

УДК 616.89-008-06:613.24/.25]-053.8:355.01(470:477)“2022”
DOI <https://doi.org/10.32782/eddiscourses/2024-4-3>

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

Березенко Валентина Сергіївна,

доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри педіатрії № 1,
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця
ORCID: 0000-0002-3777-5251

Прощенко Юлія Іванівна,

кандидат медичних наук, доцент кафедри педіатрії № 1,
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця
ORCID: 0000-0002-3984-3609

Сінельникова Єлизавета Володимирівна,

студентка 4 курсу медичного факультету № 1,
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця.
ORCID: 0009-0005-3875-9164

Актуальність. Війна та військові конфлікти негативно впливають на всі сфери суспільного життя, та супроводжуються значним поширенням депресивних та тривожних розладів, стресу, порушеннями харчової поведінки, які мають глибокий вплив на фізичне здоров'я суспільства та повсякденне життя. Розлади харчової поведінки – це стійке порушення харчування, які включають недостатнє, надмірне або вибіркове споживання їжі, що завдає шкоди фізичному або психічному здоров'ю. Харчова поведінка тісно взаємопов'язана з станом здоров'я людини, і при її порушенні можуть виникати патологічні стани з боку серця та судин, шлунково-кишкового тракту, репродуктивної та опорно-рухової систем тощо.

Мета роботи: дослідити вплив повномасштабного вторгнення на харчові звички та психоемоційний стан студентів НМУ ім. О.О. Богомольця

Методи дослідження: За розробленою авторами анкетною, яка передбачала оцінку харчових звичок, зміни харчових уподобань, фізичного навантаження та психоемоційного стану опитано 53 студенти медичного університету віком від 18–25 років, через 2 роки від початку повномасштабного вторгнення.

Результати: встановлено, що через 2 роки від початку повномасштабного вторгнення у переважній більшості студентів мав місце підвищений рівень тривоги, депресивних розладів, стресу, що призвело до порушення харчової поведінки, сну та сприяло зниженню ефективності навчання, яке було відмічено у майже половини опитаних.

Ключові слова: війна, порушення харчової поведінки, хронічний стресовий розлад.

Berezenko Valentyna, Proshchenko Yuliia, Sinelnikova Yelyzaveta. Peculiarities of youth eating behavior during a full-scale invasion

Relevance. War and military conflicts have a negative impact on all spheres of public life, and are accompanied by a significant prevalence of depressive and anxiety disorders, stress, and eating disorders, which have a profound impact on the physical health of society and everyday life. Eating disorders are persistent eating disorders that involve inadequate, excessive, or selective food intake that harms physical or mental health. Eating behavior is closely related to human health, and when it is disturbed, pathological conditions of the heart and blood vessels, gastrointestinal tract, reproductive and musculoskeletal systems, etc. can occur.

Purpose: to study the impact of full-scale invasion on eating habits and psycho-emotional state of students of the Bogomolets National Medical University.

Materials and methods: According to a questionnaire developed by the authors, which included an assessment of eating habits, changes in food preferences, physical activity and psycho-emotional state, 53 medical students aged 18–25 years were interviewed, 2 years after the start of the full-scale invasion.

Conclusions. It was found that 2 years after the start of the full-scale invasion, the vast majority of students had an increased level of anxiety, depressive disorders, stress, which led to eating and sleep disorders and contributed to a decrease in learning efficiency, which was noted in almost half of the respondents.

Key words: war, eating disorders, chronic stress disorder.

