

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

«Анорексия и булимия: смертельная «красота»

(для проведения бесед со школьниками средних и старших классов)

ВОЛГОГРАД, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Введение.

II. Основная часть.

1. Анорексия.

а. Кто страдает.

б. Причины.

- Биологические факторы.
- Психологические факторы.
- Факторы социальной и культурной среды.

с. Основные признаки анорексии.

д. Последствия анорексии

2. Булимия.

а. Общее представление

б. Кто подвержен булимии.

с. Порочный круг булимии

д. Последствия булимии.

III. Заключение.

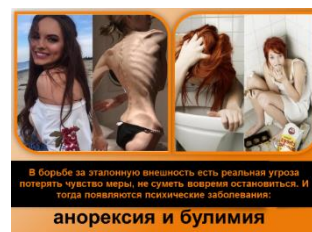
I. Введение

Наше здоровье напрямую зависит от образа жизни. И одной из его основных составляющих является **рациональное питание**. Грамотно составленное меню позволяет не только ежедневно заряжаться энергией, но и поддерживать нормальную физическую форму, высокую работоспособность, адекватное психологическое состояние.



Но избыток питания и недостаточная физическая активность часто ведут к увеличению веса. Очень часто молодые люди для борьбы с лишним весом (реальным или нереальным) используют различные методы: низкокалорийные диеты, изнуряющие физические нагрузки, очищающие и жиросжигающие процедуры. Но если для фитнеса нужно прилагать определенные усилия (хотя бы дойти до спортзала), то ограничение в еде, на первый взгляд, наиболее простой способ избавиться от лишних килограммов.

В борьбе за эталонную внешность есть реальная угроза потерять чувство меры, не суметь вовремя остановиться. И тогда появляются еще и психические заболевания: анорексия и булимия.



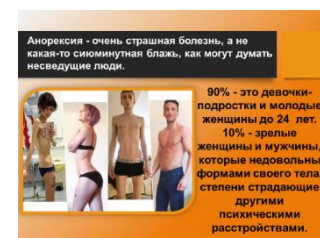
II. Основная часть.

1. Анорексия.

Анорексия - это психическое расстройство, которое относится к группе нарушений пищевого поведения, характеризующееся преднамеренным отказом от приема пищи, созданием препятствий к ее усвоению с целью снижения веса, вызванное патологической уверенностью в своей полноте.



а. Кто страдает? Анорексия - очень страшная болезнь, а не какая-то сиюминутная блажь, как могут думать несведущие люди. В мире на сегодняшний день из 1000 человек 3 больны анорексией. 90% - это девочки-подростки и молодые женщины до 24 лет. А 10% - более зрелые женщины и мужчины, которые столь болезненно недовольны формами своего тела, в той или иной степени страдающие другими психическим заболеванием (например, шизофренией).



Анорексия проявляет себя во всех сферах жизни больного - он больше не может спокойно общаться с друзьями, семьёй, работать и учиться, у него может пропасть интерес к любимому делу...



пропадать интерес к любимому делу.

в. Почему возникает анорексия? Не существует какой-то одной причины, которая влияет на возникновение анорексии. Обычно задействованы 3 фактора: психологический, биологический и социальный.

Биологический фактор. Наследственная предрасположенность. Врачи говорят, что расстройства пищевого поведения обычно свойственны матери и дочери. Наследственность необязательно приводит к развитию заболевания. Большую роль здесь играет сформированный стандарт поведения при наличии яркого и постоянного примера. Особенно у близнецов.

Психологический фактор. Анорексия чаще встречается у тех девушек, кому не так повезло с наследственностью (предрасположенность к полноте). Анорексия начинается с неадекватной оценки своей фигуры. В результате они начинают комплексовать, пытаются похудеть, но по каким-то причинам у них это не получается. Тогда они впадают в отчаяние, пытаются отказаться от еды вообще. Вот тут и начинается анорексия, которую довольно сложно остановить.

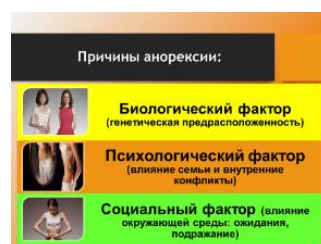
Предрасполагают к этому: отсутствие доверительных отношений с мамой, завышенные требования к ребенку со стороны членов семьи, которые могут послужить «пусковым механизмом» начала заболевания (насмешка).

Огромно влияние окружения, социальной и культурной среды, формирующей «современный идеал красоты».

С детства девочку окружают картинки стройных принцесс из детских книжек, куклы Барби неестественной худобы, героини мультиков с осиной талией.

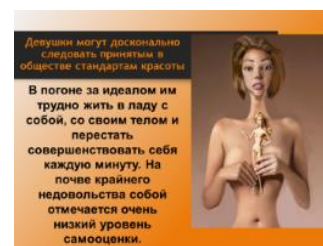
Девочка растет. Ее окружают стереотипы современного общества, фактически навязывающие жесткие критерии внешнего вида. Человек, желающий быть успешным, обязан быть стройным, подтянутым, одетым в брендовые вещи, которые демонстрируют на мировых подиумах худенькие существа, лишь отдаленно напоминающие девушек. Девушка сравнивает себя с ними, остается, естественно недовольной, разочарованной. Начинается погоня за идеалом.

