

РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

В современном мире многие люди сталкиваются с психологическими проблемами. Одна из самых распространенных – это расстройства пищевого поведения. РПП влияют на пищевое потребление и поведение человека, на его физическое и психическое здоровье. Люди с РПП имеют неправильное отношение к еде, обычно сосредоточены на своем весе и фигуре.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

1) Одним из таких расстройств является **анорексия**.

Это состояние, при котором человек ощущает сильный страх перед набором веса. Люди, страдающие анорексией, сильно ограничивают себя в еде и могут отказываться от пищи, придерживаться строгих диет или злоупотреблять спортивными тренировками, часто воспринимая себя как полных, даже если это не так: меньше 6% людей с диагностированными РПП действительно имеют избыточный вес.

Анорексия – самое распространённое РПП. Больные анорексией доводят себя до крайней степени истощения: от нее **умирает каждый десятый больной**, поэтому важно своевременно обратиться за помощью.

2) Другим расстройством пищевого поведения является **булимия**.

Люди, страдающие от этого расстройства, имеют периоды неуправляемого переедания с принудительным очищением желудка рвотой или слабительными, либо с чередованием голодания и переедания.

При этом порции еды увеличиваются, а во время еды не получается остановиться, даже когда голод уже отступил.

Желудок после таких практик портится, начинаются проблемы с дефекацией и менструальным циклом, зубная эмаль истончается от желудочного сока, кровеносные сосуды глаз лопаются из-за недостатка питательных веществ и чрезмерных тренировок, наступает обезвоживание.

3) Третье расстройство – **компульсивное переедание**.

Это то же состояние, что и при булимии, только без «очищения» организма после. Компульсивное переедание часто приводит к ожирению, появляется риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, депрессии.

КАК РАЗВИВАЮТСЯ РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Они **могут быть вызваны:**

1. **Генетикой**
2. **Физиологическими нарушениями**
 - Проблемы метаболизма, гормонального дисбаланса
 - изменение активности серотонина, который участвует в регуляции настроения и аппетита)

3. **Психическими расстройствами.** Люди с РПП часто имеют сопутствующие психические заболевания, такие как депрессия, тревожность, ОКР...
4. **Психологическими проблемами** (ведущая причина РПП):
 - травматические события, негативные эмоции, низкая самооценка и т.д.
 - Даже перфекционизм может положить начало стремлению избавиться от каждого лишнего грамма.
 - **В т.ч. из-за семейной среды.** Негативное влияние со стороны родителей или близких: критика, чрезмерный контроль, недостаток внимания, эмоциональное или физическое насилие.
5. **Влиянием общества**

Последние десятилетия наше общество предпочитает худобу. В сознании людей прочно закреплён стереотип о том, что быть худым — значит быть успешным, здоровым, привлекательным, дисциплинированным и прочее.

Влияние мнений окружающих людей, неаккуратно брошенные слова со стороны, проблемы со сверстниками, буллинг (особенно на почве внешности) могут пошатнуть даже человека с хорошей и крепкой самооценкой.

СМИ и кинематограф только усугубляют ситуацию, транслируя нездоровые и зачастую недостижимые образы тела, нормализуя вредное для здоровья поведение. **В соц.сетях** часто можно встретить отфотошопленные фотографии, сделанные под правильным ракурсом. На себя же мы смотрим со всех ракурсов и в любое время дня и «марафета», однако зачастую каждый наш образ сравнивается с красивой картинкой людей, которые, по факту, такие же, как и мы.

Расстройства пищевого поведения могут развиваться у любого человека независимо от пола, возраста, расы, национальности или социального статуса. Однако существуют некоторые **группы риска**:

1. Дети и подростки.
2. Люди, имеющие стресс, депрессию, травмы, одиночество, низкую самооценку, желание соответствовать общественным стандартам красоты.
3. Хотя РПП традиционно считается женским заболеванием, мужчины также часто имеют проблемы с питанием. Они сталкиваются с трудностями в диагностике и лечении из-за стереотипов и недостатка информации о РПП среди медицинских работников и общественности.

КАК УЗНАТЬ, ЧТО У ЧЕЛОВЕКА РПП?