Актуальність. Війна та військові конфлікти негативно впливають на всі сфери суспільного життя, та супроводжуються значним поширен-

ням депресивних та тривожних розладів, стресу, порушеннями харчової поведінки, які мають значний вплив не лише на повсякденне життя, а і на

фізичне здоров'я громадян. Сьогодні вже відомо, що військові події є не тільки важливим тригерним фактором виникнення психологічних розладів, а і чинником, який поглиблює існуючий психологічний дисбаланс та підвищує тяжкість психологічних розладів. Найбільш поширеними є посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривога. Найбільш вразливими верствами населення є люди, які проживають безпосередньо на території військового конфлікту, внутрішньо переміщені особи та біженці. За даними ООН станом на грудень 2023 року внаслідок військового конфлікту загинуло понад 10 тисяч мирних українців, майже дві третини дітей були змушені покинути свої домівки, деякі з них – без дорослих. За оцінками ООН 1,5 млн. дітей перебувають під загрозою посттравматичного стресу та виникнення психічних розладів, невтішними є показники і у дорослих [1, 2, 5, 6, 7]. Враховуючи вище зазначене, вивчення психологічного стану людей, які проживають в зоні конфлікту є надзвичайно важливим. Одним з важливих психологічних стресових проявів є розлади харчової поведінки, адже їжа – це невід'ємна частина існування людини, що виконує базисну функцію – підтримання життя. У разі виникнення проблемних обставин та негараздів, їжа є найлегшим способом зниження стресу та зняття напруги. Розлади харчової поведінки – це стійкі порушення харчування, які включають недостатнє, надмірне або вибіркоче споживання їжі, що завдає шкоди фізичному або психічному здоров'ю. Харчова поведінка тісно пов'язана з станом здоров'я людини, а при її порушенні можуть виникати патологічні стани з боку серця та судин, шлунково-кишкового тракту, репродуктивної та опорно-рухової систем тощо [4, 5, 6].

Мета роботи: дослідити вплив повномасштабного вторгнення на харчові звички та психоемоційний стан студентів НМУ ім. О.О. Богомольця

Матеріали та методи дослідження: За розробленою авторами анкетною, яка передбачала оцінку харчових звичок, зміни харчових уподобань, фізичного навантаження та психоемоційного стану опитано 53 студенти медичного університету віком від 18–25 років, через 2 роки від початку повномасштабного вторгнення. В опитуванні взяли участь 53 студенти медичного університету віком 18–25 років, серед них 25 ($47,2 \pm 6,9\%$) дівчаток та 28 ($52,8 \pm 6,9\%$) хлопців.

Результати та їх обговорення: До повномасштабного вторгнення у більшості $75,5 \pm 5,9\%$ респондентів ($p \leq 0,05$) індекс маси тіла перебував в межах норми, і тільки $5,7 \pm 3,2\%$ опитаних страждали на ожиріння. Через 2 роки від початку повно-

масштабного вторгнення тільки у 13 осіб ($24,5\%$) (1 група) опитаних не змінилась маса тіла. Встановлено, що у 14 студентів ($26,4\%$) мало місце зниження маси тіла (2 група), з них у 6 ($42,9\%$) більше 5% від початкової. Набір ваги достовірно частіше ($p \leq 0,05$) відмітили у 26 ($49,1\%$) респондентів – 3 група. При цьому у більше половини опитаних $53,8\%$ маса тіла зросла більше ніж на 5% від початкової. У всіх опитаних проаналізовано особливості харчових звичок та їх зв'язок з початком війни. За результатами проведеного аналізу встановлено, що на зміни маси тіла мали вплив порушення як режиму харчування, так і якості харчових продуктів. Порушення режиму харчування відмічала більшість опитаних, а саме: достовірно частіше ($p \leq 0,05$) спостерігали зменшення кількості основних прийомів їжі до 1–2 рази/добу $82,7\%$ та збільшення кількості додаткових прийомів їжі (перекусів) до 4–5/добу ($28,3\%$). Окрім того, встановлено що снідають лише 5 ($9,4\%$) опитаних, що може бути причиною переїдання, частих перекусів та, як наслідок, збільшення маси тіла. При проведенні порівняльного аналізу, встановлено, що у більшості респондентів 3 групи відмічали порушення харчової поведінки у вигляді відсутності сніданків ($57,7\%$) та пізніх прийомів їжі ($76,9\%$).