Худоба манекенщиц объясняется тем, что с такими проще работать: нет необходимости делать разнообразные выточки, подрезы. В период создания коллекций каждая минута на счету, и это экономит время. А также позволяет



истратить меньше денег на материал. Это очень актуально при создании большого количества моделей для дефиле.

Но девушки могут досконально следовать принятым в обществе стандартам красоты. Они уверенно идут к поставленной цели. В погоне за идеалом им трудно жить в ладу с собой, со своим телом и перестать совершенствовать себя каждую минуту. На почве крайнего недовольства собой отмечается очень низкий уровень самооценки.

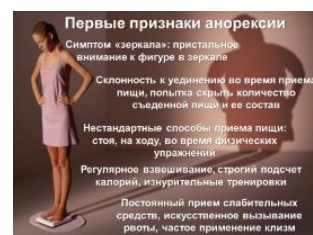


с. Основные признаки анорексии.

Основные симптомы – избегание приема пищи, ограничение порций, изнуряющие физические упражнения, прием препаратов, снижающих аппетит и ускоряющих обмен веществ.

Внешне на первом этапе анорексия малозаметна. Дефицит веса нарастает постепенно, и если видишь человека изо дня в день, то заметить это не так просто, но можно. Анорексик упорно скрывают свое состояние от окружающих. Чрезмерное похудение они обычно объясняют отсутствием аппетита, болью в животе и другими выдуманными причинами. Если рядом с вами находится близкий человек, который теряет вес, приглядитесь к нему внимательнее. Возможно, излишняя худоба вызвана намеренным нарушением пищевого поведения. Поэтому следует знать несколько главных симптомов анорексии, которые помогут распознать заболевание:

- симптом «зеркала»: пристальное внимание к лицу и фигуре в зеркале с целью еще раз оценить, насколько он похудел или набрал в весе;
- склонность к уединению во время приема пищи, попытка скрыть количество съеденной пищи и ее состав;
- нестандартные способы приема пищи: стоя, на ходу, во время физических упражнений;
- регулярное взвешивание, строгий подсчет калорий, изнурительные тренировки;
- постоянный прием слабительных средств, искусственное вызывание рвоты, частое применение клизм;
- изменения характера, которые проявляются ранее несвойственной раздражительностью и вспыльчивостью.



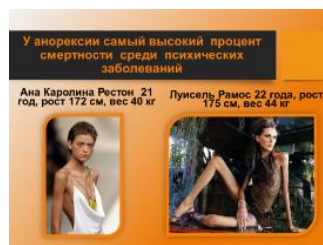
d. Последствия анорексии.

- Центральная нервная система. Нарушение памяти и внимания, снижение способности к обучению. Раздражительность, тревога, депрессия.
- Сердечно-сосудистая система. Низкое кровяное давление, снижение сердечбиения, аритмия, анемия.
- Пищеварительная система. Запоры, метеоризм, боли в желудке, гастрит, язвенная болезнь, нарушение обмена веществ.
- Половая система. Прекращение менструаций, бесплодие, отсутствие полового влечения.
- Кожа, ногти, волосы. Волосы ломкие, тонкие, редеют, выпадают. Кожа желтоватого оттенка, шелушиться. Ногти слоятся, ломаются. Анорексички «ужасно красивы»: с тусклыми секущимися волосами; с тонкой сухой кожей, желтоватого оттенка, на которой от даже самого легкого прикосновения образуются синяки; с ломкими, слоящимися ногтями.



У анорексии самый высокий процент смертности среди психических заболеваний. Несоответствие внутреннего самоощущения внешнему виду нередко сопровождается депрессией, и примерно 15-20% пациентов совершают попытку суицида. Остальные погибают от того, что у истощенного организма просто заканчиваются силы жить.

В 2006 году прокатилась целая волна смертей топ-моделей из-за анорексии. Жертвой неумолимого желанья похудеть стала 22-летняя бразильская супермодель Ана Каролина Рестон. Она истязала себя яблочно-томатной диетой и при росте 172 см весила всего 40 кг. Организм не выдержал пытки голодом, и у девушки отказали почки.



2. Булимия.

а. Общее представление.

Еще одна форма нарушения пищевого поведения **булимия** - психопатологическое состояние, когда человек чувствует сильнейший голод, который он не в силах утолить даже огромным количеством продуктов. Термин «булимия» происходит от греческих корней «bovus» (бык) и «limos» (голод). Буквально – «бычий голод». По-русски – «волчий аппетит».



Булимик от анорексика отличается тем, что он всегда очень хочет есть, удовлетворяет эту потребность с избытком. Количество съеденного вызывает чувство вины и страха набрать лишний вес. Чтобы как-то компенсировать состояние, больные пытаются быстро избавиться от поглощенной пищи.