Симптомы РПП:

- злоупотребление слабительными препаратами, провоцирование рвоты после еды;
- строгое ограничение еды по калориям, объёму употребляемой пищи;
- заикленность на собственном весе и физической форме.

Симптомы, которые могут сопровождать РПП:

- слабость, утомляемость;
- нарушение пищеварения (вздутие, метеоризм, диарея или запоры);

- ускоренное сердцебиение;
- нарушение менструального цикла, бесплодие.

При РПП человек может:

- есть слишком мало, стараться избегать семейных застолий;
- врать о том, что и сколько он съел, незаметно выбрасывать еду или делать запасы втайне от других;
- закрываться в ванной или туалете после еды;
- резко худеть или набирать вес;
- иметь охриплость голоса;
- и т.д.

Некоторые проблемы со здоровьем из-за РПП остаются навсегда. Желудок зачастую «встаёт» и не может переваривать пищу. Если люди применяли мочегонные и слабительные средства, особенно антидепрессанты типа флуоксетина, то отказывают почки, печень, сердце. Крошатся и выпадают зубы. И т.д.

ОСЛОЖНЕНИЯ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- **нарушения работы сердечно-сосудистой системы:** аритмия, брадикардия, гипотония, сердечная недостаточность, инфаркт, инсульт;
- **неправильное функционирование эндокринной системы:** снижение уровня гормонов, сбой менструального цикла, бесплодие, остеопороз, сахарный диабет;
- **проблемы с желудочно-кишечным трактом:** язвы, гастрит, рефлюкс-эзофагит, запоры, диарея, кровотечения, перфорация стенок желудка или кишечника;
- **нарушения работы почек и печени:** нефрит, нефроз почек, почечная недостаточность, гепатит, цирроз, желтуха;
- **заболевания зубов и полости рта:** кариес, эрозия эмали, пародонтит, стоматит, гингивит;
- **проблемы с кожей и волосами:** сухость, шелушение, трещины, экзема, акне, выпадение волос;
- **психические патологии:** депрессия, тревожность, фобии, обсессивно-компульсивное, посттравматическое стрессовое расстройство, психозы, суицидальные мысли и поведение.

Если прибавить ко всему этому **юный возраст** заболевших, ситуация становится ещё напряжённее. **Организм до 25 лет только формируется: растут внутренние органы, кости, мышцы, происходят гормональные перепады, психика испытывает колоссальные нагрузки. Справиться с истощением в таких условиях организму сложно.** Недоверие к старшим, страх, что засмеют, стыд, что не справился – все это не дает попросить помощи; а невозможность обратиться к специалисту только уменьшают шансы на излечение.

Справиться самостоятельно с РПП могут не все. Дело не только в физическом истощении, но и в эмоциональном состоянии. Люди с РПП испытывают страх,

одиночество, тревогу, безысходность и беспомощность, апатию и равнодушие, стыд и даже желание умереть.

Уменьшение количества приступов – уже большой успех в борьбе с РПП.

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение расстройств пищевого поведения обычно включает **психотерапию, медицинское вмешательство, изменение образа жизни и поддержку близких людей**. Каждый случай расстройства пищевого поведения уникален, и подход к лечению должен быть персонализированным.

Психолог или психотерапевт поможет изменить пищевые привычки, отношение к телу и научит справляться с негативными мыслями. Важно обращаться к врачу при подозрении на расстройства пищевого поведения, но не навязывать человеку, страдающему РПП, помощь насильно, так как это может ухудшить состояние.

Однако если в данный момент нет возможности обратиться за помощью, попробуйте **ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ и окружающим**.

1. Используйте позитивные выражения, когда говорите про еду.

Избегайте разговоров о диетах. Еда — это вкусная пища, которая дает нам энергию для хорошей жизни.

Не будьте себе и другим «пищевой полицией». Вместо этого постарайтесь придумать здоровые варианты еды, которые вы можете съесть.

2. Поддерживайте людей с РПП.

Не оценивайте, не осуждайте. Вы можете забрать часть боли себе — столько, сколько можете. Симптомы расстройства пищевого поведения могут быть аналогичны клинической депрессии, включая чувство усталости и потерю интереса к повседневной деятельности. Это означает, что у вашего партнера не будет сил активно просить помощи. Следите за ними и будьте их опорой.