За даними літератури, систематичні порушення режиму харчування (рідкі та великого об'єму прийоми їжі, часті перекуси) погіршують обмін речовин, негативно впливають на секреторну та моторно-евакуаторну функції травного тракту і, можуть бути, причиною виникнення захворювань органів травлення. Порушення апетиту (підвищення або зниження) відмічали у близько половини опитаних 24 ($45,3\%$). При проведенні порівняльного аналізу підвищення апетиту частіше відмічали в 3 групі респондентів 15 ($57,7\%$), в той час як зниження апетиту було характерним тільки для 2 групи опитаних і відмічалось у 6 ($42,9\%$).

В процесі виконання роботи вивчено зміни харчових практик у студентів через 2 роки від початку повномасштабного вторгнення. В процесі аналізу отриманих даних, встановлено, що переважна більшість опитаних вживає їжу, приготовлену поза домом або використовують готові страви (напівфабрикати) (рис. 1).

При проведенні порівняльного аналізу встановлено, що дані харчові звички достовірно частіше ($p \leq 0,05$) були відмічені у обстежених 3 групи ($65,4 \pm 9,3\%$), порівняно з респондентами 2 групи спостереження ($28,6 \pm 12,1\%$). Слід зазначити, що більшість страв промислового приготу-

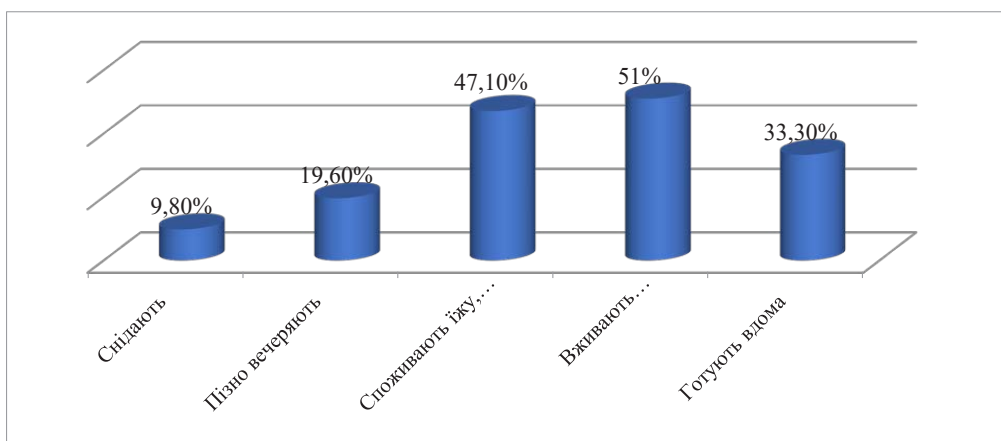


Рис. 1. Особливості харчових практик у респондентів через 2 роки від початку війни

вання збагачені ароматизаторами, консервантами та підсилювачами смаку і при їх систематичному вживанні мають негативний вплив не лише на стан шлунково-кишкового тракту, а й на організм в цілому. Страви домашнього приготування вживали лише 18 (33,9%) опитаних. Проведена якісна оцінка харчування показала, що студенти суттєво збільшили споживання фаст-фуд та джанк-фуд продуктів, а саме: солодких та солоних снеків, сухих зернових сніданків, вживання солодких газованих напоїв (рис. 2).

Більшість обстежених 3 групи (73,1%) споживали фаст-фуд та джанк-фуд продукти. Дані продукти харчування містять в своєму складі так звані «пусті калорії»: кількість білків, вітамінів та мінералів є дуже низькими, в той час як простих вуглеводів та трансізомерів жирних кислот є дуже високими, що має надзвичайно негативний вплив на стан шлунково-кишкового тракту, серця

та судин, ендокринної системи тощо. В той час як споживання свіжих фруктів та овочів, страв з риби, молочних продуктів та бобових, за даними опитування, через 2 роки від початку повномасштабного вторгнення суттєво знизилась, що може свідчити і про зниження забезпечення основними макро- і мікронутрієнтами, вітамінами (рис. 3).

