

ВЛИЯНИЕ ОДЕРЖИМОСТИ ЗОЖ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА: КОГДА ЗДОРОВЬЕ СТАНОВИТСЯ НЕЗДОРОВЫМ

Белоус П. И., Щеголева М. А.

ФГБОУ ВО Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга
kaktus86@mail.ru

АННОТАЦИЯ. В статье представлен обзор исследований о негативном влиянии патологической одержимости здоровым образом жизни на психологическое состояние человека. Анализируется формирование аддикции, её влияние на организм и различные проявления, а также физические и психические последствия. Описаны методы профилактики и коррекции, включая когнитивно-поведенческую терапию.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровый образ жизни, зависимость, аддикция, нейромедиаторы, расстройство пищевого поведения, поведенческие признаки.

Belous P. I., Shchegoleva M. A.

The influence of obsession of healthy lifestyle on a person psychological state: when health becomes unhealthy

ABSTRACT. The article provides an overview of studies on the negative impact of pathological obsession of healthy lifestyle on a person's psychological state. The article analyzes the formation of addiction, its effect on the body and its manifestation, as well as the physical and mental consequences. Methods of prevention and correction, including cognitive behavioral therapy, are described.

Keywords: healthy lifestyle, addiction, neurotransmitters, eating disorder, behavioral signs.

АКТУАЛЬНОСТЬ. Современное общество характеризуется повышенным вниманием к здоровью, физической форме и благополучию. Однако стремление к «идеальному образу» нередко перерастает в патологическую одержимость. Согласно исследованиям, до 7% населения развитых стран демонстрируют аддиктивные тенденции к здоровому образу жизни, причем среди молодежи и спортсменов этот показатель достигает 25–30% [2]. Социальные сети усугубляют проблему: 58% пользователей Instagram (запрещённая в РФ соцсеть компании Meta) отмечают усиление тревоги из-за сравнения с «идеальными» образами [6]. Последствия включают дефицит нутриентов, социальную изоляцию,

тревожные расстройства и снижение качества жизни [1, 4]. Актуальность исследования обусловлена ростом распространенности данной аддикции, её маскировкой под «заботу о здоровье» и отсутствием диагностических критериев в МКБ-11.

Цель исследования: проанализировать психологические и социальные механизмы развития зависимости от здорового образа жизни, её влияние на психическое здоровье и разработать практические рекомендации по профилактике и коррекции для образовательных учреждений.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляет собой комплекс поведенческих моделей и практик, направленных на укрепление и поддержание иммунной системы, оптимизацию физических возможностей организма, а также на минимизацию влияния факторов, негативно сказывающихся на общем состоянии здоровья и самочувствии индивида. В научной литературе отсутствует единое и строго регламентированное определение ЗОЖ, что обуславливает вариативность его интерпретаций в общественном сознании. Для одних субъектов ЗОЖ ассоциируется с регулярной физической активностью, осуществляемой ежедневно или почти ежедневно, тогда как для других – с отказом от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и табака.

Концепция здорового образа жизни получила широкое распространение в 1970-х годах, что связано с осознанием негативных последствий технологического прогресса и урбанизации, проявляющихся в снижении уровня физической активности, ухудшении качества питания и росте числа вредных привычек. Медицинские исследования того периода выявили значительную роль генетических факторов в предрасположенности к различным заболеваниям, а также доказали, что соблюдение определённых повседневных правил и рекомендаций способствует снижению риска развития осложнений и улучшению общего состояния здоровья [7].

Таким образом, ЗОЖ рассматривается как многоаспектная стратегия профилактики заболеваний и повышения качества жизни, включающая систематическую физическую активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек и поддержание психоэмоционального баланса. В спортивной науке данный подход является фундаментом для разработки программ тренировок и оздоровительных мероприятий, направленных на максимальное раскрытие физиологического потенциала человека.

Внимательное отношение к образу жизни и питанию является полезной привычкой, но при условии, что, придерживаясь здорового образа

жизни, человек не приобретёт новую зависимость. В современном мире жёстких стандартов красоты и процветания культа потребления очень часто встречаются люди, которые вычитывают на этикетках состав, тратят львиную долю времени на поиск органических продуктов, круглосуточно сидят в спортзалах, осуждая тех, кто не придерживается такого образа жизни. Перечисленные выше факты похожи на самую настоящую зависимость [5].

