

Пищевая зависимость



Специалист



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

- **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



Центр защиты прав и интересов детей

В ЧЁМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ (МАРКЕРЫ)

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

Постарайтесь вовремя обнаружить пищевое расстройство. Стоит насторожиться, если ребенок проявляет повышенный интерес к теме питания; стал критически отзываться о своем весе, объемах, внешности; стал усиленно заниматься спортом, нагрузками, хотя раньше не проявлял к этому интерес; появились суицидальные мысли/действия на фоне тревоги о весе и о питании; наблюдается снижение веса со скоростью минимум 0,5-1 кг в неделю (без других причин).

3

Постарайтесь понять причины возникновения пищевых расстройств. Нередко они носят социально-психологический характер.

5

Найдите специалистов. В случае, если пищевое расстройство подтверждено, помогите родителям найти специалиста (при запросе), который поможет им в решении проблемы. Держите ситуацию с конкретным ребёнком на контроле.

2

Поддержите ребёнка, помогите подобрать привлекательные формы занятости.

4

Профилактика. При проведении классных часов уделите внимание правильному пищевому поведению или пригласите для беседы с классом специалиста.

6

Пригласите на беседу родителей (законных представителей). Сигнализируйте им о своих опасениях, дайте рекомендации по наблюдению за пищевым поведением ребёнка.