

## Эффективные методы профилактики расстройств пищевого поведения

*Шлойдо Дина Евгеньевна*

*Выпускник (магистр)*

Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет психологии,

Санкт-Петербург, Россия

*E-mail: dina.shloydo@gmail.com*

Расстройства пищевого поведения в разных формах затрагивают примерно 13% девушек [4]. Они связаны с серьезными последствиями для физического и психического здоровья, отличаются выраженной коморбидностью и повышают риск развития депрессии, тревожных расстройств, ожирения и некоторых других заболеваний в будущем. Для них характерна повышенная летальность (в частности, повышенный риск суицида) [2]. Расстройства пищевого поведения (РПП) могут сильно сказываться на социальном функционировании больных, они способны приводить к нетрудоспособности [4]. При этом возможности психотерапии этих заболеваний ограничены: полного выздоровления удается достичь только в 27-45% случаев [3].

В связи с вышесказанным, профилактика РПП представляется крайне важной задачей. Несмотря на свою актуальность, тема профилактики РПП редко рассматривается в работах отечественных исследователей. Аналитический обзор более 60 зарубежных источников литературы, опубликованных в период с 2005 по 2021 год, позволил выявить несколько наиболее изученных превентивных программ, способных дать устойчивый и долгосрочный положительный эффект и требующих освещения в русскоязычном научном пространстве. Цель данного сообщения - представить читателю характеристики этих методов.

Первая программа, нуждающаяся в рассмотрении, распространяется под названием «Media Smart». Она была разработана в начале 2000-х годов австралийскими учеными из университета Flinders. При создании программы авторы опирались на социокультурную модель развития РПП (см. рис. 1). Согласно этой модели, давление общества в отношении похудения (sociocultural pressure for thinness) способствует интериоризации идеала худобы (thin-ideal internalization), коррелирующей с неудовлетворенностью телом (body dissatisfaction), которая, в свою очередь, повышает вероятность развития расстройств пищевого поведения. [3]. Цель вмешательства - уменьшить интериоризацию идеала внешности, происходящую под влиянием средств массовой информации (СМИ) и социальных сетей. Участники программы (подростки от 12 до 14 лет) развивают способность критически оценивать послания, распространяемые СМИ (в том числе, например, послания, мотивирующие соответствовать существующим стандартам внешности), в результате чего у них повышается медиаграмотность (media literacy) [1]. Занятия, как правило, проводятся учителями для мальчиков и девочек, обучающихся в общеобразовательных школах. Эффективность метода была подтверждена как в лабораторных (ведущий - автор метода), так и в естественных условиях (ведущие - учителя) [6,7].

Рисунок 1. Социокультурная теория развития расстройств пищевого поведения (Stice E.)

Еще один действенный метод профилактики, безусловно требующий рассмотрения - программа Body Project. Этот метод был создан учеными из США в конце 90-х годов [4]. Он основан на теории когнитивного диссонанса: известно, что при расхождении в

содержании деятельности, в которую вовлекается человек, и имеющихся у него установок (в том числе, потенциально вредных для его благополучия), человек склонен менять эти установки, а затем, вероятно, и свое будущее поведение. Участники программы Body Project (девушки, неудовлетворенные своей внешностью) критикуют существующий идеал красоты в устной форме, в форме поведенческих упражнений, в результате чего у них возникает когнитивный диссонанс, который они устраняют, меняя свои убеждения. Еще одно теоретическое основание метода - социокультурная модель, уже упоминаемая ранее. Параметр «интериоризация идеала худобы» был выбран авторами как мишень воздействия. В отличие от Media Smart, в Body Project этот параметр рассматривается более широко: на занятиях обсуждается как негативное воздействие СМИ и социальных сетей, так и влияния, оказываемые сверстниками, семьей и обществом в целом. Участники программы - это девушки, обучающиеся в старшей школе (15-17 лет) или девушки-студентки (до 22 лет). При этом программа предназначена именно для лиц, имеющих беспокойство по поводу своего внешнего вида, то есть для девушек, находящихся в группе риска. Ведущие программы - школьные консультанты, медицинский персонал, психологи. Эффективность метода была подтверждена во множестве исследований, осуществленных как командой разработчиков, так и другими независимыми группами исследователей [3].

