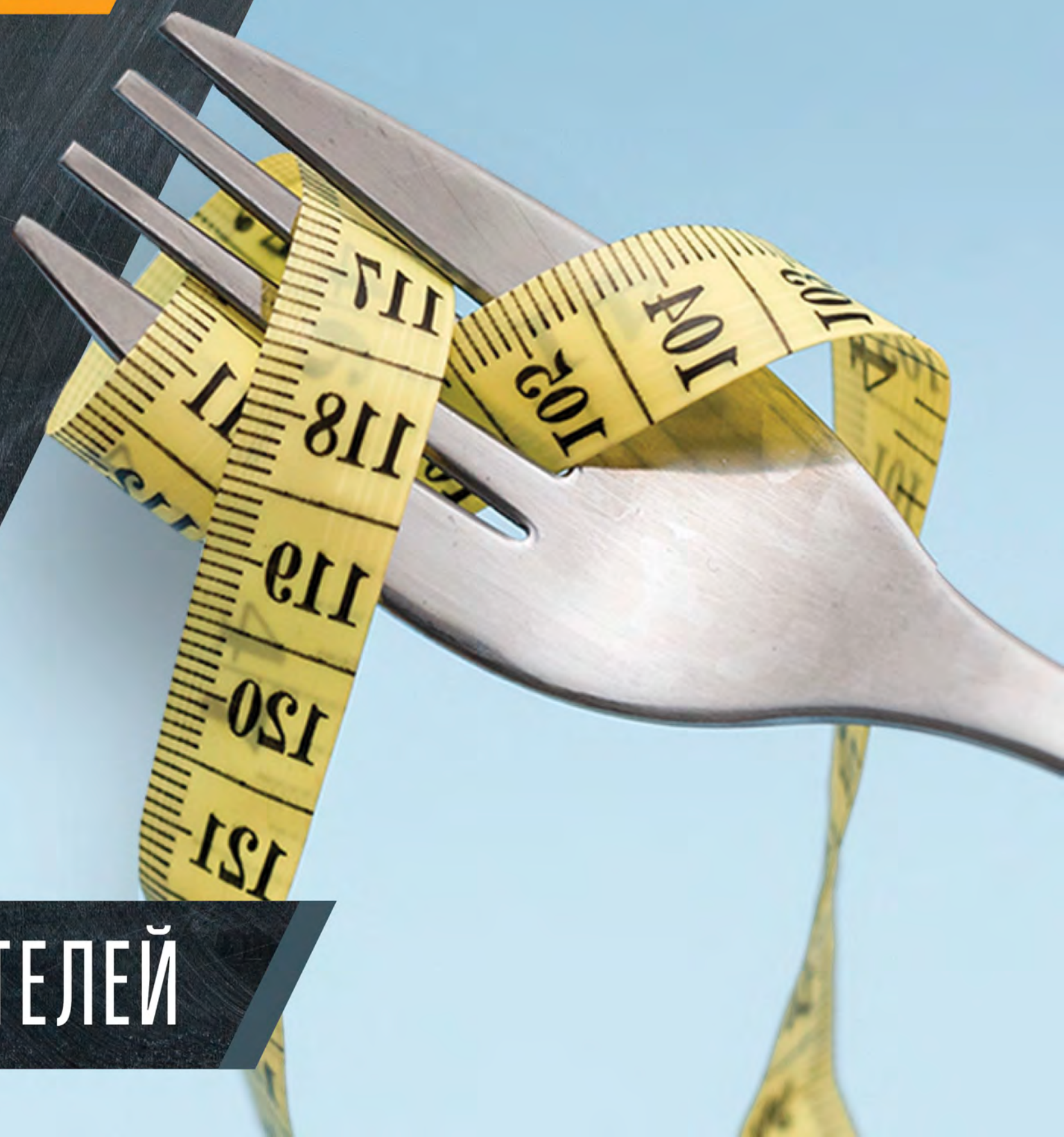


РАССТРОЙСТВА

ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

У ПОДРОСТКОВ

КАК ПОМОЧЬ?



СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Расстройства пищевого поведения (РПП)

РПП – устойчивые нарушения пищевого поведения, сопровождающиеся чрезмерной обеспокоенностью весом и фигурой. За этим часто стоят психологические причины. Это расстройство бывает как у девочек, так и у мальчиков.