Загальновідомо, що страви з риби, бобові та молочні продукти є важливими джерелами повноцінного білка. Фрукти і овочі є джерелом природних вітамінів та мінералів. Окрім того страви з риби та молочні продукти багаті на кальцій. Зменшення споживання страв з риби може спричинити дефіцит омега-3 поліненасичених жирних кислот.

Таким чином, за результатами проведеного дослідження у більшості опитаних спостерігались порушення як режиму харчування так і якісного складу харчового раціону, зі зниженням



Рис. 2. Зміни раціону харчування опитаних студентів через 2 роки від початку війни



Рис. 3. Зміни раціону харчування опитаних студентів через 2 роки від початку війни

споживанням основних макро- та мікронутрієнтів. Незбалансоване харчування в якісному та кількісному співвідношенні є основною причиною виникнення дефіцитних станів та порушення харчового статусу, що має негативний вплив на процеси росту та розвитку, формування та перебіг хронічної патології, зміни інтелектуальних здібностей.

Для вивчення причини виникнення порушення харчової поведінки було проведено дослідження

рівня стресу та тривожності через 2 роки від початку війни. Встановлено, що у 40 (75,5%) опитаних спостерігали підвищення рівня тривожності та стресу, а саме: відчуття смутку 19 (47,5%) та відчаю 8 (20%), відчуття самотності та безпомічності спостерігали у 13 (32,5%) опитаних. Результати нашого дослідження співвідносяться з даними літератури, які свідчать про підвищений рівень тривоги, депресивних розладів, стресу у цивільних в зв'язку з військовими подіями в



Рис. 4. Характер та частота змін в повсякденному житті респондентів через 2 роки від початку війни

Україні [1, 5, 6, 7]. Відомо, що неадекватна реакція на стрес і тривога можуть зробити людину більш вразливою не лише до повсякденних проблем, а й бути причиною виникнення різноманітних психологічних порушень та змін харчової поведінки. Дані літератури свідчать, що близько 63% пацієнтів переживали високий рівень стресу до встановлення розладу харчової поведінки. Окрім того слід зазначити, що у більшості випадків депресивні розлади супроводжуються розладами харчової поведінки (Troop та ін., 2006). Так, за даними дослідників (Avalos & Tyuka 2006; Arclus & Button, 2007), пацієнти з розладами харчової поведінки відчувають себе безпорадними у всіх ситуаціях, окрім періодів споживання їжі. Депресія, низька самооцінка та стрес пов'язані з розвитком розладів харчової поведінки та мають серйозні наслідки для кожного індивідуально так і для населення в цілому [2, 3].

Хронічна стресова ситуація та депресивні розлади не могли не відобразитись на показниках уважності та концентрації студентів, які, за даними опитування у більшості були знижені 32 (60,4%), що негативно вплинуло на ефективність навчання, яка була зниженою у всіх опитаних через 2 роки від початку війни. Слід зазначити, що погіршення навчання відзначали 13 (50%) та 6 (42,9%) студен-

тів 3 та 2 групи відповідно. У третини опитаних, незалежно від групи спостереження, ефективність навчання не змінилась 19 (35,8%).

Підвищення депресивних явищ та стресу впливають на сон та повсякденне життя респондентів. Так більшість опитаних, незалежно від групи, спостереження, засвідчили про зменшення тривалості сну як в будні дні так і вихідні. Окрім того, початок військових подій мав вплив і на повсякдення молоді. За нашими даними через 2 роки від початку війни, майже половина опитаних зменшили відвідування спортивних секцій, натомість більше часу проводили в соціальних мережах (рис. 4). Залежність від соціальних мереж, найбільш ймовірно пов'язана з потребою відчуття безпеки через постійний моніторинг новин, а також можливістю відволіктись та переключитись з негативних думок та проблем, які оточують.