Третий метод, определенно заслуживающий внимания исследователей и психологов-практиков, - программа Student Bodies, разработанная группой американских исследователей из Стэнфордского университета. Программа предназначена для узкой категории участников - девушек в группе высокого риска с уже имеющимися симптомами РПП, и в связи с этим заимствует некоторые элементы эффективного метода лечения этих заболеваний [5]. Она базируется на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Программа распространяется в онлайн-формате и используется в университетах. Student Bodies изучалась группой исследователей на протяжении двух последних десятилетий. Ее результативность была показана как в условиях эксперимента, так и в естественных условиях [5].

Таким образом, данные опубликованных исследований позволяют выделить сразу несколько эффективных методов профилактики, предназначенных для разных групп участников: подростков; девушек от 15 до 22 лет, неудовлетворенных своей внешностью; девушек-студенток с уже имеющимися симптомами расстройств. Более подробное изучение этих методов и более широкое применение их на практике могут стать ответом на серьезный вызов, возникающий в силу повсеместной распространенности РПП, и снизить урон, наносимый обществу этими заболеваниями.

### Источники и литература

- 1) Федоров А. В. Медиаобразование: история и теория // МОО «Информация для всех», 2015. С. 450.
- 2) Arcelus J. et al. Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders: a meta-analysis of 36 studies // Archives of general psychiatry. 2011. vol. 68. no. 7. pp. 724-731.
- 3) Becker C. B., Stice E. From efficacy to effectiveness to broad implementation: Evolution of the Body Project // Journal of consulting and clinical psychology. 2017. Vol. 85. №. 8. P. 767.
- 4) Dakanalis A., Clerici M., Stice E. Prevention of eating disorders: current evidence-base for dissonance-based programmes and future directions // Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity. 2019. Vol. 24. №. 4. P. 597-603.

- 5) Taylor C. B. et al. Prevention of eating disorders in at-risk college-age women //Archives of general psychiatry. 2006. Vol. 63. №. 8. P. 881-888
- 6) Wilksch S. M. et al. Prevention across the spectrum: A randomized controlled trial of three programs to reduce risk factors for both eating disorders and obesity //Psychological medicine. 2015. Vol. 45. №. 9. P. 1811-1823.
- 7) Wilksch, S. M. School-based eating disorder prevention: a pilot effectiveness trial of teacher-delivered Media Smart. //Early intervention in psychiatry. 2015. vol. 9. no.1. pp. 21-28. doi: 10.1111/eipp.12070

### Иллюстрации

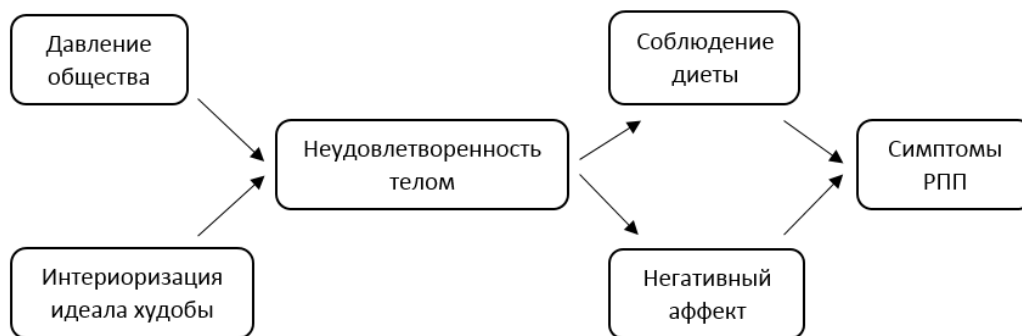


Рис. 1. Социокультурная теория развития расстройств пищевого поведения (Stice E.)