

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ЛЮДЕЙ З
НЕРОВОЮ АНОРЕКСІЄЮ

*С. Б. Жарікова, доцент; А. Т. Яковлева, здобувачка
Національний аерокосмічний університет
ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»*

Нервова анорексія – це серйозний психічний розлад, що характеризується порушенням харчової поведінки та спотворенням образу тіла, який становить значущу загрозу для фізичного та психічного здоров'я індивіда. Крім того, дослідженнями доведено, що люди з цим діагнозом також мають труднощі з емоційною регуляцією – здатністю усвідомлювати, власні емоції та керувати ними. Таким чином, дослідження емоційної регуляції у людей з нервовою анорексією набувають все більшої актуальності задля розуміння механізмів даного розладу та розробки ефективних методів його лікування.

Емоційна регуляція є ключовим аспектом психічного здоров'я та адаптації до стресових ситуацій. Дослідження показують, що особи з нервовою анорексією часто мають алекситимію – нездатність ідентифікувати та описувати свої емоції, а також труднощі у встановленні адекватних стратегій для їх регулювання. Серед найуживаніших дезадаптивних стратегій виділяють уникнення, заперечення, самоконтроль. Хворі часто більш чутливі до негативних емоцій, таких як тривога, гнів і смуток. Їм важко справлятися з напружними станами, що, зазвичай, призводить до аутоагресивної поведінки, а саме, до самопошкодження або зловживання психоактивними речовинами. Також, люди з нервовою анорексією схильні сильніше реагувати на емоційні стимули, ніж люди без даного діагнозу.

Вивчення особливостей емоційної регуляції у людей з нервовою анорексією є важливим кроком у напрямку розуміння цього складного психічного розладу. Надбані знання можуть служити основою для подальших досліджень та розвитку ефективних методів лікування, спрямованих на покращення якості психічного та фізичного стану осіб, що стикаються з нервовою анорексією.