Висновки. За результатами нашого дослідження встановлено, що через 2 роки від початку повномасштабного вторгнення у переважній більшості студентів мав місце підвищений рівень тривоги, депресивних розладів, стресу, що призвело до порушення харчової поведінки, сну та сприяло зниженню ефективності навчання, яке було відмічено у майже половини опитаних.

Список літератури:

1. Юрценюк О. С., Сумарюк Б. М. Вплив війни на психічне здоров'я українців: чинники формування невротичних та стрес-асоційованих психічних розладів. Сучасний стан питання. *Art of Medicine*. 2023. № 2 (26). С. 248–250. DOI: 10.21802/artm.2023.2.26.248
2. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I., Kowatsch T. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Front Psychiatry*. 2023. Vol. 14. 27:14:1134780. DOI: 10.3389/fpsy.2023.1134780
3. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A., Kalaitzaki A., Kowatsch T., Klimash T., Predko V. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Front Psychiatry*. 2023. Vol. 14:1190465. DOI: 10.3389/fpsy.2023.1190465
4. Hardaway J. A., Crowley N. A., Bulik C. M., Kash T.L. Integrated circuits and molecular components for stress and feeding: implications for eating disorders. *Genes Brain Behav*. 2015. Vol. 14. Issue 1. P. 85–97. DOI: 10.1111/gbb.12185.
5. Lushchak O., Velykodna M., Bolman S., Strilbytska O., Berezovskyi V., Storey K.. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2024. Vol. 36:100773. DOI: 10.1016/j.lanepe.2023.100773.
6. Długosz P. War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health*. 2023. Vol. 8, № 100196. DOI: 10.1016/j.jmh.2023.100196
7. Su Wei Ngan, Bernard Chong Khye Chern, Dhivya Dharsheni Rajarathnam, Jeevitha Balan, Tan Szi Hong, Ko-Ping Tiang. The Relationship between Eating Disorders and Stress among Medical Undergraduate: A Cross-Sectional Study. *Open Journal of Epidemiology*. 2017. Vol. 7. № 2. DOI: 10.4236/ojepi.2017.72008

References:

1. Iurtseniuk, O. S., Sumariuk, B. M. (2023). Vplyv viiny na psykhykhe zhorovia ukrainsiv: chynnyky formuvannia nevrotichnykh ta stres asotsiiovanykh psykhyknykh rozladiv. Suchasnyi stan pytannia. [Impact of the war on the mental health of Ukrainians: factor in formation of neurotic and stress associated mental disorder. Current state of the issue] *Art of Medicine*, 2 (26), pp. 248–250 <http://doi.org/10.21802/artm.2023.2.26.248> [in Ukrainian]
2. Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Front Psychiatry*. Vol. 14. 27:14:1134780. <http://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1134780> [in English]

3. Kurapov, A., Danyiuk, I., Loboda, A., Kalaitzaki, A., Kowatsch, T., Klimash, T., Predko, V. (2023). Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Front Psychiatry*. Vol. 14:1190465. <http://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1190465> [in English]
4. Hardaway, J. A., Crowley, N. A., Bulik, C. M., Kash, T. L. (2015). Integrated circuits and molecular components for stress and feeding: implications for eating disorders. *Genes Brain Behav*. Vol. 14. Issue 1. pp. 85–97. <http://doi.org/10.1111/gbb.12185>. [in English]
5. Lushchak, O., Velykodna, M., Bolman, S., Strilbytska, O., Berezovskyi, V., Storey, K. (2024). Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe* Vol. 36:100773. <http://doi.org/10.1016/j.lanep.2023.100773> [in English]
6. Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health* Vol. 8, 100196 <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196> [in English]
7. Su Wei Ngan, Bernard Chong Khye Chern, Dhivya Dharsheni Rajarathnam, Jeevitha Balan, Tan Szi Hong, Ko-Ping Tiang. (2017). The Relationship between Eating Disorders and Stress among Medical Undergraduate: A Cross-Sectional Study. *Open Journal of Epidemiology*. Vol. 7, № 2. <http://doi.org/10.4236/ojepi.2017.72008> [in English]