

## Müasir dövrdə qida asılılığı problemi

Aygül Bəşirova

Xəzər Universiteti

E-mail: aygulbashirova@yahoo.fr

**Rəyçilər:** psixol.ü.f.d., dos. U.M. Qəzvini,  
psixol.ü.f.d., dos. M.C. İsmayılova

**Açar sözlər:** orqanizm, qida asılılığı, xəstəlik, qadın psixologiyası, kişi psixologiyası, depressiya, patologiya

**Ключевые слова:** организм, пищевая зависимость, болезнь, женская психология, мужская психология, депрессия, патология

**Key words:** organism, nutritional dependence, illness, women psychology, male psychology, depression, pathology

Müasir şəraitdə asılılıq problemi bir çox tədqiqatçıların diqqət mərkəzində olan problemlərdən biridir. Asılı davranış problemi insanlarda iş qabiliyyətinin itirilməsi, ətrafdakı insanlarla ünsiyyətin pozulması, bir sıra cinayət hadisələrinin törədilməsi kimi neqativ hallara yol açdığı üçün cəmiyyətin çox mühüm sosial problemi olaraq qeydə alınmışdır.

Asılı davranış şəxsiyyətin tələblərinin kimlər və ya nələrsə tərəfindən pozulması ilə bağlıdır. Psixoloji ədəbiyyatda araşdırdığımız məsələyə daha bir ad–addiktiv davranış adı da verilir.

Hal–hazırda elmi ədəbiyyatlarda psixoloji asılılığın dəqiqləşdirilmiş bir adı yoxdur. Asılılıq və addiktologiya elmdə yeni termin olub, rus elmi ədəbiyyatında təxminən on il bundan öncə A. E. Liçko və N. Y. İvanov tərəfindən tərtib olunmuş “Müasir Amerikan psixiatrik terminologiyası” adlı lüğətdə işlənilmişdir. Belə ki, bəzi müəlliflər addiksiyanı xəstəlik kimi, asılılıq isə davranışın bir forması kimi qəbul edirlər, digərləri bu fikri düzgün qəbul etməyərək əks fikir söyləyirlər, üçüncü qrup müəlliflər isə bu anlayışları bir-birindən ayırırlar.

Asılılıq – bu, insanın özünü xoşagəlməz reallıqdan uzaqlaşdırması üçün etdiyi hər bir şeydir. Asılı və ya addiktiv davranış həmişə müdafiəedici xarakter daşıyır və azadlıqdan məhrum olma şəraitində və ya məhdud azadlıqda özünü göstərir. Addiktiv davranışı digərlərindən fərqləndirmək üçün, hər şeydən əvvəl, davranışın norma və potologiyası anlayışlarını, eyni zamanda deviant davranış anlayışını araşdırmaq lazımdır.

Ədəbiyyatlarda güclü asılılıq, bağlılıq, nəyinsə dərk edilmədən istənməsi, nəyəsə qarşı meyllilik kimi qəbul olunur. Bu söz addiksiya sözünə sinonim kimi qəbul olunur.

Addictus (addiktus) – tabe olan, məhkum edilmiş insan barəsində istifadə olunan hüquqi terminidir: “addicere liberum corpus in servitutem” – “azad şəxsi borcu səbəbindən köləliyə məhkum etmək” deməkdir; “addiktus” – borclarla bağlı şəxs. Başqa sözlə, hansısa qarşısı alınmaz qüvvədən dərin köləlik asılılığında olan şəxs. Beləliklə, müəyyən qüvvədən, adətən narkotiklər, seksual partnyor, qida, pul, hakimiyyət, qumar oyunları kimi xarici mühitdən gələn güc kimi qəbul edilən və yaşanan, yəni insandan total itaət tələb edən və onu alan sistem və ya obyekt, dəf edilməyən məcbureddici gücdən asılılıq metaforik addiktiv davranış adlandırılır. Bu cür davranış könüllü itaət (compulsion) kimi görünür.

Yuxarıda deyilənləri yekunlaşdıraraq demək olar ki, addiktiv, asılı davranış öz psixi

vəziyyətinin xüsusilə dəyişdirilməsi vasitəsilə reallıqdan uzaqlaşmağa səy kimi ifadə olunan destruktiv, deviant davranışın bir forması kimi tərif etmək olar. Addiktiv davranış anlayışı davranışın müxtəlif tiplərini əhatə edir: buraya narkotik asılılıq və alkoqolizm, siqaret çəkmə, qumar və kompüter oyunlarına, çox yeməyə və s. həvəs daxildir.

Xüsusilə son illərdə qida asılılığına maraq artıb. Bu marağı nəzərə alaraq, insan davranışının və həyat tərzinin xəstəliklə əlaqəli olması qaçılmazdır. Adı çəkilən xəstəliklər DSM-də ilk dəfə 1980-ci ildə, uşaqlıq və ya erkən yaşlarda başlayan xəstəliklərin alt kateqoriyalarında qeyd edilmişdir. Ümumiyyətlə, qadınların kişilərə nisbətən daha zərif cins olması ilə bağlı düşüncələrə əsaslanaraq, qadınlarda kişilərə nisbətən qida asılılığına daha çox rast gəlinir. Lakin son illərdə kişilərin də xarici görkəmində daha zəif və əzələli bir quruluşda olması ilə bağlı artan vurğu da diqqəti cəlb edir.

