Социально-психологические механизмы возникновения пищевой зависимости

Пищевое поведение-

стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа

- пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека.

Виды пищевого поведения:

- гармоничное (адекватное) - направлено на удовлетворение
первичных, биологических потребностей.
- девиантное (отклоняющееся) – при котором как бы происходит смещение мотива на цель.

Причины девиантного пищевого поведения.

Социальные:

- празднования различных событий;
- установления и формирования деловых и дружеских взаимоотношений;
- традиции;
- пищевые привычки, отражающие уровень развития культуры;
- национальная, территориальная и религиозная принадлежность;
- получение удовольствия;
- самоутверждение (оно связано с представлением о престижности пищи и «солидной» внешности) и т.д.

Причины девиантного пищевого поведения.

Психологические:

- восполнение едой дефицитов любви, признания, внимания к себе;
- восполнение едой своей устойчивости перед атаками негативных эмоций и страхов;
- приобретение через еду стрессоустойчивости;
- получение через еду утешения и поддержки;

Механизм формирования зависимости от еды:

- В мозге человека существуют клетки, которые вырабатывают нейропептиды — так называемые белки радости: серотонин и эндорфины.
- Жиры и углеводы, из которых состоят продукты, быстро проникают в кровь и устраивают в ней самый настоящий гликологический взрыв. Проницаемость клеток мозга при этом увеличивается, выброс серотонина и эндорфинов резко возрастает и вот опять вы безмятежны, благодушны.
- Через несколько минут после поглощения вкусной еды в организме начинается распад пептидов, ведущий к понижению настроения, возобновляющий те же самые «черные мысли».
- Чувство удовольствия, возникающее от приема пищи (впрочем, неважно от чего — от сигареты, алкоголя, наркотика), четко фиксируется в мозгу, запоминается им и формирует так называемую доминанту.
- Под влиянием доминанты формируется стереотип поведения.

Конец