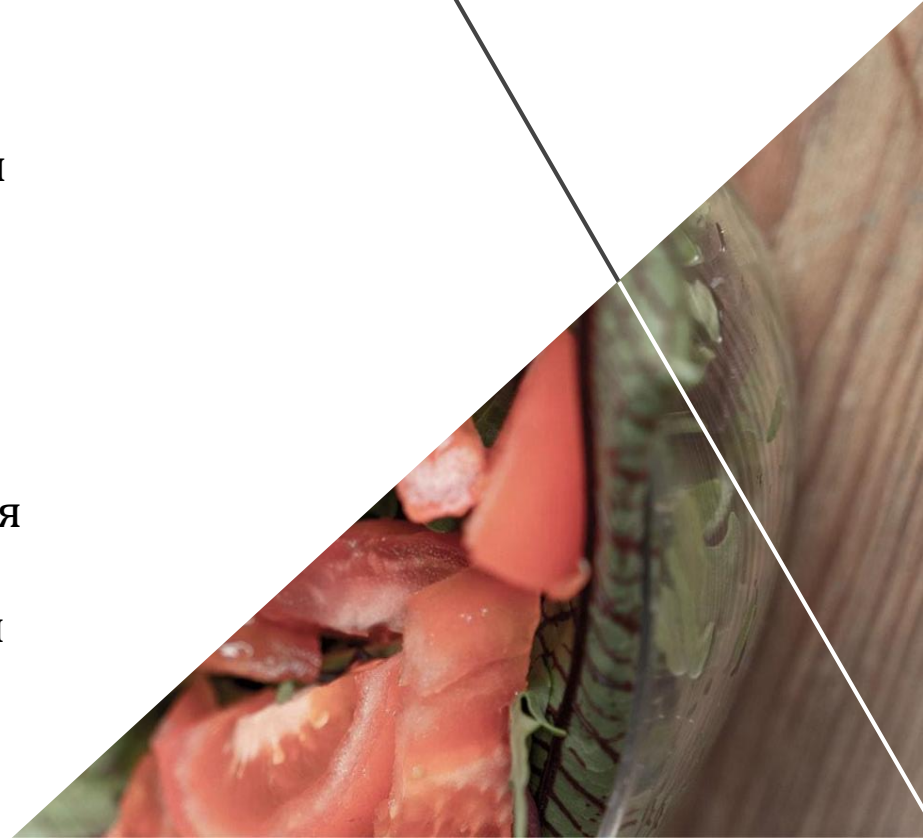
Центри мозку, які відповідають за задоволення і винагороду здатні реагувати на певні види їжі. Це **харчові «тригери»**, які викликають звикання і напади переїдання. Вони активують **«систему винагороди»** в мозку і збільшують вироблення нейромедіатора дофаміну. Таким чином блокуються неприємні почуття, підвищується настрій. Мозок потребує все більше продукту, щоб отримати задоволення. Дофамінові рецептори стають менш чутливі, і залежність підсилюється. В результаті людина продовжує їсти, навіть коли вона не голодна.



Причинами харчової залежності можуть:

- Депресія
- Постійні стреси
- Відсутність інших джерел задоволення

Люди з харчовою залежністю втрачають контроль над своєю поведінкою, відчувають сильні фізичні страждання, якщо вони не отримують улюбленої їжі, думки таких людей постійно обертаються навколо їжі. Як і при будь-якому іншому виді залежності, відзначається тенденція до толерантності.



Висновки

У результаті дослідження можна зробити висновок, що велика кількість студентів ХНМУ знаходиться у зоні ризику виникнення харчової залежності, причиною чого є постійні стреси, навчальне навантаження у ВНЗ, недостатня кількість відпочинку та сну, емоційне вигорання.



Профілактика

01

Завести “щоденник харчування” та навчитися рахувати калорії

- ✓ більш усвідомлено ставитися до вживання їжі
- ✓ виявити, які продукти запускають механізми, що призводять до переїдання

02

Налагодити режим харчування

- ✓ регулярно
- ✓ невеликими порціями
- ✓ замінити шкідливу їжу та тригерні продукти на корисні
- ✓ баланс води



Профілактика

03

Знайти інші способи боротьби зі стресом

- ✓ прогулянки на свіжому повітрі
- ✓ заняття улюбленою справою

04

Налагодити режим дня

- ✓ сон
- ✓ відпочинок
- ✓ щоденне фізичне навантаження



**Дякую за
увагу!**

