

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Problemy emocjonalne powiązane z napadowym objadaniem

Ponad 20 proc. badanych przez Uniwersytet Śląski zadeklarowało, że doświadczyło problemów związanych z napadowym jedzeniem lub uzależnieniem od jedzenia. Osoby

Łączące oba zaburzenia wykazywały największy poziom problemów emocjonalnych, depresji, stanów lękowych, objawów zespołu stresu pourazowego (PTSD).

Badanie przeprowadzono na próbie ponad 2,1 tys. osób. Spośród nich 492 zadeklarowały, że doświadczyły problemów związanych z napadowym jedzeniem lub uzależnieniem od jedzenia. Obu tych zaburzeń doświadczyły 162 osoby (7,63 proc.).

"To już jest duża próba ogólnopolska i z tej grupy około 23 proc. osób powiedziało, że doświadcza problemów ze swoim odżywianiem na tyle, że wywołuje to u nich stres, problemy społeczne czy ogólnie życiowe" - powiedziała PAP dr Monika Stojek, prof. UŚ z Instytutu Psychologii, kierowniczka projektu finansowanego przez Narodowe Centrum Nauki, na podstawie którego powstało badanie.

Badaczka zastrzegła, że to są jednak badania przesiewowe - pokazujące, że ktoś potencjalnie doświadcza problemu, natomiast osobom tym nie można postawić diagnozy klinicznej na podstawie odpowiedzi w kwestionariuszach w badaniu.

Jak czytamy w publikacji na łamach "Scientific Reports", uzależnienie od jedzenia, czyli jego zwiększone, kompulsywne spożycie, może prowadzić do zmniejszenia przyjemności czerpanej z jedzenia. Osoby z tego rodzaju zaburzeniem często zgłaszają, że spędzają dużo czasu na zdobywaniu pożywienia, na jedzeniu lub regeneracji po nim. Mogą odczuwać konieczność jedzenia większej liczby posiłków, by zmniejszyć negatywne emocje. Mogą też doświadczać negatywnego nastroju lub innych objawów fizycznych po zaprzestaniu jedzenia.

Z kolei jedzenie napadowe to pojawiające się nagle epizody nadmiernego jego spożycia w określonym czasie, z poczuciem braku kontroli nad tą czynnością. Epizody te mogą być poprzedzone stresem i mogą być strategią unikania niepokojących myśli i emocji.

W omawianym badaniu dr Jagoda Różycka wraz ze współautorami analizowała częstość występowania wspomnianych dwóch zaburzeń w populacji Polski. Badała też różnice między nimi oraz różnice psychologiczne między osobami z tymi zaburzeniami. Grupy porównywano pod względem BMI, ale też m.in. nasilenia depresji i lęku, stresu, objawów PTSD, negatywnych wydarzeń z dzieciństwa.

Już wcześniejsze badania wskazywały na częste współwystępowanie uzależnienia od jedzenia - z epizodami napadowego jedzenia. Istnieje jednak niewiele badań dotyczących ich łączonych objawów. Nie są też jeszcze w pełni zrozumiałe wyraźne różnice między tymi zaburzeniami i cechami psychologicznymi osób, u których występują.

Jak podano w publikacji, na pojawienie się objawów uzależnienia od jedzenia - i napadowego jedzenia - mogą wpływać czynniki takie, jak stres z wczesnego dzieciństwa (lub traumatyczne wydarzenia) i różnice dietetyczne, które wynikają z tych stresorów.

"Grupa łącząca oba omawiane przez nas zaburzenia wykazywała największy poziom różnego rodzaju problemów emocjonalnych, np. depresji, stanów lękowych, podwyższonego stresu, objawów PTSD w porównaniu do osób, które deklarowały wystąpienie jednego z zaburzeń - wyjaśniła PAP dr Monika Stojek. - Warto też zwrócić uwagę, że grupa, która raportuje uzależnienie od jedzenia ma wyższe symptomy PTSD od grupy, która raportuje napady objadania".

Badacze podkreślają, że rozróżnienie między tymi grupami jest ważne, bo pomoże w dopasowaniu odpowiednich interwencji psychologicznych, które będą dostosowane do specyficznych potrzeb konkretnych osób.

"Jednocześnie badane przez nas osoby, choć zgłaszają problemy, w większości nie uczestniczą w psychoterapii, więc mają potencjalnie potrzebę interwencji specjalisty" - podkreśliła psycholożka Uniwersytetu Śląskiego.

Badaczka zauważyła, że choć niemal każdemu z nas czasem zdarza się "zajadać stres" to nie od razu musi nam się z tego powodu zapalać czerwona lampka. "Natomiast warto zwrócić uwagę na ten problem, jeżeli mamy poczucie, że nasze zachowania związane z jedzeniem zaczęły nam przeszkadzać w życiu, na przykład w relacjach z innymi ludźmi, gdy unikamy wydarzeń czy zjazdów rodzinnych, bo wiemy, że będzie tam jedzenie, które odbieramy jako problematyczne. Jeżeli czujemy, że musimy ukrywać to, co jemy, jak jemy, czy ile jemy" - podsumowuje.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32404.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy