

## **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Строгина К.С.*

**(научный руководитель: С.Е. Покровская)**

*УО «Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка», Институт психологии*

*Минск, Республика Беларусь*

## **DEPENDENCE ON A HEALTHY LIFESTYLE**

*Strogina K.St.*

**(supervisor– S.E. Pokrovskaya)**

*Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,  
Institute of Psychology*

*Minsk, Republic of Belarus*

**Аннотация.** В статье представлены результаты теоретического анализа аддикций, профилактики аддиктивного поведения, влияния здорового образа жизни на проявления аддикций.

**Ключевые слова:** аддикция, аддиктивное поведение, здоровый образ жизни.

**Abstrat.** The article presents the results of a theoretical analysis of addictions, the prevention of addictive behavior, the influence of a healthy lifestyle on the manifestations of addictions.

**Key words:** addiction, addictive behavior, healthy lifestyle.

Зависимости не теряют своей актуальности на протяжении десятилетий. Меняются года, меняется объект зависимости и отношение социума к нему, но необходимость изучения аддикций не исчезает. В особенности это связано с тем, что с ходом времени возникают все новые, ранее не вызывавшие тревоги зависимости. Профилактика аддиктивного поведения является одной из целей ЗОЖ. Именно поэтому зависимость от

самого здорового образа жизни является широким подспорьем и требует тщательного научного изучения.

Здоровый образ жизни является одним из идеалов, к которому стремится большинство. Культура здорового образа жизни не первое десятилетие является ценностным ориентиром у множества людей. ЗОЖ включает в себя некоторые базовые критерии, на основе которых и строится ведение здорового образа жизни. К ним относятся рациональное питание, физическая активность, общая гигиена организма, закаливание, отказ от вредных привычек и режим сна.

Из-за различия трактовок и взглядов на данное понятие, критерии здорового образа жизни не всегда стабильны, и то, что для одного является здоровым, может быть вредным для другого. Это проявляется не только в количестве критериев, относимых к ЗОЖ, но и в степени их выраженности. Так, разных точек зрения рациональным питанием будет являться как сбалансированная по белкам, жирам и углеводам пища, так блюдо без продуктов животного происхождения либо порция любой, главное низкокалорийной, еды. Иногда подходы могут объединяться, иногда – противоречить друг другу. Все зависит от личных предпочтений определённого человека, его взглядов на жизнь и целей.

Неоспорим положительный вклад ЗОЖ на развитие организма и личности. Однако, при излишней фиксации любой из этих компонентов может начать вызывать зависимость. Данный эффект зачастую возникает, когда здоровый образ жизни перестаёт быть образом, становясь целью либо же инструментом для достижения цели. В большинстве случаев мотивом является желание изменить собственное тело, причём зачастую в сторону нереалистичных стандартов. Здоровый образ жизни, будучи довольно популярным в медийном пространстве, выглядит отличным временным способом для достижения результата. Подобная медийность и социальная одобряемость становится главной проблемой в профилактике зависимости от здорового образа жизни [5].

Рассматривая данную аддикцию, стоит отметить, что она, как и сам здоровый образ жизни, может включать в себя несколько компонентов, которые могут проявляться у аддикта в различной степени. К зависимостям здорового образа жизни можно отнести пищевую зависимость, зависимость от БАДов и витаминов, аддикцию упражнений. Каждая из этих зависимостей имеет свою специфику и характеризуется компульсивным, навязчивым влечением человека к определённому поведенческому паттерну.

Любые рекомендации по здоровому образу жизни обязательно включают в себя советы по рациональному питанию. Сильные переживания или травмы психологического характера, такие как тревожность, постоянные стрессы и отсутствие других удовольствий в жизни могут исказить здоровое отношение к питанию до пищевой зависимости. Тонкая граница между нормальным питанием и

наступлением зависимости определяется только двумя критериями: количеством еды и причинами ее употребления. Так к зависимости можно отнести компульсивное потребление полезной пищи, в особенности если подобное питание обусловлено не рациональным отношением к своему здоровью, а потребностью в восхищении окружающих. Также зависимостью является «обработка» каждой лишней калории. Зачастую подобная аддикция характеризуется частыми срывами, после которых аддикт склонен обвинять себя в отсутствии силы воли, в неспособности противостоять искушению. Прерывистое голодание, которое многие источники рассматривают как идеальный способ добиться желаемой фигуры без особых усилий без должного контроля может также привести к зависимости и негативным последствиям для организма. Одним из наиболее опасных итогов пищевой зависимости является нервная анорексия и нервная булимия [3].

