

Что такое орторексия? История вопроса

В последнее время социологи и врачи всерьез заговорили о тревожной тенденции: стремление к здоровому питанию перерастает в навязчивую идею. Чрезмерная озабоченность качеством продуктов получила название **нервная орторексия**. С чем она связана? Кто склонен к нервной орторексии? Как избавиться от постоянных мыслей о правильном питании?

Слово «орторексия» переводится с греческого как «правильный аппетит», «правильная еда». Этот термин впервые появился в девяностых годах прошлого века в книге американского ученого Стивена Бретмена «Пристрастие к полезным продуктам: как преодолеть одержимость правильным питанием».

Через орторексию Стивен прошел сам. В семидесятых годах он со своими единомышленниками организовал коммуну желающих есть только экологически чистые продукты. Основу рациона этих людей составляли выращенные собственными руками овощи и фрукты. От мяса и рыбы они полностью отказались. Бретмен считал, что пережевывать каждый кусочек еды нужно не менее 50 раз.

Со временем рацион становился еще более жестким. В результате Стивен довел себя до физического и нервного истощения. К счастью, на пути молодого человека оказался монах. Он помог ему осознать, что фанатизм и здоровый образ жизни несовместимы, а правильное и экстремальное питание – вовсе не одно и то же.

Желание покупать продукты только лучшего качества во многом объясняется объективными экономическими условиями. Лет двадцать назад в России о нервной орторексии не могло быть и речи. В стране был дефицит продуктов питания, и выбирать было попросту не из чего. Сейчас в супермаркетах огромный ассортимент самой разной еды – разумеется, мы стремимся приобрести только то, что принесет нам пользу.

К тому же, сейчас многие женщины делают успешную карьеру, хорошо зарабатывают. В такой ситуации у них возникает естественное желание как можно дольше наслаждаться жизнью, сохранять здоровье. И они, следуя широко распространенному нынче утверждению «Человек есть то, что он ест», внимательно относятся к качеству

продуктов. В этом нет ничего удивительного или, тем более, ненормального.

Проблема возникает в том случае, если человек заикливается на здоровом образе жизни. Например, исключает из своего рациона все продукты, на упаковке которых есть информация о красителях. Или покупает только органическую еду. Или постоянно, без передышки подсчитывает калории. Это и называется нервной орторексией. Она больше свойственна женщинам, но мужчины отстают от них не сильно.

Орторексия – это не болезнь, но расстройство. И закрывать глаза на это явление не следует. Дело в том, что чрезмерный интерес к качеству продуктов свидетельствует о каком-то психологическом неблагополучии человека. Это могут быть неразрешенные противоречия, комплексы, страх. Поэтому, если вы постоянно ловите себя на мысли о необходимости здорового питания, попробуйте разобраться в себе. Загляните внутрь себя – в этом поможет самоанализ или разговор с близким другом, или консультация психолога.

В психологии есть направление гештальт-терапия. Многие специалисты в этой области придерживаются мнения, что отношение человека к еде отображает его жизненные реалии.

Например, женщина работает на ответственной должности: контролирует поставку товаров, имеет дело с деньгами, организует выставки. Все эти дела требуют собранности, точности действий. Этот аккуратный подход женщина переносит на свое питание: тщательно подходит к выбору продуктов, обязательно читает этикетку, готовит яйцо всмятку ровно три минуты – как положено.

И все это хорошо – при условии, что такая аккуратность заложена в характере от природы. А вот если изначально вы человек несобранный и бухгалтером стали, потому что в школе легко давалась математика, могут возникнуть проблемы. Дело в том, что постоянная необходимость держать все под контролем требует от вас серьезного психологического напряжения. Тщательное изучение этикетки на бутылке с кефиром может не только перерасти в орторексию, но и привести к нервному срыву.

Постарайтесь разделять работу и свое личное время. Да, в офисе вы должны быть

постоянно сконцентрированы. Но дома можно расслабиться и перестать считать – и калории, и количество жира, и число молочнокислых бактерий.

Хотя иногда все бывает наоборот: отношение к еде оказывается прямо противоположным жизненным обстоятельствам.

Самый распространенный пример таков. Большинство современных женщин, около 80%, на работе вынуждены постоянно общаться с большим количеством людей: клиентами, коллегами, покупателями, учениками, пациентами. Ограничить общение они не могут, не могут вступать в контакт только с теми, кто им приятен – это вне их полномочий. Зато выбор продуктов питания полностью в их власти. Поэтому здесь они стараются быть как можно более разборчивыми, отсекают все «ненужное». Это своеобразная попытка защититься от агрессии мира, хоть как-то подчеркнуть собственную значимость. Результатом зачастую становится нервная орторексия.

Чтобы ее избежать, постарайтесь хотя бы время от времени уменьшать количество общения. Отказывайтесь от приглашений на вечеринку, если присутствующие там люди вам неинтересны или мало знакомы. Ходите по магазинам одна или с лучшей подругой. Поезжайте в отпуск в одиночку или с мужем, а не в шумной компании не очень-то близких друзей и приятельниц.

Такая «отшельническая» тактика гораздо быстрее вернет вам душевный комфорт, чем скрупулезные поиски экологически чистой капусты в супермаркете.

Продолжение следует...

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)