

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АЛИМЕНТАРНОГО ОЖИРЕНИЯ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Назарова С.С.

Научный руководитель – Вейцман И.А., к.м.н., доцент

*Статья рассматривает психологические предпосылки к развитию нарушений пищевого поведения, и знание психологических факторов, играющих значимую роль в появлении и развитии алиментарного ожирения, способствует грамотному проведению когнитивно-поведенческой терапии.*

**Ключевые слова:** алиментарное ожирение, психологические аспекты.

*The article considers psychological prerequisites to the development of eating disorders, and knowledge of psychological factors playing a significant role in the emergence and development of alimentary obesity promotes the competent conduct of cognitive-behavioral therapy.*

**Key words:** alimentary obesity, psychological aspects.

В настоящее время наблюдается увеличение числа людей, страдающих ожирением. Особенно эта проблема актуальна в Алтайском крае, занимающем первое место по ожирению среди всех регионов Российской Федерации [1]. Повышение индекса массы тела является одним из основных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Основной причиной развития ожирения является возникновение энергетического дисбаланса, выражающегося в преобладании количества потребляемых калорий над количеством потраченных калорий. И появление этого дисбаланса напрямую связано с нарушением пищевого поведения, причем к ожирению приводит психогенное переедание. Выделяют три основных типа нарушения пищевого поведения: экстернальное пищевое поведение, эмоциогенное пищевое поведение, ограничительное пищевое поведение.

Психологическими предпосылками к развитию нарушений пищевого поведения могут являться: родительские предначертания (скрипты), социально-культурные факторы (тренд на удобу, движение бодипозитива, фудпорн, прием пищи как способ коммуникации и социального взаимодействия, межличностные сравнения по внешним признакам и весу), индивидуальные психологические особенности (перфекционизм, излишняя импульсивность, алекситимия и др.) [2]. Имеются литературные данные о связи возникновения нарушений пищевого поведения с наличием высокого и среднего уровня личностной тревожности [3]. Существует также исследование связи между различными типами нарушений пищевого поведения и рядом личностных характеристик, причем для каждого типа нарушения пищевого поведения имеется своя совокупность психологических особенностей личности [4].

Таким образом, в появлении и дальнейшем развитии алиментарного ожирения значимую роль играют психологические факторы. Следовательно, знание психологических аспектов ожирения способствует грамотному проведению когнитивно-поведенческой терапии в общем комплексе мероприятий, направленных на снижение массы тела.

#### **Список литературы:**

1. Заболеваемость всего населения России в 2017 году: статистические материалы / А.В. Поликарпов, А.Г. Александрова, Н.А. Голубев и др. – М., 2018. – Ч. 1. – 140 с.
2. Самсонова, Г.О. Психологические аспекты алиментарного ожирения / Г.О. Самсонова, Т.А. Языкова, Л.Г. Агасаров // *Вестник новых медицинских технологий*. – 2018. – № 3. – С. 135-139. – URL: <http://medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2018-3/3-1.pdf>(дата обращения 15.08.2020).
3. Полякова, Е.Я. Личностная тревожность и глубинные влечения у больных алиментарным ожирением: клинико-психологические аспекты / Е.Я. Полякова, М.В. Пашкова // *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова*. – 2010. – № 4. – С. 227-231.
4. Сидоров, А.В. Типология психологических особенностей пациентов с алиментарным ожирением / А.В. Сидоров // *Психологические исследования*. – 2012. – № 1(21). – С. 10.