

«Модная болезнь».

Автор: Иванова Е.Н. – заведующая психологическим центром ГБУЗ ОПНБ №5

Нервная анорексия становится распространенным явлением в наше время. Медицинский термин «нервная анорексия» происходит от латинских слов, означающих, как «отказ от еды». «Нервная анорексия»- это заболевание психики. Это заболевание в большинстве случаев проявляется в подростковом возрасте, когда происходит переход от детства к взрослой жизни. Именно в это время подросток сталкивается со многими взрослыми проблемами. В основном, это заболевание характерно для девочек-девушек в возрасте 13-17 лет. Личностные особенности девочек и девушек, предрасположенных к данному заболеванию: это выраженная тревожность, сензитивность, ранимость, чувствительность к средовым воздействиям, острая реакция на критику в свой адрес, зависимость от объекта привязанности, такие дети боязливы, возможно проявление страхов. Существует множество факторов возникновения анорексии, но хочется выделить несколько важных. Особый акцент ребенок в подростковом возрасте делает на свою внешность. Ребенок сравнивает свою внешность со внешностью экранных «эталонов»: сейчас в доступе интернет-сайты, где ребенок неразборчиво черпает информацию о так называемом «культе худого тела», с экранов телевизоров и со страниц модных журналов выступают «звезды» с рекламами о похудении. Вся эта информация атакует мозг незащищенного подростка и парализует его сознание, зомбируя, и, выставляя внешность, как главный ориентир в жизни ребенка. Человек, больной анорексией, всегда недоволен собой. Он жалуется окружающим на постоянное одиночество, изъяны своей внешности, особенно, на излишнюю полноту. Подросток любым способом отказывается от еды, а затем уже не может вернуться к нормальной жизни. Они теряют сон, проваливаются в постоянное состояние полудрема и страха. Характерно своеобразное поведение ребенка: он становится нетерпимым к любому замечанию о еде или фигуре, делает все наперекор. Анорексия – это некий способ самоуничтожения, когда ребенок не может наладить гармоничные отношения с миром, принять все окружающее таким, какое оно есть, а так как ребенок является частью мира, то отсюда - не принятие себя. Это некий вызов обществу, всему миру. И самый главный фактор, который влияет на возникновение «нервной анорексии», когда подросток сталкивается с непониманием, конфликтами, с проблемами в общении со сверстниками, в отсутствии психологической близости в семье, одиночестве, потери смысла

жизни, отсюда возникновение депрессии. Большое влияние на ребенка оказывают отношения в семье. Если отношения между родителями, или другими членами семьи, с кем проживает ребенок, теплые, есть взаимопонимание, уважение со стороны друг друга, где на первый план выступает не забота о внешности, а забота о духовно-нравственной составляющей человека, то такие отношения послужат добрым примером для развития здоровой личности в целом. Родители, родственники ,служат главным примером в жизни подрастающего человека. В здоровой семье дети находят поддержку со стороны взрослых, они непосредственно, при столкновении с проблемами, обращаются к близким за советом, помощью в решении различных жизненных ,касающихся ребенка, ситуациях. Таким образом, решается сразу множество, встающих перед подростком проблем: обретение смысла жизни, где ведущим является служение людям, обществу. Имея смысл жизни, человек никогда не будет одинок, он не будет стремиться изменить мир, понимая ,чтобы изменился мир ,нужно изменить себя: с пониманием ,терпением, любовью, заботой, нужно относиться к окружающим (родителям, родственникам, сверстникам, учителям, властям, начальникам), тогда люди, имея такой пример перед глазами, будут возле такого человека меняться. Заметьте ,не внешний фактор играет ключевую роль в жизни подрастающего поколения, а именно внутренний. Таким образом, духовно здорового человека не смогут сломить никакие «экранные эталоны», куклы Барби с тонкой талией, всевозможные рекламы, травмирующие неокрепшую детскую уязвимую психику, которые, как губки впитывают все, что происходит вокруг.

Но, если, эта беда уже произошла, то родители должны незамедлительно обратиться за помощью к психиатру. Если случай не запущенный ,то можно лечиться и амбулаторно под регулярным наблюдением врача и психолога. Лечить такого ребенка нужно любовью, чтобы он расслабился рядом, увидел заботу, доверился и почувствовал себя в безопасности.

Как и многие заболевания, анорексию лучше предотвратить ,чем вылечить. Профилактические меры довольно таки просты. Как уже, выше было сказано, родители должны стремиться растить ребенка в мире и согласии, не должно быть расхождений в воспитании подростка. Нельзя затрагивать тему внешности, диет, способах совершенствования фигуры. Нужно делать акцент на хорошей стороне характера ребенка. Родители должны обязательно привлекать ребенка оказывать помощь семье: по просьбе родителей, покупать продукты ,готовить еду, производить уборку, помогать в уходе за пожилыми родственниками (дедушки, бабушки), покупать лекарства,

ухаживать за животными и др., таким образом, подросток почувствует себя причастным к жизни, неотъемлемой частью общества.

В семьях, где происходят частые семейные неурядицы, расторжение брака родителей, а то и просто, необдуманные «комплименты» фигуре подростка, особенно остро реагируют девочки на реплики отцов, а также на критику со стороны матерей, у которых, как правило, проблема «фигуры» стоит на первом месте, ребенок, с его гормональными изменениями в организме, будет реагировать деструктивным поведением! Поэтому, даже если действительно подростку необходимо похудеть, то любые замечания или советы следует давать в деликатной форме, наедине, не публично. Вот об этом надо знать родителям, педагогам, учителям!

И последнее хочется сказать: дорогие родители! Если вы хотите вырастить своих детей психически здоровыми, будьте хорошим примером для них. Чтобы ваши слова, не шли в разрез с делами. Сохраняйте гармоничные отношения со всеми членами семьи, не ссорьтесь, сохраняйте душевный мир, знайте, что ваша жизнь, дела, слова, находятся под прицелом глаз и ушей ваших детей. Почаще говорите с детьми, делайте общие дела по дому, ездите вместе отдыхать, обнимайте их, тогда это заболевание пройдет мимо ваших детей.

Адреса, где можно получить квалифицированную медицинскую и психологическую помощь:

-Психотерапевтический центр «Лучик»: г. Магнитогорск, ул.Грязнова, 30, оказывающий помощь детям и подросткам, страдающим пограничными расстройствами.

- Каждую пятницу по записи в «Центре» открыта «Школа для родителей». Тел.8 (3519) 404-200

-Телефон доверия работает в будни с 17.00-7.00 (местное время):
8 (3519) 272-055.