Формирование зависимости от здорового образа жизни может рассматриваться как результат сложного взаимодействия мотивационных процессов и нейрохимических реакций организма. Изначально человек ставит перед собой конкретную цель, достижение которой требует соблюдения принципов ЗОЖ. Цели могут варьироваться – от поддержания здоровья и улучшения внешнего вида до снижения массы тела. В процессе целенаправленного и систематического следования выбранному образу жизни человек преодолевает различные трудности, что сопровождается положительными результатами и прогрессом в достижении поставленных задач.

Достижение успехов активизирует в организме выработку нейромедиаторов – дофамина и эндорфинов, играющих ключевую роль в регуляции мотивации и эмоционального состояния. Дофамин, биологически активное вещество, синтезируется в центральной нервной системе (ЦНС) нейронами и служит для передачи нервных импульсов, а также участвует в регуляции сердечно-сосудистой системы, синтезируясь в периферических органах (надпочечниках, почках, кишечнике). Важно отметить, что дофамин, вырабатываемый вне ЦНС, не влияет на передачу нервных импульсов в мозге. В ЦНС дофамин функционирует как нейромедиатор, формируя мотивацию, чувство удовольствия, ощущение награды и желания, что способствует закреплению поведенческих паттернов. Эндорфины – группа пептидных соединений, продуцируемых нейронами головного мозга, выполняют функцию внутреннего поощрения организма. Они стимулируют центры удовольствия, вызывая чувство эйфории, особенно после преодоления стрессовых или физических нагрузок. Регулярное воздействие этих нейрохимических веществ на нервную систему приводит к привыканию к сопутствующим ощущениям, что может сформировать психологическую фиксацию и потенциально вызвать зависимость.

Таким образом, при частом и систематическом следовании здоровому образу жизни, когда он перестает быть лишь средством достижения

цели и становится самоцелью, возникает риск формирования зависимости, обусловленной нейрофизиологическими механизмами.

Рассматривая данную форму зависимости, следует подчеркнуть, что она, подобно самому понятию здорового образа жизни, включает несколько компонентов, которые могут проявляться у человека в разной степени. К зависимостям, связанным со здоровым образом жизни, относятся пищевая зависимость, зависимость от биологически активных добавок и витаминов, а также аддикция к физическим упражнениям. Каждая из этих форм характеризуется компульсивным и навязчивым стремлением к определённым поведенческим моделям.

Рекомендации по здоровому образу жизни неизменно включают советы по рациональному питанию. Однако сильные эмоциональные переживания, такие как тревожность, хронический стресс и недостаток других источников удовольствия, могут исказить адекватное отношение к питанию, приводя к пищевой зависимости. Граница между нормальным питанием и развитием зависимости определяется двумя основными факторами: количеством потребляемой пищи и мотивацией её употребления. К пищевой зависимости можно отнести компульсивное потребление даже полезной пищи, особенно если оно обусловлено не заботой о здоровье, а желанием получить одобрение окружающих. Также зависимость проявляется в чрезмерном контроле и подсчёте каждой лишней калории.

Часто такая зависимость сопровождается периодическими срывами, после которых человек склонен винить себя в недостатке силы воли и неспособности устоять перед искушением. Такие практики, как интервальное голодание, которые многие рассматривают как эффективный способ достижения желаемой фигуры без значительных усилий, при отсутствии должного контроля могут способствовать развитию зависимости и негативно сказываться на состоянии организма. Одними из наиболее серьёзных последствий пищевой зависимости являются приобретенные расстройства пищевого поведения [3].

Зависимости от биологически активных добавок и витаминов очень похожи на пищевые аддикции – навязчивое сильное влечение человека к чему-либо. Самостоятельный приём витаминов без проведения необходимых анализов и консультации с врачом может нанести серьёзный и необратимый вред организму. Кроме того, избыточное накопление витаминов и минералов в организме устранить значительно сложнее, чем восполнить их дефицит. Психологическая зависимость от приёма

биологически активных добавок формируется на основе ощущения защищённости и страха утратить достигнутый результат, в большинстве случаев данный результат обусловлен эффектом плацебо.

