

Секция «Современные проблемы психологии (подсекция для школьников)»

## Поиск методов по борьбе с тревогой перед едой у пациентов с расстройством пищевого поведения

Научный руководитель – Докучаев Денис Александрович

*Лысенко Марья Максимовна*

*Абитуриент*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия  
E-mail: msh774@mail.ru

### “Поиск методов по борьбе с тревогой перед едой у пациентов с расстройством пищевого поведения”

Лысенко Марья Максимовна (10 класс “П”), научный руководитель: Докучаев Денис Александрович (м.н.с. ИП РАН). Ключевые слова: тревога, РПП, ЭЭГ, техники релаксации.

**Цель:** изучить тревогу перед приемом пищи, выяснить, какая техника самоуспокоения является самой действенной при борьбе со стрессом. **Задачи выполнения работы** состоят в изучении симптоматики расстройства пищевого поведения и особенностей его развития; проведении анкетирования среди респондентов; анализе результатов; выборе техник по борьбе с тревогой; испытании техник по борьбе с тревогой перед едой в действии с использованием аппарата ЭЭГ; поиске самого действенного метода самоуспокоения; составлении буклета. **Гипотеза:** я думаю, что техника глубокого дыхания у людей с расстройством пищевого поведения снимает тревогу перед приемом пищи.

**Практика:** Испытуемые проходили анкетирование на отношения с едой для выявления предварительного диагноза. Далее они добровольно приходили в институт психологии Российской академии наук для проведения исследования. К респондентам подключался электроэнцефалограф с 30 отведениями. Во время проведения ЭЭГ испытуемый смотрел мукбанг (форма видеоблогинга, представляющая собой трансляцию поедания большого количества пищи в реальном времени), который постепенно вызывал тревогу, сходную с той, что происходит перед приемом пищи у людей с РПП. Через 2 минуты просмотра видео к респонденту применялись методы самоуспокоения (дыхательный метод, проговаривание аффирмаций, техники мышечной релаксации, техника «ну и что?»), понижавшие тревогу. Для оценки биоэлектрической активности головного мозга, использовался параметр ээг - спектр мощности. Спектр мощности у ЭЭГ - это графическое представление распределения энергии сигнала ЭЭГ в зависимости от его частоты. Обработка данных проводилась в программах SPSS и Excel.

**Выводы:** Применение 4 методов релаксации вызвало разнонаправленное изменение СМ практически во всех отведениях ЭЭГ.

1) Исходя из приведенных таблиц можно сделать вывод о том, что при переключении фокуса внимания на сокращение мышц тревога значительно снижается.

2) Запоминание техник самоуспокоения помогло респондентам сделать первый шаг на пути к выздоровлению.

#### **Литература:**

1. МКБ 10 – международная классификация болезней 10-го пересмотра. Расстройства приема пищи (F50);

2. Книга «Тревога, страх и панические атаки. Книга самопомощи» А. Голощапов. Издательство «Весь». 2020;

3. Расстройство пищевого поведения. Виды РПП. Электронный ресурс

URL:<https://cirpp.ru/what-is-rpp/>;

4. Текст научной статьи по специальности «Клиническая медицина» Пашков А.А «Электроэнцефалографические биомаркеры экспериментально индуцированного стресса».