Qida asılılığı bir psixoloji şərti asılılıq davranış forması olub, insanın qida ehtiyacına qarşı çıxmasının mümkün olduğunu ifadə edir. Eyni zamanda, aclıq-qida ehtiyacının fizioloji tələbat kimi deyil, insanın psixo-emosional vəziyyəti ilə bağlılığını iddia edirlər. Əksər hallarda belə pozuntusu olan insanlar aclıq hissini aradan qaldırmaq məqsədi qoymayaraq, öz psixoloji problemlərini həll etmək və müsbət emosiyalar almaq üçün qidalanırlar.

Qida asılılığı da psixoaktiv maddələr və alkoqol asılılığı kimi insanın sinir sisteminə öz təsirini göstərir. Qida insan beynində serotonin və dofamin istehsalını stimullaşdırır, hormonlar bədənə enerji, güc, zövq və məmnunluq hissi bəxş etdirir. Zaman keçdikcə orqanizm xoşbəxtlik hormonları olmadan yaşaya bilmir. Şüursuz olaraq qida, xoşbəxtlik hissi oyadan yeganə vasitə olur.

Qida asılılığının yaranma səbəbləri müxtəlifdir. Buna ciddi həyat itkiləri, yaxın şəxslərin ölümü, boşanma, işdən çıxarılma və s. səbəb ola bilər. Adı çəkilən çətinliklər fərdin stressli vəziyyəti ört-bastır etməsinə səbəb olur. Böhran və çətin vəziyyətlərdə, doğuşdan sonra depressiyada olan qadınlarda da, keçid və orta yaş dövründə də bu hallar baş verir. Həyatında heç bir məqsəd, hədəf və ya məna olmaması zamanı, insan səbəb olduğu boşluğu qida ilə doldurmağa çalışır. Sonunda yaşanan uzun və ya qısa müddətli, lakin güclü stress - psixoloji zədələrin özünəməxsus "yeyilmə"si başlayır.

Qida asılılığının əsas növləri müəyyən olunmuşdur. Bu növlər hiperfaqiya, bulimiya və anoreksiya.

Hiperfaqiya (yunan. phagos – udan) sadə dillə desək, həddən artıq yeməkdir. Bu xəstəlik piylənmə ilə sıx bağlıdır. Piylənmə ən çox sənaye cəhətdən inkişaf etmiş ölkələrin payına düşür. Hər üç amerikalıdan biri artıq çəkiddən əziyyət çəkir. Almanların yarısından çoxu 40 yaşdan yuxarı artıq çəkiyə malikdir.

Patoloji acgözlüyü 2 qrupa bölürlər. Birinci qrupa aid olan özgüvəni aşağı olan, gərgin, həyəcanlı şəxslər öz köklüklərindən utananlardır. Adətən, onlar ünsiyyət qurmaq çətinliyi və depressiyadan qurtarmaq üçün psixoloqa müraciət edirlər.

İkinci qrupa özünə arxayın, ətrafdakı insanlara öz sanballı xarici görünüşü ilə diqqət çəkmək istəyənlər daxildir. Onlar sağlamlıq problemləri ilə həkimə müraciət edirlər.

“Bulimiya” sözü yunan mənşəli olub “öküz aclıq” deməkdir. Qida asılılığının bu forması daha təhlükəlidir, çünki ondan əziyyət çəkən insan hər dəfə acgözlük epizodundan sonra süni qusma və ya böyük dozada işlətmə dərmanlarından istifadə edir. Bu hərəkətlərin səbəbi artıq çəki toplama qorxusudur, lakin buna baxmayaraq, bu xəstəlikdən əziyyət çəkənlərin yeməyə meyli ağırlı və nəzarət olunmazdır. Həmçinin onların məqsədi qidadan həzz almaq deyil, maksimum mədəni doldurmaqdır.

Anoreksiya psixi pozulma olaraq iştahanın azalmasına yönəlmiş bir haldır. Arıqlamaq

məqsədi ilə qidaları məhdudlaşdırma və ya ondan imtinaya qədər gətirib çıxarır. Bu zaman xəstənin qidaya qarşı heç bir hissi yoxdur, hətta yeməyi sevir, amma çəki narahatlığı normal qidalanmağa imkan vermir. Xəstələrdə dixotomiya təfəkkür tipində "hər şey, ya heç nə" qeyd olunur. Məsələn: xəstə güzgüdə özünü ya ideal kimi qiymətləndirir, ya da kök, yöndəmsiz, iradəsiz və iyrənc kimi özünü görür.