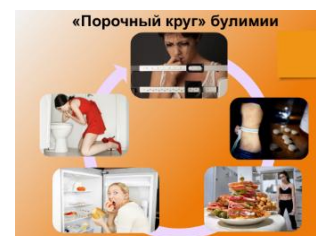
Чаще всего булимия возникает, когда употребление пищи становится для человека средством, способным улучшить эмоциональное состояние, уйти от неприятностей и проблем. Во время вспышки негативных эмоций (гнев, злость, раздражение, страх, неуверенность) человек обращается к пище, как к способу получить радость («заесть» неприятности). На уровне чистой физиологии прием пищи действительно связан с получением положительных вкусовых ощущений, а также с выработкой эндорфинов (гормонов счастья). В головном мозге происходит фиксация ситуации: поел – получил удовольствие. Этот способ ухода от проблем опасно привлекателен своей простотой и доступностью.



б. Кто подвержен булимии? Так же, как и анорексии, булимии чаще подвержена прекрасная половина человечества начиная с 13 лет. Пики выраженности симптоматики приходится на возрастные группы 15-16 лет, 22-25 лет и около 27-28 лет. Чаще булимия развивается у лиц, принадлежащих к обеспеченным семьям, со склонностью к амбициозности семейных установок («Мы – самые-самые-самые!»). В такой семье у детей часто развивается комплекс неполноценности из-за боязни не оправдать надежд родителей, опозорить семью.

с. Порочный круг булимии.

Больные булимией пристально следят за своим весом, ежедневно измеряют вес, объем талии и бедер. Используют диеты, считают калории. Они стесняются принимать пищу на людях, едят в одиночестве и тщательно скрывают свое расстройство. После окончания трапезы все съеденное выводится из желудка при помощи искусственно вызванной рвоты, слабительных препаратов. И снова диеты, изнурительные тренировки...



Все это не способствует хорошему настроению. Растет недовольство собой: «Я – тупая, толстая, слабохарактерная! Меня никто не любит и не уважает – не за что!». Снижается самооценка, развивается состояние депрессии, основной метод лечения от которой – съесть что-нибудь вкусненькое.

Отмечается колебание веса, как следствие комплексного нарушения питания, строгих диет, срывов и голодовок. Изменения веса могут быть с размахом до десяти килограммов в месяц.

d. Последствия булимии

- Центральная нервная система. Рассеянное внимание, снижение памяти и способности к обучению и восприятию информации. Нарушение поведения (неадекватные истеричные реакции на происходящее). Расстройства сна.
- Сердечно-сосудистая система. Нарушение сердечного ритма, стойкое снижение артериального давления. Трагическим исходом кардиологических изменений становится острая сердечная недостаточность.
- Нарушение обмена солей в организме повышает риск дистрофических изменений в почках, способствует камнеобразованию. Нарушенная структура костей приводит к частым переломам.
- Половая система. Прекращение менструаций, бесплодие, отсутствие полового влечения.
- Пищеварительная система. Метеоризм, боли в животе. Неконтролируемое применение различных слабительных средств может вызвать диарею или запор, язвенные поражения нижних частей желудочно-кишечного тракта.

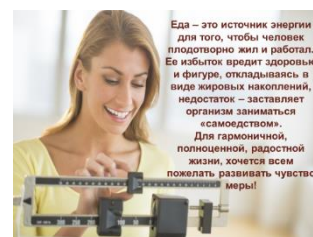


Анорексия и булимия лечатся очень сложно и долго (от 3 до 6 месяцев). Ожидаемые результаты – умеренное или значительное ослабление симптоматики, частичное или полное восстановление веса.

Лишь при упорном отказе от пищи и прогрессирующем истощении прибегают к лечению в специализированной клинике: используют средства для коррекции дефицита витаминов и микроэлементов, антидепрессанты. В больнице назначают дополнительное калорийное питание, а при упорном отказе от еды питательные вещества вводят внутривенно! На всем протяжении курса лечения проводится психотерапия с целью изменения стереотипов мышления и поведения при данном расстройстве.

III. Заключение

И в заключении, хочется отметить, что еда – это **источник энергии** для того, чтобы человек плодотворно жил и работал. Ее избыток вредит здоровью и фигуре, откладываясь в виде жировых накоплений, недостаток – заставляет организм заниматься «самоедством». Для гармоничной, полноценной, радостной жизни, хочется всем пожелать развивать чувство меры!



ЛИТЕРАТУРА

1. Келина М.Ю. Социо-культурные факторы формирования неудовлетворенности телом и нарушений пищевого поведения // Вестник МГЛУ. – 2012.- № 7(640).- С. 158-165.
2. Уварова Е.В. Репродуктивное здоровье девочек России в начале XXI века // Акушерство и гинекология – М., 2006. – С. 27-33.
3. <http://boshsoz.com/zdorove/24211-znamenity-e-anoreksichki>.
4. <http://vlanamed.com/anoreksiya/>.
5. <http://psihomed.com/anoreksiya/>.
6. <http://medportal.ru/enc/nutrition/hungry/16/>.
7. <http://www.prosto-zdorovie.ru/psihologiya/anoreksiya-i-bulimiya-smertelnaya-gonka-za-mechtoy/>.
8. <http://progastroenterology.ru/>.
9. <https://yandex.ru/images/search>.