



Book Review

Hadzhieva, Tsetelina (2019). *Психо-социални аспекти на храненето и хранителните разстройства* [Psycho-social aspects of nutrition and eating disorders]. Blagoevgrad, Bulgaria: Perun dizain. стр. 229. ISBN:9786191883516.

Отзив на книга: „Психо-социални аспекти на храненето и хранителните разстройства” с автор д-р Цветелина Хаджиева

Review of the book “Psycho-social aspects of nutrition and eating disorders” written by Tsvetelina Hadzhieva

Natasha Virmozelova Angelova^{*a}

[a] Department of Psychology, South-West University “Neofit Rilski”, Blagoevgrad, Bulgaria.

Резюме

В този отзив е представена книгата „Психо-социални аспекти на храненето и хранителните разстройства” с автор д-р Цветелина Хаджиева. Презентираната книга третира въпроси свързани с храненето и хранителните разстройства както и начина, по който те са повлияни от културата и обществото, към които принадлежи човек. Рецензията следва структурата на книгата съобразно информацията във всяка глава, като накрая завършва с позитивна оценка на този научен труд.

Ключови думи: хранене, хранителни разстройства



Abstract

This review presents the book “Psycho-social aspects of nutrition and eating disorders,” whose author is Tsvetelina Hadzhieva, Ph.D. The proposed book treats issues related to nutrition and eating disorders and the relationship they have with the culture and society. The review reflects the structure of the book in accordance with the information of each chapter. The review ends with a positive appraisal.

Keywords: nutrition, eating disorders

Psychological Thought, 2020, Vol. 13(2), 491-495, <https://doi.org/10.37708/psyc.v13i2.538>

Received: 2020-10-03. Accepted: 2020-10-04. Published (VoR): 2020-10-31.

Handling Editor: Natasha Angelova, South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria

*Corresponding author at: South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria, E-mail: natasha_v@swu.bg



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Авторката д-р Цветелина Хаджиева започва книгата си „Психо-социални аспекти на храненето и хранителните разстройства” с обширна информация за здравето и връзката му с храната. В тази първа част на книгата авторката разгръща темата за факторите на здравето и функционалното въздействие на рационалното хранене върху човека. Подробно и задълбочено са разгледани хранителните вещества, тяхната енергийна стойност и значението им за здравето. В тази глава е поставен акцент върху биологичното значение на дискутирания проблем – храненето и хранителните разстройства. Чрез предложената тук информация авторката представя научните си разбирания за адекватно, нормално хранене без наличие на патология.

В следващата глава на книгата са засегнати психологичните аспекти на хранителните разстройства.

Много подробно и задълбочено е обяснено емоционалното хранене и особено успокоението и комфорта, които получават „емоционално хранещите се” хора чрез единственото им „спасение” – храната. Дискутирана е и обратната страна на „хранителното успокояване” – вината, самосъжалението и страданието от проявената слабост. Цитирани са различни изследвания, показващи връзката между преживяване на дистрес и свързаните с него негативни емоции и емоционалното хранене като абнормен отговор в следствие на афект. Изключително интересно е споменатото от авторката изследване на [Finnegan et al. \(2014\)](#), в което е установено, че валидизирането на емоционалните нужди



на детето оказва влияние върху развитието на нагласи към емоционалната експресия, както и че негативните нагласи към емоционалната експресия моделират емоционално хранене. По-нататък в същата глава д-р Цветелина Хаджиева проследява някои от по-известните причини за емоционално хранене, както и чувствата, които емоционалното хранене удовлетворява. Като допълнение в тази част е предложена техника състояща се от няколко въпроса за справяне с емоционалното хранене (Bronkina, 2018).



