

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДА В СОЦИУМЕ ПРИ НАЛИЧИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА

Король Светлана Анатольевна

магистрант, в Московском Инновационном Университете, РФ, г. Москва

Psychological features of the individual in society in the presence of excess weight

Svetlana Korol

Master's student at the Faculty of Psychology at Moscow Innovation University, Russia, Moscow

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим психологические особенности поведения людей с избыточной массой тела. Какие категории лиц находятся в группе риска по набору веса. Что является основополагающим фактором, способствующим набору веса.

Abstract. In this article we will consider the psychological characteristics of the behavior of people with overweight. What categories of persons are at risk for weight gain. Which is a fundamental factor contributing to weight gain.

Ключевые слова: лишний вес, индивид, психологические особенности, депрессия, еда

Keywords: overweight, individual, psychological features, depression, food

Современный мир диктует жесткие требования к человеческим индивидуумам по многим параметрам. Одна из таких норм – это внешний вид человека. Со страниц глянцевого журналов на нас то и дело смотрят высокие, загорелые красавцы с идеальными волосами, кожей и весом. Навязанные нам стереотипы мышления заставляют нас ежеминутно чувствовать свою ущербность.

Проблема лишнего веса у людей на сегодняшний день занимает одно из ключевых мест. Около 30% населения земного шара страдают избыточной массой тела. В ходе научного исследования, проводимого учеными с 1980 года по 2016 год было установлено, что число людей с повышенной массой тела выросло с 857 миллионов до 1 миллиарда 253 миллионов человек. Так же, в ходе этого эксперимента, было выяснено, что проблема избыточного веса стремительно набирает обороты среди молодежи, и, даже детей.

По статистическим данным ВОЗ к 2016 году 39% взрослого населения старше 18 лет страдали от избыточной массы тела. Число мужчин выросло с 29 до 39%, а женщин с 30 до 40%. Около 13% населения земного шара к 2016 году имели диагноз ожирение. Среди них 11% мужчин и 15% женщин. Избыточную массу тела имели около 41 миллиона детей в возрасте до 5 лет.

Исследователи из разных стран под эгидой NCD-RisC провели анализ показателей

соотношения рост/вес среди 31, 5 миллионов детей в возрасте от 5 до 19 лет. Объединив данные из 2416 региональных исследований, включающих жителей 200 стран, ученые пришли к неутешительной статистике. Выяснилось, что с 1% в 1975 году показатели детского и подросткового ожирения выросли до 6% среди девочек и 8% мальчиков. Около 25% детей данной категории имели избыточную массу тела, но не достигли порога ожирения по значению индекса массы тела.

Подростковое ожирение наносит неизгладимый отпечаток на их психику. Как следствие, дети замыкаются в себе, перестают общаться со сверстниками, заниматься физкультурой. Их «друзьями» становятся компьютер и телевизор. Замыкаясь в себе, они теряют контакт с родителями, становятся агрессивными или апатичными, могут наносить себе физические увечья. Вытесняя свою депрессию любыми доступными им средствами, подростки становятся легкоуязвимыми. Как следствие, они часто попадают в различные секты, употребляют наркотики, алкоголь, чрезмерно увлекаются фаст-фудом. Неудовлетворенность жизнью, непризнанность среди ровесников и близких, приводит к увеличению числа самоубийств.

Ожирение – это проявление многих заболеваний, которые носят характер эпидемии современного человека XXI века. К ним относятся: сахарный диабет, заболевание щитовидной железы, эндокринные расстройства, побочные эффекты увлечения гормональными противозачаточными средствами, антидепрессантами, седативными препаратами. При увеличении объема талии у мужчин более 90 см происходит существенное снижение уровня тестостерона и понижается чувствительность к инсулину. При увеличении талии более 80 см у женщин наоборот идет увеличение тестостерона и снижается чувствительность организма к инсулину. Эти явления приводят к мужскому и женскому бесплодию, развитию сахарного диабета. Являются следствием повышения давления, осложнением которого являются инфаркты и инсульты.