! РПП требуют обязательного внимания родителей и участия специалистов

Наиболее распространенные виды:

Анорексия



Булимия



Приступообразное переедание



Как РПП проявляется в поведении

- **Зацикленность** на питании, фигуре, тренировках в ущерб другим сферам жизни
- **Хроническое недовольство** своим весом, телом
- **Навязчивое стремление похудеть**, страх набрать вес
- **Постоянный контроль** веса и фигуры, жесткий учет калорий и составов



Если вы заметили подобное поведение у подростка, обратитесь к специалисту.

- **Ограниченный набор продуктов**, минимальные или чрезмерные порции
- **Длительное пребывание** в ванной или туалете после каждого приема пищи с целью вызвать рвоту
- **Чрезмерные физические нагрузки**, «отработки» съеденного
- **Приемы пищи в одиночестве**, отказ принимать пищу с семьей

Отличие РПП от здоровой заботы о фигуре

- **Излишняя фиксация на мыслях и действиях, связанных с весом и приемами пищи**
- **Искаженное восприятие своего тела:**
даже при выраженном дефиците веса подросток воспринимает себя «толстой(-ым)»
- **Чрезмерные эмоции из-за возможного набора веса или «срывов»:** тревога, паника, вина, ненависть к себе
- **Восприятие еды как чего-то опасного из-за страха набрать вес**
- **Заметное изменение массы тела как следствие нарушенного пищевого поведения**
- **Ухудшение здоровья**



РПП – это не временные изменения пищевых привычек, а серьезное заболевание

Факторы риска РПП

- **Генетическая предрасположенность**
- **Личные особенности:**
тревожность, неуверенность, перфекционизм,
низкий уровень самоконтроля и понимания себя
- **Нездоровая культура питания в семье**
- **Повышенная тревожность членов семьи** по поводу
внешности, фигуры (своей и/или подростка)
- **Критика в адрес подростка,**
в том числе связанная с внешним видом
- **Напряжение и стресс** на фоне конфликтов
и сложностей в семье, школе, с друзьями
- **Трудные ситуации:** насилие, буллинг, утрата,
расставание, безответные чувства
- **Влияние среды, СМИ**

Опасность РПП

РПП приводят к тяжелым последствиям для организма

Среди них:

- Заболевания органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, анемии
- Ухудшение состояния зубов, ногтей, волос, кожи
- Снижение плотности костей, замедление/прекращение роста
- Снижение качества жизни, дезадаптация
- Нарушение менструального цикла

Частые спутники РПП:

депрессия

тревожные расстройства

суицидальные мысли

РПП – это тяжелое состояние, с которым подросток не может справиться самостоятельно.

Необходима помощь родителей и специалистов.

Что могут сделать родители

- ✓ **Относиться к симптомам РПП серьезно.**
Это состояние наносит вред здоровью и угрожает жизни подростка.
- ✓ **Не осуждать.** Это не выбор или «причуды» подростка, а заболевание.
- ✓ **Не критиковать.** Критика усиливает чувства вины, стыда и ухудшает состояние.
- ✓ **Показать, что вы понимаете чувства подростка.**

*«Я понимаю, что тебе тяжело и страшно.
Ты мне очень дорог(-а), я хочу помочь тебе»*

- ✓ **Поговорить и предложить помощь.**
Скажите подростку о своих переживаниях.

*«Я беспокоюсь за тебя и твое здоровье.
Нам нужно обратиться к врачу»*

Что могут сделать родители

Обратиться за помощью к специалистам
как можно раньше

! Обязательно обратитесь к врачу:
педиатру, психиатру, эндокринологу. Врач поставит
точный диагноз и выберет тактику лечения.

Лечение важно сопровождать психологической поддержкой.

Психолог, психотерапевт:

- ✔ обучает конструктивным способам совладания с тяжелыми эмоциями и переживаниями
- ✔ помогает повысить уверенность в себе
- ✔ поддерживает в формировании здорового пищевого поведения

Совместная работа семьи и специалистов повышает
эффективность лечения РПП.



Врачи
детям



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ПОДРОСТКАМ



РОДИТЕЛЯМ

