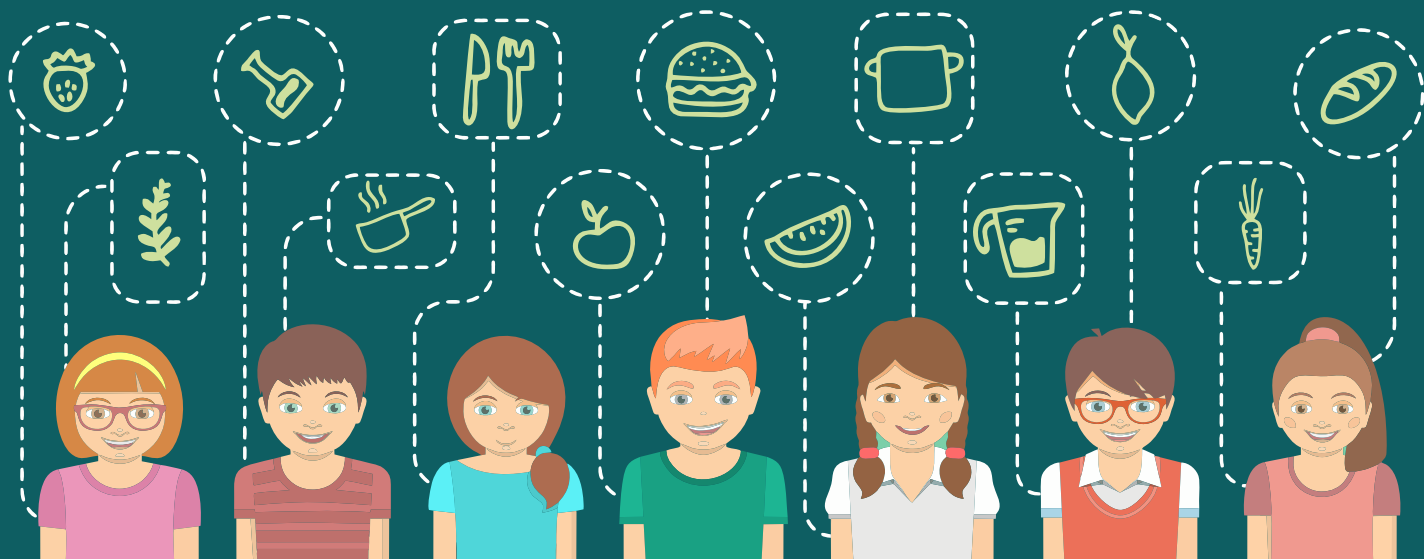




Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и медико-социальной помощи

ДАЙДЖЕСТ для родителей подростков



Сытый голодного не понимает,
или как распознать у вашего ребенка
расстройство пищевого поведения

Содержание

Введение

Виды расстройств пищевого поведения у подростков

Причины появления расстройства пищевого поведения
у подростков

Роль родителей и их влияние на развитие РПП

Взгляд изнутри на РПП глазами родителей и подростков

Введение

«Пища может стать источником беспокойства - не потому, что это еда, а просто потому, что у тебя есть беспокойство. Так развиваются расстройства пищевого поведения»

Ванесса Карлтон

Мы подготовили этот дайджест в связи с тем, что многие родители сталкиваются с различными нарушениями пищевого поведения у современных детей и подростков.

Мы считаем, что родителям будет полезно знать о причинах и особенностях проявления расстройств пищевого поведения, понимать, почему неосторожно брошенная ребенку фраза может спровоцировать у него годы болезни и откуда брать ресурсы, чтобы помочь подростку преодолеть нарушения приема пищи.

Давайте поразмышляем: какое пищевое поведение можно отнести к правильному и когда возникают его нарушения?

Разные люди потребляют в пищу совершенно разные продукты и зависит это от их места жительства, пола, возраста и других факторов. Широко известно, что блюда из некоторых мировых кухонь крайне непривычны и необычны для нашей страны, в то время как для других культур эта еда является чем-то повседневным и любимым с детства. Итак, когда через еду происходит удовлетворение всех потребностей организма в жирах, белках, углеводах, витаминах и других элементах, говорить о нарушении пищевого поведения не приходится.

В основе расстройства пищевого поведения лежит неспособность контролировать поведение при приеме пищи.

Расстройства пищевого поведения у подростков имеют свои особенности и часто возникают на фоне стресса в связи с тем, что они сильно подвержены общественному мнению, хотят нравиться и быть привлекательными. Поэтому навязчивое желание похудеть или интенсивный страх перед набором веса может быть результатом неприятных переживаний, психотравм и обусловлено давлением со стороны сверстников по поводу внешнего вида.

Мы хотим познакомить вас с некоторыми статистическими данными, опубликованными [на сайте центра детской психологии «Август»](#).