Аддикция к физическим упражнениям характеризуется навязчивым стремлением к чрезмерной физической активности, которая также может обуславливаться выраженной гипертимностью характера, который выражается в повышенном тоне и неудержимой активности. В данной зависимости выделяют две стадии. На первичной стадии зависимость может проявляться без сопутствующих пищевых расстройств: человек тренируется без чёткой системы и меры, подвергая себя чрезмерным нагрузкам, что часто приводит к травмам мышечной ткани. Вторичная стадия сопровождается нарушениями пищевого поведения, при которых возникает сильная потребность контролировать массу тела; при этом каждый лишний грамм или сантиметр вызывает чувство вины, которое человек пытается искупить чрезмерными тренировками. Многие лица с зависимостью от физических упражнений также демонстрируют симптомы обсессивно-компульсивного или тревожного расстройства – психического заболевания, характеризующегося повторяющимися и навязчивыми мыслями (обсессиями) и поведенческими ритуалами (компульсиями) (по МКБ-11). Для них занятия спортом становятся способом управления тревожностью без обращения к алкоголю или другим вредным привычкам [2].

Как утверждает Т. В. Атаян-Хора, специалист АФК НГУ физической культуры, спорта и здоровья – зависимость от здорового образа жизни проявляется через ряд характерных психологических и поведенческих признаков, которые существенно влияют на качество жизни человека и его социальное функционирование.

1. Повышенная тревожность и навязчивые страхи

Как упоминалось ранее, для лиц с выраженной зависимостью от упражнений характерен высокий уровень тревожности, связанный с любым отклонением от установленных правил и норм. Каждое нарушение – будь то употребление запрещённых продуктов, пропуск тренировок или снижение интенсивности занятий в связи с различными факторами воспринимается как серьёзное «преступление», требующее обязательного самонаказания. Такая реакция отражает наличие когнитивных и эмоциональных паттернов, сходных с обсессивно-компульсивным расстройством.

2. Значительные временные затраты на поддержание ЗОЖ

Зависимые от здорового образа жизни индивиды посвящают значительную часть своего времени планированию и реализации аспектов

ЗОЖ. Например, приверженцы рационального питания могут тратить часы на составление диетического меню и поиск специализированных продуктов, в то время как фитнес-аддикты регулярно и интенсивно тренируются, стремясь к высоким достижениям. Такая чрезмерная вовлечённость может приводить к нарушению баланса между различными сферами жизни и большей погружённости в зависимость.

3. Использование специализированной терминологии и ограничение тем общения

При данной аддикции часто формируется когнитивная фиксация. Зависимые демонстрируют склонность к узконаправленным дискуссиям, сосредоточенным на вопросах питания, тренировок и оздоровления. Они активно используют медицинские и научные термины, что затрудняет переключение разговора на другие темы. Любые возражения воспринимаются как вызов, вызывая усиление риторической активности и защитное поведение.

4. Чувство превосходства и социальная агрессия

Одной из характерных черт ЗОЖ-зависимых индивидов является ощущение собственного превосходства над людьми, не придерживающимися аналогичных норм. Они склонны оценивать окружающих через призму их образа жизни и могут проявлять агрессивное поведение в социальных сетях, включая осуждение и критические комментарии в адрес лиц с избыточной массой тела. При отсутствии согласия с их позицией возможны попытки вызвать даже оскорбления.

5. Приоритет ЗОЖ над другими аспектами жизни

Зависимость от здорового образа жизни часто приводит к тому, что правила поддержания здоровья становятся приоритетами, вытесняя другие жизненно важные сферы. Выбор профессии, досуга и социальных контактов подчиняется необходимости поддерживать режим тренировок и питания [4].

М. А. Голубев, доктор медицинских наук (институт биомедицинской химии им. В. Н. Ореховича) советует лечение лиц, страдающих зависимостью, начинать с осознания ими наличия проблемы. Первым и ключевым этапом на пути к выздоровлению является принятие своей аддикции и установление чёткой границы между адекватным и чрезмерным поведением. Для многих пациентов этот процесс сопряжён с психологическим дискомфортом, поскольку требует признания того, что ранее предпринимаемые действия имели ограниченное отношение к истинному здоровью и гармоничному образу жизни. В большинстве случа-

ев самостоятельное преодоление данного этапа без профессиональной поддержки оказывается затруднительным.

