

Для некоторых людей поедание чего-нибудь вкусенького является таким же способом снятия напряжения как, например, для алкоголика стакан вина. Но оказывается пища как средство защиты от хлопанья дверьми и повышенных голосов, может стать не меньшей пагубной привычкой.

Для некоторых людей поедание чего-нибудь вкусенького является таким же способом снятия напряжения как, например, для алкоголика стакан вина. Но оказывается пища как средство защиты от хлопанья дверьми и повышенных голосов, может стать не меньшей пагубной привычкой.

Представьте такую картинку: человек ночью крадется к холодильнику и начинает поедать все там имеющееся. Странно? Вовсе нет. Это лишь приступ нервного расстройства, название которому «булимия», что в переводе означает «есть как буйвол». Да по-другому это и не назовешь: приступ обжорства лишает такого человека самоконтроля, и он впадает в неистовое чревоугодие. Он поедает огромную массу пищи - мороженое, сыры, рогалики. Чувствуете, как потекли слюнки? Но не стоит беспокоиться – это нормальная реакция, вы не булемики. А отличает эту болезнь следующее. После того как есть уже невозможно, больные с помощью рвотных движений или слабительного освобождаются от всей только что проглоченной пищи, и тогда вновь возвращаются к еде, и приступ обжорства продолжается снова и снова, до нескольких раз в день. Частая рвота приводит к разрушению пищевода, повреждению зубов и десен. Но для булемиков эта не просто процедура избавления от лишних калорий, но и своеобразное очищение от чувства вины. Так как они делают все это в тайне от других, распознать булимию не так то просто для близких людей.

Чаще подвержены заболеванию булимией импульсивные, тревожные молодые девушки со сниженной самооценкой и коммуникативными нарушениями. При боязни пополнеть, у них нет стремления к идеальному образу своего тела, обусловленному неправильным восприятием себя. У них держится стабильный вес. Но наблюдается постоянная озабоченность едой и непреодолимая тяга к пище. И так как большинство булемиков осознают свою болезнь, то они очень тщательно умеют ее скрывать.

Больные булимией похожи на аппарат для прессировки: забрасывают еду, прессуют и высыпают ее обратно. А с чем же можно сравнить другое состояние – отсутствие аппетита на нервной почве или анорексию?

Жертвами анорексии чаще всего становятся подростки и молодые люди до 30 лет, в основном женщины, которые очень боятся располнеть и испытывают ужас перед уродливым обликом толстяка. Внешний вид анорексиков типичен для изнуренных голодом людей. Первые кандидаты в анорексики, девушки, которым не позволяют принимать собственных решений, поэтому они сосредотачиваются на том, что им подвластно – на собственном теле. Компенсация заниженной самооценки, стремление к нереалистичному идеалу, стремление зафиксировать себя в роли маленькой девочки из-за внутреннего страха перед ответственностью в самостоятельной жизни все это может служить толчком к развитию болезни. Обязательным условием развития болезни является расстройства само восприятия, сопровождающееся отрицанием собственного голода, слабости и истощения.

Поведение анорексиков кажется странным для окружающих: прежде чем съесть что-нибудь, они считают калории, крошат и раскладывают по тарелке пищу. И если все же что-нибудь съедают, то тут же освобождаются при помощи рвоты, даже от проглоченных крох. Они обычно отказываются, есть в присутствии других членов семьи и в общественных местах. Не съеденные куски обычно не оставляются на столе, а прячутся в многочисленных тайниках. Больные часто смотрят в зеркало и жалуются на свою полноту.

Пожалуй, единственное удовольствие в их жизни – это стать на весы и убедиться, что их вес не превышает 45 кг. И этот казался бы минимально возможный вес для них не предел. «Я не считала себя тощей, - говорит Алина, - при росте 170 см, я весила 32 кг, когда меня показали врачам, те сказали, что еще два месяца, и я бы умерла от недоедания». Как ни странно большинство анорексиков превосходно готовят и могут угостить вас великолепным обедом, к которому сами ни за что не притронутся. Они не только отказываются от еды, но и до потери сил занимаются спортом. Исхудавшим им неудобно сидеть и лежать. Организм, стремясь защитить главные органы – сердце и мозг, снижает интенсивность работы других – понижается температура тела, кровяное давление, урывается дыхание. Тогда-то родственники и начинают выражать беспокойство чрезмерной «стройностью». Около 20% анорексиков умирают в течение десяти лет.

Лечение пищевых расстройств – это процедура длительная. В комплекс лечения входят

процедуры по восстановлению нормального функционирования организма и занятия с психотерапевтом. Но, как правило, стабильность выздоровления зависит от того, на какой стадии болезни поступило обращение за помощью к врачам. Для профилактики лечения рекомендуется при первых признаках недовольства собой или низкой самооценки обращаться к психотерапевту для формирования адекватного восприятия себя, посредством тренингов личностного роста.

Расстройство питания – это красный свет, означающий, что в вашей жизни что-то не так. Неправильное самовосприятие может привести к столь серьезным заболеваниям. Нередко причиной этого является влияние СМИ: прозрачные манекенщицы демонстрируют юным и впечатлительным зрительницам произведения индустрии мод и внушают им, что девушка красива лишь настолько, насколько худа. Тут же следует реклама новой модной диеты. Странное совпадение? Совсем нет, похудение превратилось в плодотворную почву, для процветания жуликов и шарлатанов. И их диеты обычно оставляют разочарование вместе с пустыми карманами.

Помните средний рост женщины, а вес 66 кг. А средний рост модели 180см, а вес 50кг. 90% из нас этого никогда не достичь, поэтому не стоит втискивать себя в узкий надуманный идеал. А попытаться принять себя такой, какая ты есть. И то, что можно исправить, не причиняя себе больших неудобств и не впадая в крайности, исправляете. Но не стоит доводить это до болезней, описанных выше, болезней, когда пища становится врагом.

Источник <http://www.thesevensky.com/articles/Food/>