95% людей с расстройствами пищевого поведения являются молодыми людьми в возрасте от 12 до 25 лет;
40 - 60% девочек 6 - 12 лет обеспокоены своим весом, и эта озабоченность продолжается всю жизнь;
среди учащихся старших классов 44% девушек и 15% молодых людей озабочены снижением веса;
35% «нормальных людей» переходят к патологической диете, у 20-25% из них впоследствии диагностируется различные расстройства пищевого поведения;
более, чем у половины девочек-подростков и почти у трети мальчиков-подростков наблюдается нездоровое поведение, связанное с контролем веса (например, пропуск еды, пост, курение сигарет, «чистка»)

Члены семьи могут сыграть важную роль в предотвращении подобных проблем, занимая правильную позицию в разговорах о весе и внешности подростка и серьезно относясь к проблеме травли, будучи готовыми прийти ребенку на помощь.



Виды расстройств пищевого поведения у подростков

Подростковое расстройство пищевого поведения характеризуется, как правило, 3 видами расстройств



Нервная анорексия - незначительное потребление пищи и, как следствие, малая масса тела

Постоянное недовольство ребенком своей фигурой и массой тела;
Заикленность на калориях, похудении, спорте и диетах;
Боязнь набрать лишний килограмм;
Постоянный контроль над весом;
Ограничения в пище, вплоть до урезания порций и отказа от любимой еды;
Нарушение менструального цикла у девочек;
Смена пищевого поведения;
Неадекватное восприятие собственного тела.

Длительное пребывание наедине в ванне или туалете после каждого приема пищи с целью вызвать рвоту;
Постоянная «отработка» каждой съеденной порции в спортзале;

Изменения в весе и внешнем виде – появление отечности, мешков под глазами, специальных отметок на зубах, ухудшение структуры волос и ногтей;
Отсутствие чувства насыщения после приема пищи;
Потребление пищи в одиночку;
Ухудшение отношений с близкими и друзьями;
Частые боли в области живота;
Нарушение функциональности кишечника.



Нервная булимия - чрезмерное потребление пищи, за которым следует очищение желудка и прием слабительных



Компульсивное переедание - потребление большого количества пищи

Большое количество съеденной пищи за короткое время;
Быстрое поглощение пищи без тщательного пережевывания;
Потребление пищи наедине от других;
Жадность и нежелание делиться пищей;
Проявление агрессии, раздражительности, неадекватная реакция на критику;
Частые срывы в борьбе за контролем над количеством потребляемой пищи;
Постоянное потребление еды – иногда в течение дня.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Врач-психиатр Шмилович Андрей Аркадьевич познакомит родителей с механизмом формирования РПП у подростков и объяснит, как отличить особенности подросткового поведения от пищевого расстройства

Причины расстройств пищевого поведения у подростков

Причины нарушений пищевого поведения разделяются по уровню на биологические, включая генетические, психологические и социальные.

Мария Падун, кандидат психологических наук, научный сотрудник Лаборатории психологии посттравматического стресса ИП РАН, [в своей статье в журнале «Постнаука»](#) пишет, что порядка 50% риска развития РПП определяются генетическими факторами. Эти же гены задействованы в проявлении эмоциональных расстройств, тревожных и депрессивных состояний. Проанализировав гены 17 тысяч пациентов с анорексией, ученые не только подтвердили связь анорексии с заболеваниями психики, но обнаружили гены, которые нарушают обмен углеводов и жиров в организме пациентов с РПП.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Светлана Бронникова, клинический психолог, кандидат наук, автор первой в России книги по интуитивному питанию, руководитель центра Intueat, президент ассоциации АСОРПП, также подтверждает современную версию причин возникновения РПП, которая заключается в нарушении обменных процессов, а не в желании стать похожим на супермодель.

- Генетические факторы создают предрасположенность, которая может развиться в расстройства под воздействием социальных триггеров:

- Неосторожные комментарии окружающих: фраза одноклассника «Ты жирная», комментарий бабушки «Куда тебе добавку, щеки вон уже какие»

- Сравнение себя с другими: подростку с РПП всегда кажется, что он недостаточно худой и красивый. Это мнение усугубляется за счет пропаганды худого тела в СМИ, трансляции фотографий в социальных сетях, подтверждающие успехи и достижения других людей.

- Отсутствие эмоциональной связи с родителем: иногда еда становится единственным способом получить родительскую любовь. Логическая цепочка «еда - это любовь» формирует привычку заедания стресса.

Роль родителей и их влияние на развитие расстройств пищевого поведения

Виды РППИногда родители задаются вопросом: почему расстройство пищевого поведения проявилось именно у их детей. Однако, не задумываются, что именно они стали причиной подобного состояния.

Вот несколько рекомендаций от Ольги Мельник, сертифицированного нутрициолога и педагога

Формируйте правильные пищевые привычки

Культура приема пищи в семье — основа ментального и физического здоровья. Установите правила: трапезы без гаджетов; если насытился, можно не доедать; если нет чувства голода, тебя не заставляют. Последите за собственными пристрастиями: если вечером после тяжелого рабочего дня вы съедаете по три пирожных, вероятность РПП у ребенка возрастает. Готовьте и пропагандируйте здоровую еду с большим количеством фруктов, овощей, цельнозерновых и бобовых. Введите запрет на перекусы в ночи.