Одной из причин данных антропологических изменений среди населения является нерациональное питание. Люди, загнанные в воронку сверхскоростного уровня жизни, вынуждены перекусывать «на ходу». Множество ресторанов быстрого питания, открытые практически на каждом шагу, заманивают нас запахами жареной картошки, пышными булочками, таящим на языке сыром. А ведь стандартный посетитель ресторана быстрого питания не остановится на заказе одной порции жареной картошки, которая составляет порядка 250-350 калорий. Он закажет целый комплекс из нескольких блюд, что составит всю дневную норму калорийности. Но так уж устроен человек. Ему свойственно впадать в психологическую зависимость от вкусной, быстрой и доступной еды. Эту пищу не надо готовить. Ее просто купить. Она доступна по цене.

Попадая к нам в рот, еда мгновенно стимулирует работу нейронов. По мнению ученых, закодированные на восприятие вкуса нейроны, являются частью опиоидной системы мозга. Эндогенные опиаты, в частности, эндорфин (химическое вещество, приносящее ощущение счастья, эйфории) создают такую остроту ощущений, что она может быть приравнена к употреблению морфия или героина.

Пища, обладающая высокими вкусовыми качествами, попадая в рот, активизирует вкусовые сосочки. В мозг приходит сигнал, который заставляет срабатывать механизм, отвечающий за получение удовольствия. Потребление вкусной пищи запускает круговой процесс – пробуждает опиоидные сети нейронов. Именно их активация толкает человека на прием большего количества вкусной еды (ноцицептивный рецептор NOP (OPL1) отвечает за аппетит). Таким образом, наш мозг обманывает наше тело, заставляя нас бесконечно потреблять лишние и ненужные калории. Не зря пищевую зависимость сравнивают с наркоманией.

Нейромедиатор дофамин, который вырабатывает наш мозг во время потребления пищи, занятием любимым делом, сексом и тд, нередко называют гормоном счастья. Именно дофамин отвечает за формирование зависимости от удовольствия, заставляя нас повторять эти действия еще и еще. Еда декодируется мозгом и приравнивается к удовольствию. В момент, когда человек удовлетворен он расслабляется. Так же, дофамин участвует в процессе регуляции бодрствования, движения, обучения, запоминания. Именно поэтому, к перееданию склонны люди занятые умственным трудом и студенты. Не зря ходит пословица: не можешь

думать – съешь что-нибудь сладкое. Глюкоза пойдет в мозг и он «проснется».

Итак, разберемся с процессом подпитываемым дофамином. Он запускает сигнал желания, подталкивая нас к еде, еда заставляет тело выбрасывать опиаты. Выработка дофомина и опиатов стимулирует к потреблению пищи. Организм испытывает возбуждение, которое толкает нас получить вознаграждение, в данном случае, пищи. Получив ее, мозг испытывает облегчение и успокаивается. Исходы из полученных данных, можно смело заявить, людям, замещающим иные удовольствия едой, практически невозможно самостоятельно справиться с данной зависимостью. Как и наркозависимым им необходима квалифицированная помощь психолога, т.к. переедание в данном случае носит чисто психологический характер. Благодаря психологическим тестам, тренингам, беседам, выработке другой правильной мотивации может быть прервана цепочка «еда = удовольствие».

Еще одним видом «жертв» опиатов становятся люди желающие снять стресс. «Заедая» жизненные сложности или психологические переживания, люди часто не обращают внимание на количество потребляемой пищи и обжираются. Еда способствует отходу проблем на второй план, пусть и временно. Однако следует помнить, что кусок пиццы не заставит проблему решиться, не поможет преодолеть жизненную трудность. Он «откинет» нас на еще более дальнюю дистанцию, создаст дополнительную сложность. Лишний вес может физически мешать достигнуть поставленной цели. Психические осложнения данного явления, несомненно, не дадут себя долго ждать. Недовольство своим внешним видом обязательно вгонит потребителя лишних калорий в депрессивное состояние, которое в свою очередь снова толкнет его в царство вкусовностей.

