

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»,  
ВОЛГОГРАД

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 булимией.

с. Порочный круг булимии

д. Последствия булимии.

### **III. Заключение.**

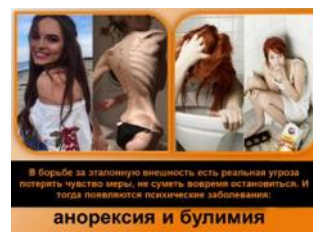
## I. Введение

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.



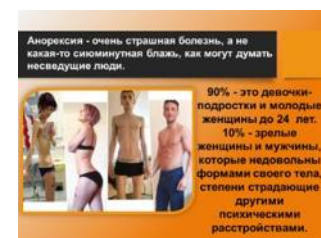
## II. Основная часть.

### 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



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.

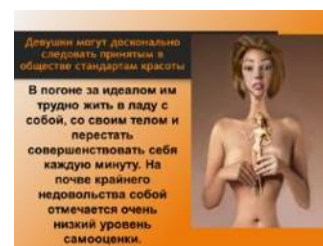
Девочка растет. Ее окружают стереотипы современного общества, фактически навязывающие жесткие критерии внешнего вида. Человек, желающий быть успешным, обязан быть стройным, подтянутым, одетым в брендовые вещи, которые демонстрируют на мировых подиумах худенькие существа, лишь отдаленно напоминающие девушек. 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.

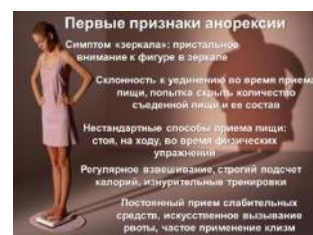


### с. Основные признаки анорексии.

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 выдуманскими 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, абсурдные по длительности и нагрузке 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, слоющимися 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.

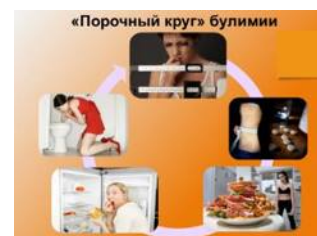
Чаще всего булимия возникает, когда употребление пищи становится для человека средством, способным улучшить эмоциональное состояние, уйти от неприятностей и проблем. Во время вспышки негативных эмоций (гнев, злость, раздражение, страх, неуверенность) человек обращается к пище, как к способу получить 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>.