

Основные расстройства пищевого поведения (нервная анорексия, нервная булимия и чрезмерная забота о собственной фигуре) гораздо чаще встречаются у женщин, чем у мужчин. Особенно эта проблема актуальна для молодых девушек от 14 до 20 лет. В последние годы распространенность расстройств пищевого поведения возросла. На сегодняшний день больше половины людей не довольны своей внешностью. При этом в промышленно развитых странах, по оценкам специалистов нервной анорексией страдает примерно 1 из 100 девушек и молодых женщин, а нервной булимией до 4 из 100.

Стоит отметить, что стремление следить за своей фигурой вполне естественно, если оно не приобретает навязчивый характер и не подчиняет себе весь образ жизни человека. Однако, в современном обществе рынок переполнен чрезвычайно разнообразными и соблазнительными продуктами питания. Высокую значимость во время общественных мероприятий приобрела разнообразная и обильная еда. Одновременно с этим пропагандируется утрированный идеал стройности, который отдает предпочтение худому, плоскому телу. Женщины особенно сильно подвергаются давлению этого идеала стройности и пытаются ему соответствовать. Они уже юными девочками намного лучше мальчиков усваивают, что положительная оценка и внимание существенно зависят от внешнего вида, и их самоощущение обнаруживает явную связь с оценкой их фигуры. В результате некоторые люди связывают свои жизненные неудачи с «плохой» внешностью, они всегда недовольны собой, подавлены и депрессивны. Девушкам свойственно думать, что несоответствующая стандартам моды фигура не дает им шанса выйти замуж, они изводят себя диетами и теряют меру в занятиях фитнесом.

Нервная анорексия представляет собой стойкий отказ от пищи, чаще с целью коррекции внешности в связи с убежденностью в чрезмерной полноте. При этом расстройстве человек теряет способность адекватно воспринимать и оценивать своё тело.

Наиболее типичные признаки этого расстройства:

- значительное снижение массы тела
- потеря веса вызывается самим человеком;
- навязчивая идея стать худым;
- эндокринные нарушения (нарушение обмена веществ, прекращение менструаций)

Нервная булимия представляет собой эпизодически повторяющиеся приступы переедания и последующие попытки избавления от лишней массы тела. Люди, страдающие нервной булимией, постоянно колеблются между двумя фазами: с одной стороны, фазой диеты или поста, а с другой стороны, фазой переедания. Как правило, в результате диеты организм недополучает важнейшие питательные вещества, в первую очередь углеводы и жиры, а значит, тело начинает требовать недостающих веществ, и поэтому мысли такого человека постоянно вращаются вокруг еды. Эпизоды переедания чаще всего случаются по

вечерам, когда человек оказывается наедине с собой или когда считает, что «у него стресс». Потеря контроля за пищевым поведением является основой этого расстройства. Принимаемая пища обычно высококалорийная и мягкой консистенции (например, пирожные), которую человек съедает тайно, в спешке, чаще вечером, иногда даже как следует не разжевывая. Такой приступ переедания завершается физическим (боль в животе, тошнота) и психическим (депрессия, чувство вины) дискомфортом, а также уходом от социальных контактов.

Наиболее типичные признаки этого расстройства:

- частые приступы переедания;
- постоянная озабоченность едой и непреодолимая тяга к пище;
- искусственно вызываемая рвота,
- злоупотребление слабительными,
- периодическое голодание,
- прием средств, понижающих аппетит;
- недовольство собственной полнотой,
- болезненный страх ожирения.

Нервная анорексия и нервная булимия являются взаимосвязанными расстройствами. Считается, что нервная булимия может быть этапом в развитии нервной анорексии.

Расстройства пищевого поведения могут приводить к серьёзным эндокринным нарушениям, следствиями которых становится: нарушение обмена веществ, прекращение менструаций, выпадение волос, крошение зубов. Нервная анорексия часто приводит к истощению, а в некоторых случаях возможен даже летальный исход.

Педагог-психолог

Смирнова Т.В.