

# Пищевая зависимость



Подросткам

## Красота внутри

**ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ** — психогенно обусловленный поведенческий синдром, связанный с нарушениями в приёме пищи.

### ВЛАСТЬ ЭМОЦИЙ

Отсутствие желаемого приводит к неприятным физическим и эмоциональным ощущениям

### ОТСУТСТВИЕ САМОКОНТРОЛЯ

Бесконтрольное употребление большого количества пищи или отказ от неё

### ИЛЛЮЗИЯ

Ошибочное предположение человека о том, что он самостоятельно сможет справиться с проблемой расстройства пищевого поведения

## ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- **Биологические** — наследственность, малоподвижный образ жизни, хирургические вмешательства, диеты, жёсткие ограничения в пище, голодовки.
- **Психологические** — психологические травмы; физическое и эмоциональное насилие в семье; стрессовые ситуации; деструктивные эмоции (чувства обиды, одиночества, стыда и вины и др.); отверженность, отличие от других; угрызения совести; индивидуальные и личностные особенности; алкогольная, наркотическая, компьютерная и другие зависимости.
- **Социальные** — копирование поведения и привычек членов семьи, близких друзей, кумиров, ориентация на стереотипы внешнего вида, пропагандируемые в сети Интернет.
- **Духовные** — ценности и смыслы семьи; жизненная философия, вероисповедание и др.

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ

- **Анорекия.** Расстройство, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и/или поддерживаемым самим человеком (вес тела на 15% ниже нормы).
- **Булимия.** Расстройство, характеризующееся повторяющимися приступами переедания и чрезмерной озабоченностью контролем веса тела.

## МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



РПП Булимия



РПП Анорекия

## ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



Психотерапевтический центр г. Ярославль



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

## В ЧЁМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ (МАРКЕРЫ)

### ПРИЗНАКИ, СИГНАЛИЗИРУЮЩЕЕ, ЧТО У ДРУГА/ПОДРУГИ РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Может не есть целый день.
- Падает в обморок.
- Испытывает головокружения.
- Похудел или поправился за короткий промежуток времени.
- После еды часто уходит в ванную комнату или в туалет.
- Регулярно переедает по ночам или после стрессовых ситуаций.
- Активно интересуется разными диетами.
- Хранит упаковки медикаментозных препаратов.
- Не проявляет прежней активности.

#### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



РДДМ "Движение Первых"



Орлята России



Центр развития добровольчества

## ЧТО ДЕЛАТЬ

1

Если вы заметили признаки расстройства пищевого поведения у себя или у близкого человека, сообщите об этом взрослым - родителям, педагогам, школьному психологу, специалисту телефона доверия и т.д. Важно исключить заболевание. Необходимо успеть вовремя обратиться к врачу.