

# РОЗЛАД ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК НАСЛІДОК ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Аліна ЗАІЧЕНКО  
Іван КАПРІОР  
Науковий керівник:  
Кононенко Н.М.





У сучасному світі, де військові конфлікти та загрози безпеки стають неодмінною реальністю, життя людей стає переплетеним зі стресом, нестабільністю та постійною тривогою.

Харчування є ключовим аспектом життя кожної людини, а військовий конфлікт, який триває, створює умови, що можуть вплинути на це та призвести до серйозних розладів.





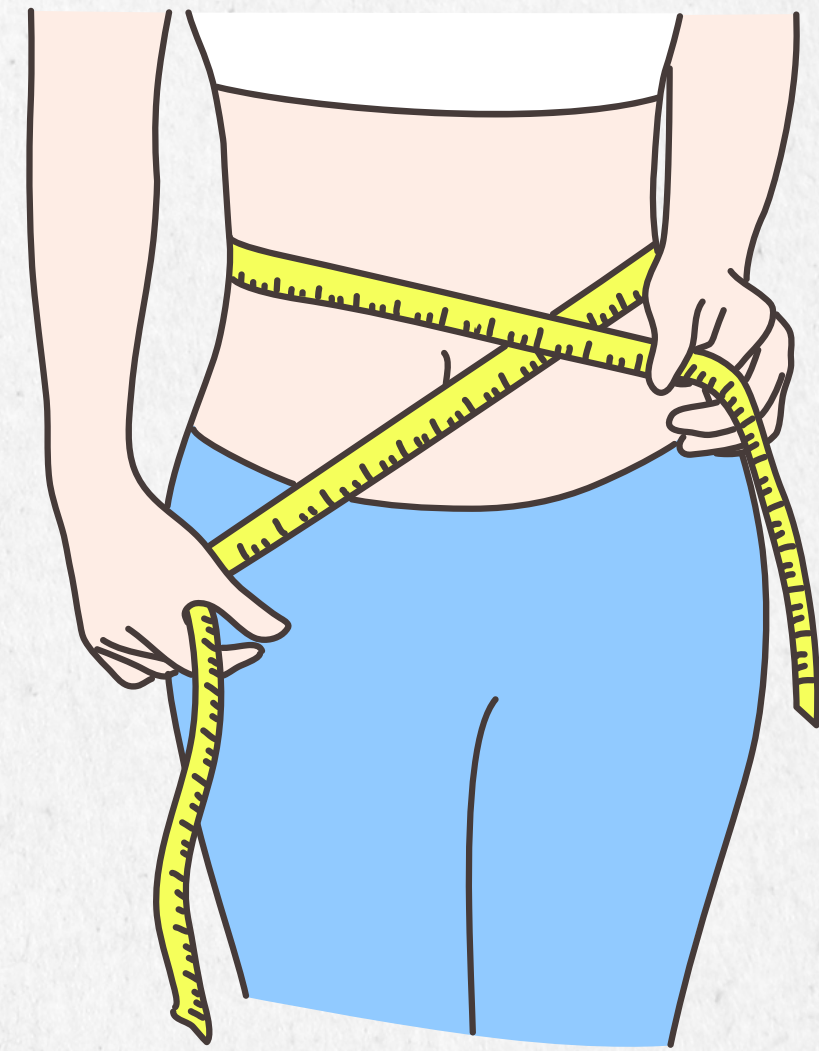
Хронічний стрес виступає одним із ключових психічних наслідків довготривалого перебування в умовах військових конфліктів.

Кожна людина може бути вразливою до впливу військових подій на харчову поведінку.





Анорексія визначається обмеженням харчування та прагненням до досягнення екстремальної тонкої фігури. У військовому середовищі це може бути спробою отримати контроль над ситуацією, що є загальною реакцією на військовий стрес.





Булімія проявляється циклічними епізодами переїдання, за якими слідує потреба очистити організм від спожитої їжі, часто за допомогою провокованого блювання або використання проносних засобів. У військовому контексті це може виникати як спроба справити емоційний тиск або втекти від стресу через їжу, після чого настає відчуття втрати контролю, що стає початком нового епізоду.





Специфіка воєнного конфлікту може також впливати на доступність та види продуктів, що споживаються. Блокади, блекаут, обмежені ресурси та перебої в постачанні можуть змінювати харчові звички, призводячи до обрання менш доступних, але більш довговічних або легших для зберігання продуктів.





У МЕЖАХ ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ ЗІ  
СТВОРЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ БУЛО ПРОВОДЕНО  
ОПИТУВАННЯ УКРАЇНЦІВ

14%

Переїдання також може стати однією з  
характерних стресових реакцій, впливаючи  
на харчову поведінку та здоров'я осіб, які  
переживають воєнні конфлікти. Часто  
викликані стресові ситуації можуть  
сприйматися як тимчасовий спосіб втечі від  
реальності. Це може спонукати до  
неправильного харчування та “заїдання” в  
прагненні забути про виклики сьогодення







# Висновки:

Військовий конфлікт впливає на психічний стан населення, спричиняючи стресові реакції та психологічні перепади. Ці фактори значною мірою впливають на харчову поведінку, викликаючи її розлади та зміни. РХП у військовому контексті є складним викликом для фізичного та психічного здоров'я населення, що вимагає негайних комплексних стратегій підтримки для забезпечення належної допомоги та реабілітації. Це може включати в себе психотерапевтичні підходи, групову підтримку, а також освітні програми для зменшення психологічних навантажень.





Stand  
with  
Ukraine

