



## РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

**Алламуродова Камола Дилмурод кизи**

Студент 2 курса лечебного факультета, ТМА  
dkamola22@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7858561>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 18-april 2023 yil

Ma'qullandi: 20-april 2023 yil

Nashr qilindi: 24-april 2023 yil

### KEY WORDS

*подростки, расстройства  
пищевого поведения, методы  
коррекции.*

### ABSTRACT

*В этой статье анализируются причины и заболевания, которые способствуют развитию расстройств пищевого поведения у подростков.*

Самым распространенным расстройством пищевого поведения среди молодежи является нервная анорексия. Это отказ от поддержания нормального веса с точки зрения возраста и роста. Сильный страх набрать вес даже при нахождении ниже идеального веса, искажение образа тела и неприятие болезни. Обычно это приводит к аменорее (отсутствию менструального цикла).

Нервная булимия - поза-чрезмерное занятие едой, приводящее к повторяющимся приемам пищи, а также к практике крайних мер контроля веса (рвота, запор, привыкание, голодание). Мы должны помнить, что эти расстройства возникают не только из-за плохого усвоения пищевых привычек, но и из-за сочетания эмоциональных, семейных, социальных и культурных факторов.

Важность профилактики и расстройства пищевого поведения (анорексия или булимия), и ожирение являются проблемой, когда профилактика имеет решающее значение для их предотвращения. Это действительно серьезные расстройства, и важно знать, что их последствия очень негативны и затрагивают все области: личную, физическую, социальную, эмоциональную, дискриминационную, недоедание [1].

На сегодняшний день проблема пищевого поведения изучается не только как медицинский диагноз, но и как психологическое расстройство.

У студентов первого и второго курса пищевое поведение, по мнению Н.А. Дрожжиной и Л.В. Максименко, учитывая специфику и направление учебного процесса в данном вузе, можно считать нормальным соответствующим нагрузкам, но некоторым студентам нужно изменить свой режим дня, для того чтобы следовать принципам правильного питания и здорового образа жизни, исключив, например, простые и быстроусвояемые углеводы, увеличить количество животного и полноценного белка [2].

Женщины страдают больше, чем мужчины, расстройство, из-за которого больной ест "большое" количество пищи. Это создает чувство вины, которое заставляет вас рвать,

чтобы избавиться от еды, чего они боятся, потому что боятся ожирения. Это часто сопровождается другим расстройством пищевого поведения, известным как анорексия.

Вигорексия — это расстройство сопровождается строгим питанием и нереалистичным образом больного с самим собой. Это люди, которые кажутся слабыми и привлекательными, несмотря на их мускулистое телосложение.

У человека, страдающего орторексией, есть одержимость здоровым питанием и хорошей диетой, избегая жиров и продуктов, содержащих белки и витамины, необходимые организму в рационе [3].

С другой стороны, перекрестие-это одержимость калориями в пище. Считается, что все, что проглочено, даже вода, делает вас толстым. Пика-более частое заболевание, чем считается, когда потребляются вещества, не имеющие питательной ценности такие как, мел, зола, песок (или несъедобные).

Потомания - это навязчивое расстройство, связанное с количеством выпиваемой воды в день. Это опасное заболевание, потому что оно может изменить минеральные вещества в организме. Люди, страдающие этим заболеванием, могут потреблять около 4 литров воды в день, что помогает им чувствовать сытость и не есть. Во многих случаях нервная анорексия сопровождается [4].

Садорексия, где крайнее расстройство пищевого поведения человек с анорексией и булимией также испытывает эпизоды жестокого обращения с телом из-за неправильного представления о том, что боль приводит к потере веса. Это известно, как болезненное нарушение диеты.

Синдром ночного переедания сопровождается периодами бессонницы, при этом расстройстве большая часть калорий, необходимых в течение дня, потребляется ночью. Это может привести к избыточному весу и, в крайних случаях, к ожирению.

Пьянящая коррекция-это расстройство, которое возникает у людей, употребляющих алкоголь, и исключите основные приемы пищи, чтобы восполнить калории, содержащиеся в напитках, которые они пьют. Дает особенно у подростков, которые выходят на улицу по выходным и употребляют алкоголь [5].

Прегорексия расстройство пищевого поведения, похожее на булимию во время беременности Беременные женщины боятся набрать вес и, следовательно, чрезмерное питание или рвота. Проконсультируйтесь с врачом, которому Вы доверяете, если подтвердится, что ваш ребенок страдает каким-либо типом расстройства пищевого поведения. Будьте осторожны при доступе к интернету; к сожалению, есть страницы про анорексию и про булимию, которые побуждают их продолжать свою болезнь.

95% людей с расстройствами пищевого поведения являются молодыми людьми в возрасте от 12 до 25 лет. 40-60% девочек 6-12 лет обеспокоены своим весом, и эта озабоченность продолжается всю жизнь. Среди учащихся старших классов 44% девушек и 15% молодых людей озабочены снижением веса. 35% «нормальных людей» переходят к патологической диете, у 20-25% из них впоследствии диагностируется различные расстройства пищевого поведения, более чем у половины девочек-подростков и почти у трети мальчиков-подростков наблюдается нездоровое поведение, связанное с контролем веса (например, пропуск еды, пост, курение сигарет, «чистка») [6].

Подводя итог, можно сказать, что необходимо сформировать среди молодежи среду и навыки, необходимые для здоровья человека.

**Список использованной литературы:**

1. <https://uz.warbletoncouncil.org/detectar-trastornos-alimentarios-adolescentes-6878>
2. Аминова О.С., Уварова Ю.Е., Тятенкова Н.Н., Оценка фактического питания и пищевого статуса студентов. // IntheWorldof Scientific Discoveries, Volume 9. –2017. – №1. – С.66–77.
3. Балакирева Е.Е. Нервная анорексия у детей и подростков: обзор литературы // Психиатрия. –2005. – С. 44–55.
4. Бессесен Д.Г., Кушнер Р.И., Избыточный вес и ожирение: профилактика, диагностика и лечение. – 2004. – С. 240-241.
5. Бурков С.Г., Ивлева А.Я., Избыточный вес и ожирение – проблема медицинская, а не косметическая // Ожирение и метаболизм. – 2010. – № 3. – С. 15.
6. Вахмистров А.В., Вознесенская Т.Г., Посохов С.И., Клинико-психологический анализ нарушений пищевого поведения при ожирении // Журн. невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2001. – №12. – С. 19–24.



INNOVATIVE  
ACADEMY