Много задълбочено и с големи детайли д-р Цветелина Хаджиева се спира на въпроса за интуитивното хранене и здравословните ползи от него за човека. Изброени са принципите на интуитивно хранене и са цитирани изследвания сугестиращи връзката му с позитивното отношение спрямо тялото и гладът като адекватна, биологична нужда. В самостоятелно обособена част са добре разграничени диетичните аспекти на храненето, като е поставен акцент върху гладуването като стрес и нарушаване на биоритъма на тялото. Авторката обяснява промените, които настъпват в тялото на база дефицитно гладуване. С всяка страница от книгата, д-р Цветелина Хаджиева насочва интереса на читателя към причините водещи към възникване на хранителните разстройства. Освен емоционалните проблеми, тук авторката оформя своята научна рамка, включваща генетични фактори, психологически фактори (поведения и характеристики на личността), социо-културното влияние. Към последното са специално разгледани: моделът за слабо тяло прокламиран от масмедииите, принадлежност към култура, която е приела за стандарт определена форма и размер на тялото, участие в спортни и други професионални дейности, които изискват определена форма и размер на тялото.

По-нататък тази глава продължава със задълбочаване в клиничната симптоматология на хранителните разстройства. Предложени са общи характеристики на хранителните разстройства, както и всяко едно от тях е разгледано самостоятелно. В отделна рубрика са разгърнати психологичните и медицинските аспекти на хранителните разстройства.

Предложени са тестове за самооценка на предразположеността към някои от хранителните разстройства. Представени са общите цели, които си поставят специалистите в лечението на хранителни разстройства и видовете техники на лечение и дори са изброени психологичните терапии с доказан ефект за лечение на хранителни разстройства.

В самостоятелна глава е поставен е фокус върху формирането на навици за физическа активност като възможност за здравословен начин на живот. Подробно е обяснено изграждането на навици от биологична гледна точка и развитието им в умения чрез продължително и мотивирано извършване на съответната дейност. Представен е спорта като културен феномен, който влияе върху храненето и хранителните разстройства. Същевременно, обсъдено е и редуцирането на физическата активност като негативен фактор влияещ върху здравето и хранителните навици.

В отделни приложения са предложени въпросници и истории на хора с хранителни проблеми, разказани от първо лице.

Като цяло трудът на д-р Цветелина Хаджиева представлява обширно теоретично изследване, базирано на множество медицински и психологични проучвания в областта на храненето и хранителните разстройства. В книгата ѝ „Психо-социални аспекти на храненето и хранителните разстройства” читателите биха могли да придобият ясна и задълбочена представа за научния поглед към третирания проблем. Конкретно по области и доста всеобхватно са структурирани негативните въздействия на хранителните разстройства в различни аспекти от човешкия живот. Книгата третира много теми: психологични, медицински, културни, социални, спортни, всичките фокусирани върху значението на храненето, хранителните разстройства и възможностите за подобряване на здравето на хората чрез хранене и физическа активност. Езикът, на който е написана книгата е достъпен за по-широка публика, като стилът ѝ е научен и се отличава с яснота в представяне на темите. Книгата „Психо-социални аспекти на храненето и хранителните разстройства” е интересно четиво, което чудесно съчетава множество теории от различни науки с деликатното присъствие на авторите концепции, които по-скоро се усещат като покана за размисъл, отколкото директно да внушават авторите разбираня по темата.

Funding/Financial Support

The author has no support to report.



Other Support/Acknowledgement

The author has no support to report.

Competing Interests

The author is a member of the Editorial board of Psychological Thought.

References

Bronkina, S. (2018). *Intuitivnoto hranene*. [Intuitive nutrition]. Kolhida.

Finnegan, L., Egan, J. & Gibbson, A. (2014). Factors associated with emotional eating and BMI: A SEM modeling approach. *European HealthPsychologist*, 16(S), 720.

Hadzhieva, Ts. (2019). *Psiho-socialni aspekti na hraneneto i hranitelnite razstroistva*. [Psycho-social aspects of nutrition and eating disorders] Perun dizain. ISSN:9786191883516.

About the Author

Natasha Virmozelova Angelova Ph.D. is an Associate Professor at the Department of Psychology at SWU "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria. Her interests are in the areas of Social-Cognitive Psychology, Social Psychology, Family Psychology and Psychology of Personality. From 2003 to 2007 she worked at the Psychology Laboratory at the Institute of Psychology of the Ministry of the Interior. She is an Editor-in-chief of Psychological Thought and an editor in Yearbook of Psychology, released by SWU "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.

Corresponding Author's Contact Address

Department of Psychology,
South-West University "Neofit Rilski",
Blagoevgrad,
Bulgaria.
Email: natasha_v@swu.bg

