

## Расстройства пищевого поведения: анорексия, булимия. Признаки, профилактика.



Нервная анорексия – сознательное ограничение или полный отказ от приема пищи с целью коррекции переоцениваемой/мнимой избыточной массы тела. Медики рассматривают анорексию как расстройство пищевого поведения психосоматического характера, проявляющееся ярко выраженными сбоями инстинктов: пищевого и инстинкта самосохранения вплоть до риска смертельного исхода.

Средний возраст «старта» расстройств пищевого поведения – 12-13 лет.

**Нервная булимия** встречается чаще, чем анорексия. Для ее характерны циклы переедания и очищения.

Переедание компенсируется, как правило, путем вызова рвоты, используя клизмы, или принимая слабительные средства, таблетки для похудения, или препараты для выведения жидкости из организма, после чего идет возвращение к тяжелой диете и чрезмерным физическим нагрузкам, или к обоим сразу. Затем цикл повторяется. В некоторых случаях состояние прогрессирует до анорексии.

**Отличительными признаками анорексии являются:**

- Стремление добиться похудения любой ценой.
- Желание подростка принимать пищу не за общим столом, а отдельно, бесконтрольно.
- Постоянное неудовлетворение достигнутым результатом.

- Гонка за похудением приводит к потере массы тела большей, чем планировалось вначале.
- Искаженное восприятие себя: даже при сильном исхудании девочка считает себя еще толстой.
- Депрессия, быстрая утомляемость.
- Непризнание своей болезни.
- Раздражительность, частая смена эмоций, вспыльчивость.
- Прекращение менструаций (в течение 3 и более циклов подряд)
- Смена периодов отвращения к пище приступами булимии (употребление большого количества пищи) и последующей рвотой.
- Постоянное взвешивание, подсчет калорий, изучение этикеток с указанием калорийности продуктов.
- Значительное снижение массы тела без медицинских причин на то.
- Симптом зеркала: постоянное разглядывание себя в зеркале и выискивание недостатков фигуры, телосложения.
- Стремление скрыть свою озабоченность и снижение массы тела с помощью мешковатой одежды.
- Ухудшение ментальных функций: неспособность сосредоточить внимание, нарушение суждений, снижение интеллекта.
- На поздней стадии возникает неприятие пищи.

### **Причины:**

- 1) Культуральные – принятое в обществе отождествление образа красоты с худобой и утонченностью.

## 2) Психологические:



- протест подростка против авторитарного отношения родителей (чаще матери), разлада в семье (развод, отсутствие доверительных отношений);
- стремление

противостоять группе сверстников как способ самоутверждения;

- попытка привлечь к себе внимание окружающих;
- перфекционизм – стремление быть самой лучшей, самой красивой;
- низкая самооценка, тревожность, неуверенность в собственных силах способствуют повышенной ранимости девочки - подростка. Случайно брошенная фраза о ее полноте служит провоцирующим фактором анорексии;
- попытка или факт физического насилия, вызывает протест в виде отказа от пищи.

3) Социальные – девушка, решившая стать артисткой, моделью или другой публичной личностью, стремится иметь идеальную фигуру, принятую в ее социуме.



#### 4) Биологические :

- генетические - есть данные о наследственной предрасположенности к заболеванию;
- черты тревожного или аффективного типа личности родителя могут передаваться подростку по наследству и при присоединении стресс - факторов спровоцировать анорексию; полнота;
- гормональная перестройка может повлечь дисфункцию нейромедиаторов - серотонина, дофамина, норадреналина, что отражается на психическом состоянии.

#### **Симптомы, характерные для булимии**

- Регулярные походы в туалет сразу после принятия пищи
- Поедание большого количества пищи или покупка продуктов в больших количествах, которые исчезают сразу. Пища не пережевывается, заглатывается кусками, съедается быстро.
- Скрытность, замкнутость, колебания настроения.

- Разрыв кровеносных сосудов в глазах
- Сухая, потресканая кожа в углах рта
- Больные десны и эрозия эмали от желудочной кислоты, выделяемой при производимой рвоте
- Сыпь и прыщи



### **Последствия анорексии:**

Потеря веса до 40-50% приводит к следующим изменениям в организме:

- со стороны сердечно – сосудистой системы: снижение А/Д, замедление пульса, обмороки, головокружения (вследствие нарушения электролитного баланса);
- дисфункция системы пищеварения – тошнота, рвота, запор, боли в животе;
- гормональные нарушения; кожные изменения – выпадение и ломкость волос и ногтей, сухость кожи;

- костные нарушения – повреждения зубной эмали, остеопороз, частые переломы костей;
- психические расстройства – депрессия, неврозы, суицидальные попытки

### Памятка для родителей:

- 1) Не критикуйте внешность своего ребенка, не делайте оценочных замечаний, никогда не сравнивайте его с другими детьми.
- 2) Старайтесь быть образцом для подражания для него - ведите здоровый образ жизни, правильно питайтесь и приучайте его питаться так же, занимайтесь физкультурой вместе с ним.
- 3) Не стоит пытаться завоевать доверие и интерес дочки, отзываясь с критикой о других девушках и женщинах и их весе. Вы можете, сами того не осознавая, навязать ей понятие о том, что мнение других людей очень важно. Тогда неосторожно сказанное кем-то слово может негативно отразиться на ней.
- 4) Нужно понять и принять страх своего ребёнка перед принятием пищи. Поверьте, ваша дочь многое понимает, но уже ничего не может с собой сделать – ей стыдно сорваться и съесть лишнее, и чувство стыда сильнее голоса разума.



- 5) Никогда не пытайтесь идти на открытый конфликт с дочерью. Не стоит готовить её любимый пирог, если она только что сказала вам, что будет



питаться правильно. Лучше выслушайте её, пойдите вместе с ней в магазин и купите больше диетических продуктов. Дома обсудите меню на неделю, подумайте, какие блюда вы можете приготовить не только для дочки, но и для всей семьи, чтобы она не чувствовала себя изолированной за общим столом. Ваша семья только выиграет, если в рационе будет больше йогуртов, фруктов, нежирного мяса и творога, яиц и овощей.

- 6) Не пытайтесь кормить дочку насильно. Не угрожайте ей и не шантажируйте временем, проведённым за компьютером или тем, что не отпустите её на встречу с друзьями.
  
- 7) Если чувствуете, что вам тяжело, и вы не можете справиться с ситуацией, обратитесь к психологу или психотерапевту. Специалист поможет вам проанализировать своё состояние, пережить тяжелые эмоции и найти силы помочь своей дочери выздороветь. Помочь своему ребёнку может только спокойная и здоровая мама, не забывайте о себе.