Стоит отметить, что не все индивиды склонны к перееданию фаст-фуда или высококалорийной еды. Повсеместное увлечение ЗОЖ (здоровым образом жизни), заставляет людей следовать нормам «правильного питания». Однако, наша психика требует не просто потребления пищи 5-6 раз в день (в рамках ЗОЖ), она просит вкусовностей. Потребляя вкусную и полезную еду, например, фрукты или орехи, индивид расслабляется и перестает обращать внимание на объемы съедаемого. «Это же питание по ЗОЖ!», - дает сигналы мозг, - «а, следовательно, я могу есть сколько хочу». К сожалению, это не так. Наша психика снова обманывает наш разум, однако тело обмануть нельзя. В результат такого поведения, индивид видит противоположный, желаемому результат. Он толстеет, становится «мощным», грузным. Такие изменения внешнего вида, несомненно, влияют на психологическое состояние, снова вгоняя в депрессию. Человек начинает заниматься самоуничтожением, рассуждая, что даже правильное питание не может помочь ему справиться с такой банальной задачей, как снижение веса. Такое самокопание заставляет тело вырабатывать огромные дозы кортизола (гормон стресса), который, как мы уже выяснили выше, приведет нас к возврату к старыми привычкам – «заесть стресс чем-нибудь вкусеньким». Вознаградить себя за все страдания, которые нам приходится переживать.

Некоторые индивиды обращаются к еде, как к средству защиты от внешнего мира. Такое поведение является характерным для людей, пережившим серьезную психологическую травму, например предательство или измену партнера, утрату близкого человека и т.д. Отправляя в рот кусок за куском, человек замещает живое общение на более безопасное пищевое. Еда всегда доступна, она не причинит боли, не скажет неприятных слов. Одним словом еда не обидит! Она доступна, достаточно лишь, открыть холодильник. А значит, наше подсознание мгновенно посылает сигнал: надо есть! Есть много и тогда никакие проблемы не смогут пробиться через построенную из еды стену.

Со временем, набрав значительное количество лишнего веса, люди понимают что они далеки от общепринятых стандартов. Пытаясь изменить сложившуюся ситуацию, они пробуют сесть на диету или заняться спортом. Однако, отказ от привычного образа питания и жизни, лишает их островка безопасности, что приводит к сильнейшей депрессии. Они больше не защищены слоем еды и уязвимы перед всем миром. Отсутствие мгновенного результата толкает их к возвращению к своим старым привычкам. И вот, мы снова сидим перед телевизором с ведром попкорна или крылышек баффало, в привычной, безопасной для себя обстановке. Мы расслаблены и успокоены. С этого момента для преодоления сложившихся обстоятельств человеку необходима грамотная помощь психолога, а так же медицинских работников.

Однако некоторые индивиды считают, что наличие лишних килограммов придают им солидности, веса в обществе, а как следствие, приведут их власти. Истоки этого психологического заблуждения можно найти в зоологии. Например, при виде опасности рыба фугу раздувается в огромный шар. Таким образом, фугу предполагает, что ее габариты отпугнут хищника и она находится в безопасности, заявляя: «Я слишком большая чтобы быть тебе по зубам». Аналогичная ситуация действует среди шакалов. Даже маленький ребенок, подняв палку над головой, придаст себе солидности. Шакал воспримет ребенка объектом значительно превышающим его габариты и отступит. Таким образом, закон «большого» действует даже в природе. Поэтому, с проблемой лишнего веса часто сталкиваются люди статусные (управленцы, начальники производств, директора и тд.). Желая придать своему образу дополнительной солидности, они «наедают» лишние килограммы. Особенно часто с такой причиной переедания сталкиваются молодые начальники, которые психологически не готовы к занимаемой должности или, например, не справляются с ней. Именно тогда и срабатывает механизм: «Я большой. Значит я прав». Посредством увеличения веса происходит попытка доминирования.

Переедание, приводящее к глобальному ожирению, часто является следствием пережитых в детстве травм, например сексуального надругательства. Люди, пережившие сексуальное насилие часто пытаются уменьшить свою привлекательность посредством еды. Лейтмотивом данного явления является: чем больше я ем, тем менее соблазнительно выгляжу. Тем реже на меня обратят внимание, а, следовательно, больше меня никто не обидит, не тронет, не растлит. Срабатывает механизм при котором жир начинает ассоциироваться в элементом некой защиты, бронезилетом, который всегда на тебе. Если ты толстый, то добраться до твоего внутреннего нежного и ранимого Я практически невозможно. Пойди, откопай его среди десятков складок и килограмм. Такая форма ожирения является очень опасной, т.к. оставленная без должного медицинского и психологического вмешательства способна приводить к значительному набору веса, а в последующем даже смерти пациента. Как правило, все попытки самостоятельного преодоления данного недуга будут приводить к фиаско, что в свою очередь, приведет к еще более тяжелой форме депрессии и перееданию.

Как часто с самого раннего детства мы слышим от родителей фразу: «Ешь! Мы должны увидеть дно тарелки!», «Худой, как Кошей» и т.д. Данные психологические установки с ранних лет оседают в нашем подсознании, возвращая повышенное чувство вины. «Быть худым – плохо. Ведь Кошей - плохой», «тарелка должна быть пустой. Бабушка во время войны собирала мерзлую картошку и смолу с деревьев». Установки на еду могут носить как вербальный, так и невербальный характер. Например, знаменитая фраза Пончика из «Незнайки на Луне»: «Режим питания нарушать нельзя»? А установленные на двери таблички, гласящие перерыв на обед: с 13-00 до 14-00? Таким образом, получается, что хочешь ты или нет, голодный ты или ты сытый, время пришло. Пора загружать организм пищей. А вдруг другого шанса поесть до самой ночи не представится? Данные интраекты, в последствии, блокируют собственные желание человека. Получивший такие установки с самого детства человек становится не способным принимать самостоятельные решения даже в таком элементарном вопросе, как питание. Его собственное «Я» и желания глубоко и старательно зарыты, полученным от родителей/взрослых/книг установками. Данному типу полноты так же характерна семейственность, например, бабушка – мама – дочь или дед – отец – внук. Наше подсознание дает ошибочный сигнал: «Что я могу сделать, если у нас в семье все толстые?» или «После родов все женщины тучнеют». Принимающий за истину данные заблуждения индивид, продолжает свой жизненный путь, смирившись с неправильностью устройства мира и его несовершенства. Как правило, назвать такую жизнь счастливой сложно, ведь неудовольствие собой преследует его и приводит к усугублению депрессивного состояния.

Еще одной психологической особенностью у лиц с избыточной массой тела является еда «за компанию». Представьте себе ситуацию, что вы договорились встретиться с друзьями, однокурсниками, коллегами. Место встречи, как правило – кафе, ресторан или дома. Национальной чертой, в частности, русского человека, можно назвать «посиделки за столом». За медлительной и неспешной или, наоборот, веселой и жизнеутверждающей беседой, и срабатывает этот механизм. Добросовестная хозяйка стремиться выставить на стол все самое лучшее, что есть дома. Тарелки гостей никак не должны быть пустыми иначе гости уйдут домой голодными, а значит недовольными? А этого допустить никак нельзя. Похожая

Раз уж мы заговорили о национальном характере эпидемии ожирения то, следует упомянуть и о психологических особенностях некоторых национальностей и стран, где полнота напрямую связывается со здоровьем. Например, на Таити существует древний обычай, именуемый «ха`апори». Молодую женщину откармливают до тех пор, пока она не наберет изрядную жировую прослойку. После достижения этой цели новоиспеченную «красавицу», предъявляют для оценки вождю. В Кувейте ожирением страдает более 52% представительниц слабого пола. Эта нефтяная страна до сих пор считает тучность показателем благосостояния! «Чем ты толще, тем ты богаче»,- гласит психология жителей этой нефтяной жилы. В Ямайке худосочное телосложение ассоциируется с печалью, а вот округлые формы, наоборот признак хорошей жизни. ЮАР, Тонга, Афганистан, Фиджи, Самоа, Науру, Мавритания и т.д. – это лишь небольшой список стран, где полнота = здоровье. Особенно высоко в этих странах ценят женскую полноту, приравнивая ее к плодородности, ну, и конечно к благосостоянию семьи в целом.

Список литературы:

- B5_%D1%80%D0%B5
%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%BE%D1%80
%D1%8B

6. Лишний вес как модный тренд: ТОП-9 стран где полнота считается эталоном красоты (Электронный ресурс). Режим доступа: https://joinfo.ua/inworld/1221863_Lishniy-ves-modniy-trend-TOP-9-stran-polnota.html