

харчова залежність, навіть незважаючи на те, що ми стали свідками “епідемії ожиріння”. Близько 93,3 мільйона американців, або близько 40% населення, мають зайву вагу. Це серйозна проблема для системи охорони здоров’я, оскільки надмірна вага збільшує ризик різних захворювань, включаючи цукровий діабет другого типу та інфаркт. Їжа може стати привабливим способом подолання стресу. Дослідження Ульріха-Лая показало, що їжа з високим вмістом цукру знімає стрес так само, як і секс [Ulrich-Lai et al., 2010].

Важливо, що різні дослідники сходяться на думці: травма є спільною для залежності та співзалежності. Курі виявив високу ймовірність виникнення залежності від різних психоактивних речовин (алкоголь — 39%, кокаїн — 34,1%, героїн/опіати — 6,2%, марихуана — 44,8%) серед частини населення, яке пережило травму [Khoury et al., 2010]. Більше того, чим сильніша залежність, тим з більшою ймовірністю в дитинстві мав місце посттравматичний синдром через емоційне, фізичне чи сексуальне насильство. Хірт підкреслює наявність особливо сильного зв’язку між травмою та харчовою залежністю. Він виявив, що молоді жінки, які зазнали ПТСР, значно більшою мірою вживають фастфуд та газовані напої, ніж молоді жінки без такого досвіду [Hirth et al., 2011]. Фастфуд у США легкодоступний, і це робить його поширеним об’єктом зловживання. Мейсон виявив, що жінки з 6-7 симптомами ПТСР вдвічі частіше страждають від харчової залежності, ніж жінки без таких симптомів [Mason et al., 2014]. Залежність виникає як спосіб самостійного рятування від емоцій, але ефективність такого способу подолання постійно знижується.

Симптоми

У DSM-5 стверджується, що наркотична залежність є “патологічною формою поведінки, пов’язаною зі зловживанням психоактивними речовинами” і має 11 поведінкових ознак і симптомів. Для встановлення діагнозу синдрому залежності за останні 12 місяців повинні бути відзначені 2 або більше симптомів. За наявності 2-3 симптомів синдром залежності вважається слабким, 4-5 — помірним, якщо ж є 6 і більше симптомів, діагностується важкий синдром залежності.