Anoreksiyanı 3 mərhələyə bölürlər:

1-ci mərhələ - dismorfobiya. Bu, artıq çəkinin olması, gülünc vəziyyətə düşmə kimi ideyaların meydana gəlməsi ilə başlayır. Xəstələr mütəmadi olaraq tərəzidə çəkilir və yüksək kaloriyalı yeməklərdən uzaq dururlar. Amma iştaha olduğu kimi qalır, hətta uzun müddət aclıqdan sonra daha da artır. Aclıq hissəsinin öhdəsindən gələ bilməsi, bəzi xəstələrdə ifrat formalar yaradır, xüsusilə isteriklərdə, gecə yemələri müşahidə olunur. Xəstəliyin bu mərhələsi adətən 2-3 il davam edir.

2-ci mərhələ — dismorfomania. Belə xəstələr insanların əhatəsində olarkən yemək əvəzinə çoxlu maye qəbul edirlər. Yuxuya 5-6 saat vaxt ayırırlar. Yuxulu vəziyyəti aradan qaldırmaq üçün 1 litrə qədər tünd qəhvə, çay və çoxlu siqaretdən istifadə edirlər. Xəstələrdə dərman asılılığı yaranır. Onlar iştahı zəiflədən dərman vasitələrindən istifadə edirlər. Xəstələr qida davranışı pozuntularını ətrafdakılardan gizlətmirlər, əksinə, danışdıqları mövzular müxtəlif pəhriz və fiziki təlimlərlə bağlı olur.

3-cü mərhələ — kaxetik (yunan. kachexia-orqanizmin ümumi halsızlığı) mərhələdir. Bu mərhələdə iştah artır, çünki qida qəbulundan sonra daim qeyri-iradi qusma nəticəsində mədə şirəsinin turşuluq dərəcəsi azalır və ümumi distrofiya pozuntuları yaranır. Yeməyə qarşı ikrah hissi yaranır. Dişləri təmizləmə zamanı ağıza düşən diş məcunu və yaxud ifraz olunmuş tüpürcək kifayət qədər qida kimi qiymətləndirilir. Xəstə bədən kütləsini yarıya qədər itirir, lakin güzgüyə baxaraq özünü həddən artıq dolu kimi qəbul edir. Bu pozuntu yetkinlik, 15-19 yaşlarında başlayır. Pozuntunun gedişatı insandan-insana dəyişir. Anoreksiya fizioloji olaraq təhlükəli bir xəstəlikdir. Anoreksiya arasında ölüm nisbəti təxminən 5-8%-dir (Nolen-Hoeksema, 2004).

*Qida asılılığının müalicəsi.* Qida asılılığı olan bir şəxsin ümumi olaraq müalicə alması çətinidir. Asılılığı olan şəxslər ümumi olaraq bir narahatlıq olduqlarını inkar edirlər. Müalicə əsasən şəxsiyyətin daxili problemlərinə yönəlir, hansı ki, belə bir vəziyyətə artıq yol açılmışdır. Müalicənin müddəti xəstəliyin fərdi ağırlıq dərəcəsinə və onun özünəxas xüsusiyyətlərinə uyğun aparılır. Əsas məqsəd çəkinin normallaşdırılmasına yox, onun həzm prosesinə yönəlir. Əsas iş daxili sabitliyə və şəxsiyyətin özünə yönəlir. Adətən psixoterapiya və bərpa işi mütəmadi olaraq 2 ay müddətində individual və qrup halında aparılır. Burada fərdi səbəblər araşdırılır və çıxış yolları axtarılır. Ən aktual iş koqnitiv-davranış terapiyası ilə aparılır.

**Məqalənin aktuallığı.** Son illər qida asılılığına maraq xeyli artmışdır. Aclıq-qida ehtiyacının fizioloji tələbat kimi deyil, insanın psix-emosional vəziyyətlə bağlılığını bağlılığını nəzərə alsaq, məqaləni aktual hesab etmək olar.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Elmi yenilik ondan ibarətdir ki, məqalədə qida asılılığının yaranma səbəbləri ilə yanaşı, onun təsnifatı verilir, xəstəliyin mərhələləri və müalicə üsulları göstərilir.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbə və magistrantlar, eləcə də praktik psixoloqlar istifadə edə bilirlər.

## Ədəbiyyat

1. Eyvazova E.T. Psixologiyada addiktiv davranış problemi: Magistr dissertasiyası. Bakı, 2014.
2. Zamanzadə G.N. Orta məktəb şagirdlərində internet asılılığı və psixoloji simptomlar arasındakı əlaqənin incələnməsi: Magistr dissertasiyası. Bakı, 2018.
3. Г. В. Старшенбаум. «Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей». Когито-Центр; М., 2006 ISBN 5-89353-157-4.
4. Nolen- Hoeksema, S. (2004). Abnormal Psychology. New York: The McGraw-Hill Companies.
5. Diagnostic and statistical Manuel of mental disorders fifth edition, American Psychiatric Association.

**А. Баширова**

## Проблема пищевая зависимости в современном мире

### Резюме

В статье затывается к проблемам пищевой зависимости людей в современном мире. Указывая классификация, также исследуется причины данного проблема и негативные явления для здорового организма людей.

**A. Bashirova**

## Food problem in the modern time

### Summary

It is touched to problem of food dependence of the people in the article in the modern time. Classification of this problem show adjoining, creator this causes, their simply. It is investigated negative disturbance for man organism.

**Redaksiyaya daxil olub: 25.10.2018**