Постарайтесь не делить продукты на плохие и хорошие. Даже торты, чипсы и газировка имеют право на существование в рационе, если ребенок ест это в меру. Если запрещать ребенку определенные виды продуктов вообще, скорее всего, он начнет неконтролируемо поглощать их при первой же возможности — например, когда съедет от вас.

Информируйте ребенка о здоровье

Чтобы ребенок не начал черпать информацию из интернета и не стал жертвой тематических сообществ, пропагандирующих нездоровую худобу и диеты на 500 калорий в день, важно самостоятельно заниматься его просвещением. Объясняйте детям, как работают механики здорового образа жизни и особенно похудения, если ваш ребенок в этом заинтересован. Рассказывайте, почему различные диеты могут навредить, почему важно питаться полноценно и сбалансированно, какие могут быть последствия у непроверенных чаев, таблеток и слабительных для похудения.

Будьте осторожнее в выражениях

Следите за тем, что говорите ребенку, особенно сгоряча. Если у ребенка есть лишний вес и он пытается привести себя в форму, не стоит комментировать: «У тебя не получится, тут сильная воля нужна». Вместо оскорбительных комментариев или подшучиваний помогайте ребенку сделать процесс похудения здоровым: например, запишите его на занятия с квалифицированным тренером, готовьте дома полезную и натуральную еду, пересмотрите рацион семьи. Расстройства пищевого поведения тянутся годами и всегда сопровождаются болью, ненавистью к себе, завистью к худым людям, чувствами вины, стыда. Помните, что ненароком брошенное слово может сильно испортить ребёнку восприятие себя и жизни.

Делайте комплименты

Говорите детям, что они красивые. Если бы вам хотелось изменить что-то во внешности или весе ребенка или это необходимо по медицинским показаниям, спросите ребенка, хочется ли ему самому в этом участвовать? Что он думает по этому поводу?



Важно быть другом и товарищем в этой ситуации. Все изменения в теле должны происходить по любви.

Не указывайте ребенку на его внешние недостатки, особенно касающиеся веса. Не высмеивайте и не сравнивайте с другими детьми. Если у ребенка уже есть расстройство пищевого поведения, будьте осторожны с комплиментами по поводу веса и внешности.

Сохраняйте контакт с ребенком

В современном мире дети в возрасте от 5 до 7 лет уже воспринимают культурные сообщения, касающиеся тела и диеты. Поэтому профилактикой можно считать грамотное освещение этой темы, коррекция неверных представлений и недопонимания:



Роль родителей простой способ обсудить переедание — спросить детей о том, почему они едят, если не голодны, и рассказать о более эффективных способах управления эмоциями, подчеркнув ценность обмена чувствами с близкими;

обсудить допустимость / недопустимость негативного оценивания размеров и массы тела других людей;

проинформировать детей о нормальных физиологических изменениях в теле в период взросления;

Взгляд изнутри сосредоточить внимание детей на регулярном занятии спортом и сбалансированном питании.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Нина Владимировна Воронова, белорусский психолог, специалист по работе с РПП, кандидат биологических наук, дает простые советы родителям как не пропустить РПП в семье

Она обращает внимание родителей на один из ранних тревожных звоночков, указывающих на возможное появление проблемы – это принятие ребенком решения сесть на диету, а также очень серьезный подход к подсчету калорий и тщательный подбор продуктов для своего питания. Оптимальный возраст принятия решений, связанных с похуданием, считает Н.В. Воронова, наступает не ранее 18 лет.

Расстройство пищевого поведения: взгляд изнутри

В завершении нашего дайджеста предлагаем Вам познакомиться с историями подростков и семей, которым удалось побороть проблему РПП.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТОВ



Видеоинтервью снято режиссером Дарьей Кашириной для некоммерческой организации, помогающей людям, столкнувшимся с расстройствами пищевого поведения Not Skinny Enuf

Опыт одной из 13 девушек, полученный в процессе борьбы с РПП, позволил ей осознать те причины и триггерные ситуации, которые привели ее к этой болезни, и поделиться с этим опытом с другими людьми:

- Была ли это любовь или ненависть к своему телу?
- Стали ли они счастливыми, дойдя до предела?
- Как осознали болезнь и научились жить, не думая о еде?

Подросток не может и не должен справляться со взрослыми проблемами сам. Психологическое здоровье ребенка нельзя игнорировать. Анорексия и панические атаки у детей могут быть вызваны недостатком любви и внимания со стороны родителей. Об этом и о многом другом в 4 выпуске #Помолчим беседует иерей Павел Островский беседует с 16-летней девушкой Дашей.

По мнению президента Межрегионального общественного фонда «Плюс Р» Александры Славянской «статистика последних лет показывает, что процент расстройств пищевого поведения у мальчиков растет в неутешительной прогрессии». С историей превращения веселого и открытого подростка Ростислава, мечтавшего стать инженером ракетных установок, в подростка с нервными судорогами, которому никогда не хочется есть, мы можете познакомиться в статье [«Я просто не хочу есть»](#).