3. Узнайте больше об этом заболевании

Первый шаг в помощи — это осознание, что люди не сами выбрали такую дорогу. К сожалению, многие до сих пор считают, что страдающие от анорексии или булимии просто привлекают так к себе внимание. Узнавая больше о заболевании, вы можете избежать подобного неправильного мнения.

4. Ведите дневник

Этим вы будете преследовать две цели. Первая – создание полезных привычек питания. Вторая – запись ваших мыслей, чувств и переживаний, связанных с привычками в питании. Благодаря этому можно, например, бороться со своими страхами, работать над достижением целей. Можно составить список своих достижений, чтобы почувствовать себя более уверенно.

5. Найдите другие способы справляться с эмоциями

Найдите возможности, чтобы расслабиться и отдохнуть после напряженного дня. Выделите время для себя. Например, послушайте музыку, прогуляйтесь, посмотрите на

закат или сделайте записи в своем дневнике. Возможности бесконечны; найдите то, чем вам нравится заниматься, что поможет вас расслабиться и справиться с отрицательными эмоциями или стрессовым состоянием. Сделайте то, что давно хотели сделать, но не находили для этого времени. Научитесь чему-то новому, что всегда хотели попробовать, начните вести свой блог или сайт, научитесь играть на музыкальном инструменте, прочитайте книгу. Попробуйте медитацию, йогу, массаж.

6. Постарайтесь взять себя в руки, когда чувствуете, что теряете контроль

Позвоните кому-то, коснитесь руками, например, парты, стола, мягкой игрушки, стены или обнимите того, с кем чувствуете себя в безопасности. Благодаря этому вам будет легче восстановить связь с реальностью.

Попробуйте метод борьбы с паническими атаками. Ущипните себя, постарайтесь переключить внимание (сосредоточьтесь на окружающих людях, начните читать стихотворение наизусть и т.д.), используйте техники дыхания.

Хорошо высыпайтесь. Сон положительно влияет на восприятие окружающего мира и восстанавливает силы. Если вы систематически не высыпаетесь из-за стресса и тревоги, найдите способы, которые помогут улучшить качество сна.

7. Уберите весы

Не стоит взвешиваться каждый день, независимо от того, страдаете ли вы расстройством пищевого поведения или нет. Если вы это делаете, вы не получаете реальных данных о своем весе и только заикливайтесь на цифрах. Постепенно уменьшите частоту взвешиваний до одного-двух раз в месяц. Отслеживайте свой вес с помощью одежды. Выберите любимые вещи в пределах диапазона здорового веса, и пусть одежда будет показателем вашей отличной внешности и хорошего самочувствия.

ПРОФИЛАКТИКА РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Для профилактики РПП и предотвращения рецидивов необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Следить за физическим и психическим здоровьем, регулярно проходить медицинские осмотры, обращаться к специалистам при возникновении проблем.
2. Поддерживать здоровый образ жизни, сбалансированно питаться, избегать голодания или переедания, заниматься умеренной физической активностью, отказаться от вредных привычек.
3. Развивать позитивное отношение к собственному телу, ценить его не только за внешний вид, но и за функции, которые оно выполняет. Не сравнивать себя с другими людьми, не поддаваться влиянию моды и стереотипов.
4. Улучшать самооценку, уверенность в себе. Развивать таланты, интересы, увлечения. Ставить реалистичные и достижимые цели. Отмечать свои успехи и достоинства.
5. Находить эффективные способы справляться со стрессом, эмоциями, конфликтами. Избегать изоляции, поддерживать контакт с близкими людьми, друзьями, коллегами. Обращаться за помощью или советом, когда это необходимо.

6. Следовать рекомендациям лечащего врача или психотерапевта. Продолжать посещать психотерапевтические сессии или группы поддержки. Соблюдать назначенный режим питания и лекарственной терапии. Не прерывать лечение без согласования с врачом.

Важно помнить, что расстройства пищевого поведения являются настоящим заболеванием, требующим поддержки, и не связаны с отсутствием силы воли. При расстройствах пищевого поведения главное – не устраивать самодиагностику, а обратиться за помощью к профессионалам в области медицины и психологии. Вам обязательно помогут вернуться к здоровой и счастливой жизни.