На границе с пищевыми зависимостями находятся зависимости от биоактивных добавок и витаминов. В первую очередь не стоит забывать о том, что выписанные самому себе, без анализов и консультации врача, даже витамины, принимаемые по рецепту, могут принести непоправимый вред организму. Ко всему прочему, устранить избыток витаминов и минералов в организме труднее, чем их недостаток. Возникающая психологическая зависимость от приёма биологически активных добавок обуславливается чувством защищённости и боязнью потерять уже полученный результат в случае отказа, даже если этот результат является эффектом плацебо.

Что касается аддикций упражнений, то их можно описать как навязчивое стремление к чрезмерной физической активности. Можно выделить две стадии зависимости от физических упражнений. При первичной стадии зависимость проходит без расстройства пищевого поведения. Склонные к данной зависимости тренируются без системы и меры, изнуря себя и получая растяжения мышц и разрывы сухожилий. Вторичная стадия сопровождается пищевым расстройством, при котором существует потребность в контроле собственного веса, и за каждый лишний грамм и сантиметр аддикт чувствует вину, искупить которую можно лишь изнурительной тренировкой. Многие люди с зависимостью от тренировок также проявляют симптомы обсессивно-компульсивного или тревожного расстройства. Для них тренировки-это попытка контролировать свою тревогу, не прибегая к алкоголю и другим вредным привычкам [2].

Чаще всего к зависимости от здорового образа жизни подвержены те, кто изначально имеет склонность к аддикции. До осуждаемых социумом зависимостей, таких как алкоголизм, гемблинг, токсикомания и прочее, такие люди могут осознанно себя не допускать, находя несоответствие возможных результатов с внутренним идеалом. При этом здоровый образ жизни внушает уверенность, что от этого никакого вреда быть не может. И

неосознанно, шаг за шагом, аддикт формирует свою жизнь в рамках ЗОЖ. Подобный феномен можно назвать «синдромом орторексика-спортоголика» [4].

Не стоит забывать о том факте, что зависимость от ЗОЖ может выполнять компенсаторную функцию, замещая собой более опасные для здоровья зависимости. Риск социальной приемлемости здорового образа жизни в данном случае играет во благо, в следствии чего химические зависимости могут быть заменены фиксацией на более приемлемом виде аддикций. Это, неоспоримо, не является излечением, но может быть значительным прогрессом в процессе борьбы с зависимостью. Однако, компенсаторность зависимости от здорового образа жизни не следует воспринимать как панацею и лекарство от химических зависимостей, к примеру, табакокурения или алкоголизма. Подобный подход может привести не к замещению одной зависимости другой, а к их совмещению, при котором выстроится цикл от срывов на алкоголь и сигареты до обрабатывания срыва в тренажёрном зале или с помощью голодания. В случае с зависимостью от здорового образа жизни, выздоровление начинается с признания проблемы. Как бы ни была полезна физическая активность и здоровое питание, они не должны становиться смыслом жизни – полностью заменять радость от общения с родными и близкими и личное развитие [1].

Таким образом, здоровый образ жизни, являясь значимой культурой и идеалом для многих, может не только способствовать всестороннему и качественному развитию и формированию личности, но и нести неоспоримый вред все той же личности. Зависимость от здорового образа жизни как аспекта, негативно влияющего на здоровье человека, требует тщательного внимания. Здоровый образ жизни в первую очередь должен быть здравым и нести в себе рациональность и критичность по отношению к своим привычкам, графикам питания и тренировок, себе и своему телу.

### Список литературы

1. Белов, В.Г. Профилактика аддиктивного поведения. Учебное пособие / В.Г. Белов, В.А. Кулганов, Ю.А. Парфенов – СПб., 2013. – 260 с.
2. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. - СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
3. Егоров, А.Ю. Психология девиантного поведения / А.Ю. Егоров, С.А. Игумнов – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2021. – 448 с.
4. Егоров, А.Ю. Социально приемлемые поведенческие аддикции/ А.Ю. Егоров – LAP LAMBERT Academic Publishing, 2016. – 124 с.
5. Михайловская, С. ЗОЖ: образ жизни или зависимость? / С. Михайловская // Беларуская думка. – 2022. – № 8. – С. 33-42.