Автор: admin
08.07.2012 18:17 -

Чем грозит девочке-подростку стремление похудеть?

Средства массовой информации забиты призывами похудеть и рекомендациями, как избавиться от лишних килограммов. Слов нет, лишний вес никогда не был подспорьем для здоровья. Но это лишний! В подростковом возрасте естественное желание быть красивой и стройной иногда перерастает в расстройство, называемое нервной анорексией.

Девочки предпринимают все возможные и невозможные меры, чтобы стать как можно более худыми. Но тинэйджеры все еще дети, их организм продолжает расти и требует много пищи. Она быстро сгорает и не вызывает лишней полноты. Проблемы с весом характерны лишь для малой части подросткового населения.

Но бывает так, что совершенно нормальные и гармонично развивающиеся девочки под действием навязанных стереотипов начинают отказываться от полноценного питания. Навязчивая идея похудеть может довести их до состояния, когда организм, не получающий достаточное количество белка с пищей начинает «съедать» все свои «резервы». Во внутренних органах происходят необратимые изменения.

Искажается восприятие собственного тела. Девочка «видит» себя в зеркале полнее, чем есть на самом деле. Мнимая полнота вызывает гнетущую тревогу и депрессию по поводу своего «несовершенства». Выход видится только в одном – похудеть еще больше.

Родители обычно долго не осознают, что отказ от пищи это не каприз, а психическое расстройство. Им кажется, что дочь просто отстаивает таким способом свою независимость. Заблуждению способствуют особенности личностных нарушений при нервной анорексии. Девочка становится крайне лживой во всем, что касается ее питания. Правильная и послушная дочь незаметно превращается в патологическую лгунью. Она может даже тайком вызывать рвоту после еды, и родители будут искренне недоумевать, почему их ребенок, хорошо и регулярно питающийся, постоянно худеет.

Больные анорексией обычно любят готовить, с удовольствием кормят всех окружающих, но не едят сами, доводят себя до ужасного состояния. На самом деле, они очень хотят есть, но сдерживают себя и подвергают жестокой пытке. Стремление похудеть

настолько доминирует, что каждый не съеденный кусочек воспринимается как моральная победа над собой и приносит огромное удовлетворение.

Болезнь развивается в три этапа. Первая стадия – дисморфоманическая. В этот период девочка обдумывает собственную неполноценность и ущербность, обусловленную мнимой полнотой. У нее подавленное настроение, она подолгу рассматривает себя в зеркале и предпринимает первые попытки ограничить себя в еде.

Вторая стадия – аноректическая, сопровождается голоданием. Достигается снижение веса, что вызывает стремление закрепить «успех» ужесточением диеты и похудеть еще больше. Активный распад тканей в этот период снижает аппетит.

И, наконец, третья, кахектическая стадия – это период необратимой дистрофии внутренних органов. Она наступает после полутора – двух лет настоящих самоистязаний. Потери веса могут достигать 50%. Положение настолько серьезно, что может наступить смерть.

Людям кажется, что нервная анорексия – болезнь редкая. Но это не совсем так. Любой практикующий психотерапевт может привести немало драматических примеров.

Не думайте, что помогут разговоры и ребенок вернется к своему обычному образу жизни. Необходимо лечение. Оно длительное и комплексное, проходит в условиях стационара и продолжается амбулаторно. Медикаменты, витамины, психотерапия, строгий контроль со стороны родителей за питанием дочери – его необходимые составляющие. Пациентки специализированных зарубежных центров находятся в них не менее полугода, но иногда процесс выздоровления тянется годами.

Часть причин возникновения нервной анорексии обусловлена агрессивным навязыванием худобы, как идеала женской красоты, средствами массовой информации. Но если ребенок растет в обстановке любви, радости и доверия, ему значительно легче будет понять, что же действительно красиво в нашей жизни. Любите своих детей, будьте внимательны к их проблемам, никогда не забывайте, что они – самые главные в вашей жизни!

Автор - **Алексей Норкин**
Источник