При наличии пищевых расстройств обязательным является обращение к специалистам – диетологу и психологу, что позволяет комплексно подходить к коррекции поведения и пищевых привычек. В случаях, когда зависимость связана с чрезмерной физической активностью и приводит к травмам или госпитализации, важную роль играет поддержка опытного тренера-наставника, способного обеспечить безопасное и сбалансированное возвращение к тренировочному процессу.

Следующим этапом терапии является разработка и внедрение принципов «золотой середины», предполагающих гармоничное сочетание занятий спортом и соблюдения диеты с другими аспектами жизни. Рекомендуется включать в распорядок дня социальные взаимодействия (встречи с друзьями, общение с близкими), культурный досуг (походы в кино, чтение), а также отдых и хобби (например, времяпрепровождение на природе или в саду).

Если ранее все дела, не связанные с ведением здорового образа жизни, воспринимались как второстепенные и не приносили удовлетворения, то в процессе реабилитации их значимость должна возрасти. Именно такой сбалансированный подход способствует формированию полноценного и устойчивого здоровья, объединяющего физическое, психологическое и социальное благополучие [4].

Выводы. Таким образом, здоровый образ жизни, будучи важным культурным феноменом и идеалом для многих, может не только способствовать всестороннему и качественному развитию личности, но и оказывать негативное воздействие на человека. Зависимость от здорового образа жизни как фактора, негативно влияющего на здоровье, требует особого внимания и изучения. В первую очередь, здоровый образ жизни должен основываться на здравом смысле, рациональном подходе и критическом отношении к собственным привычкам, режиму питания, тренировкам, а также к своему телу и состоянию здоровья.

Информация о финансовой поддержке. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белов В. Г., Кугланов Ю. А., Парфенов Ю. А. Профилактика аддиктивного поведения: учебное пособие. СПб., 2013. 260 с.
2. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости. СПб.: Речь, 2007. 190 с.
3. Егоров А.Ю., Игумнов С. А. Психология девиантного поведения Минск: Адукацыя і выхаванне, 2021. 448 с.
4. Егоров А. Ю. Социально приемлемые поведенческие аддикции. LAP LAMBERT Academic Publishing, 2016. 124 с.
5. Михайловская С. ЗОЖ: образ жизни или зависимость? // Беларуская думка. 2022. № 8. С. 33–42.
6. Нуриев А. Фитнес в опасности: почему инстаграм-тренеры вредны для здоровья и как сохранить рассудок, занимаясь спортом: [Электронный ресурс]. М., 2018. URL: <https://knife.media/club/fitness-fools> (дата обращения 01.06.2025).
7. Слепуха Д. В., Курьлев С. В. Когда здоровый образ жизни становится нездоровым? // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: Сборник статей по материалам международной научно-практической конференции. Москва, 2024. С. 57–59.

REFERENCES

1. Belov V. G., Kuglanov YU. A., Parfenov YU. A. Profilaktika addiktivnogo povedeniya: uchebnoe posobie. SPb., 2013. 260 s.
2. Egorov A. YU. Nekhimicheskie zavisimosti. SPb.: Rech', 2007. 190 s.
3. Egorov A.YU., Igumnov S. A. Psihologiya deviantnogo povedeniya Minsk: Adukacyya i vyhavanne, 2021. 448 s.
4. Egorov A. YU. Social'no priemlemye povedencheskie addikcii. LAP LAMBERT Academic Publishing, 2016. 124 s.
5. Mihajlovskaya S. ZOZH: obraz zhizni ili zavisimost'? // Belaruskaya dumka. 2022. № 8. S. 33–42.
6. Nuriev A. Fitnes v opasnosti: pochemu instagram-trenery vredny dlya zdorov'ya i kak sohranit' rassudok, zanimayas' sportom: [Elektronnyj resurs]. M., 2018. URL: <https://knife.media/club/fitness-fools> (data obrashcheniya 01.06.2025).
7. Slepuxa D. V., Kurylev S. V. Kogda zdorovyj obraz zhizni stanovitsya nezdorovym? // Molodoj issledovatel': vyzovy i perspektivy: Sbornik statej po materialam mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Moskva, 2024. S. 57–59.