

Пищевая зависимость



Родителям



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

«СПУСКОВЫЕ КРЮЧКИ» ПИЩЕВЫХ РАССТРОЙСТВ

- **Стандарты глянцевої красоты.** Подростки стремятся к «идеалу», который диктует массовая культура.
- **Неосторожные комментарии окружающих.** Ребенок заикливается на некорректных замечаниях в адрес своего внешнего вида.
- **Отсутствие эмоциональной связи с родителем.** Еда становится единственным способом взаимодействия с мамой или папой и получения от них любви.
- **Нездоровые пищевые привычки в семье.** Еда является средством поощрения или наказания ребенка («Не доешь — из-за стола не выйдешь», «Доделай домашку, разрешу съесть шоколадку» и т.п.).

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ

- **Анорексия.** 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 Анорексия

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

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



Служба бесплатной помощи родителям Ярославская область

ПРИЗНАКИ АНОРЕКСИИ:

- Отрицание проблемы.
- Постоянное ощущение собственной полноты.
- Нарушения способов питания (еда стоя, дробление пищи на маленькие кусочки).
- Панический страх поправиться.
- Депрессивность и раздражительность, сменяющиеся эйфорией.
- Необоснованный гнев, чувство обиды.
- Интерес к разным диетам.
- Изменения в социальной и семейной жизни: нежелание присутствовать на общих трапезах, прекращение общения с близкими, частые и долгие посещения ванной комнаты, чрезмерные занятия спортом.

ПРИЗНАКИ БУЛИМИИ:

- Патологический страх прибавки в весе (ожирения), стремление достичь веса, который ниже нормы.
- Сознательное стремление к снижению массы тела за счёт диет, отказа от пищи, приёма рвотных или мочегонных.
- Непреодолимый аппетит, периодическое переедание (приступы обжорства), стремление освободиться как можно быстрее от всего съеденного (принудительная рвота).
- Приступы переедания сопровождаются чувством мучительного голода, общей слабостью, болями в подложечной области. Психологически это переживается, как чувство вины за несоблюдение диеты.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1

Формируйте правильные пищевые привычки. Культура приёма пищи — основа ментального и физического здоровья. Установите правила: трапезы без гаджетов; если насытился, можно не доедать; если нет чувства голода, тебя не заставляют. Следите за собственными привычками. Готовьте и пропагандируйте здоровую еду. Введите запрет на перекусы вечером и ночью.

3

Будьте осторожнее в выражениях. Следите за тем, что говорите ребёнку, особенно сгоряча. Избегайте оскорбительных комментариев и подшучиваний над внешним видом ребёнка.

5

Предложите ребёнку интересные и привлекательные для него формы досуга.

2

Вовремя отведите ребенка к врачу. Исключите заболевание. Самая страшная ошибка, которую могут совершить родители в критической ситуации, — отказываться от лечения и пытаться самим наладить пищевое поведение ребёнка. Если расстройство находится на серьёзной стадии, ребёнку понадобится медицинская помощь.

4

Сохраняйте контакт с ребёнком. Проявляйте внимание к его эмоциональному и физическому состоянию. Отвечайте на его вопросы, проводите больше времени с ним. Делайте детям комплименты.

6

Информируйте ребёнка о здоровье. Объясняйте детям, как работают механизмы здорового образа жизни.