

Подготовила:

Перминова Лиза, 8В

---

# Расстройства Пищевое Поведения



# Введение

---

- Расстройства пищевого поведения — ряд поведенческих синдромов, связанных с нарушениями процесса принятия пищи: нервная анорексия, нервная булимия, психогенное переедание, психогенная рвота, психогенное нарушение глотания и некоторые другие.
- Чаще встречается у девушек, НО юноши тоже этому подвержены



# 1. Они могут быть у людей всех размеров и типов телосложения



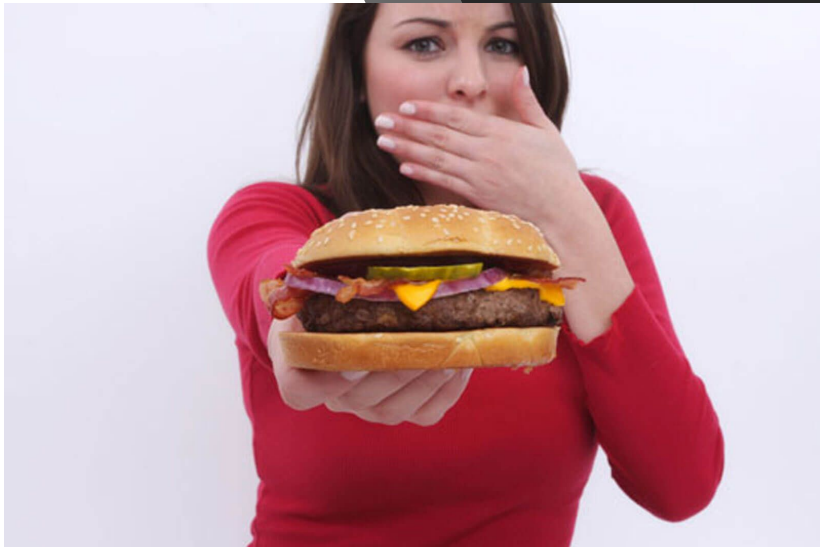
- РПП - это психологические расстройства, и только некоторые люди, страдающие ими, имеют опыт экстремальной потери веса.
- Человек В ЛЮБОМ ВЕСЕ может испытывать озабоченность пищей, заикленность на своей внешности и массе тела, стремление истязать себя физическими нагрузками и жесткими диетами, очищать организм посредством рвоты, компульсивно переедать и т.д.

## 2. Восстановление веса не означает восстановление ПСИХИКИ



- Ваш ум полностью поглощен разрушительным психическим расстройством, и нормально не чувствовать себя здоровой только потому, что ваш вес пришел в норму. Это не так просто.

### 3. РПП не имеют ничего общего с тем, чтобы не любить еду



- РПП - это сложные расстройства, включающие в себя множество факторов. Это не яростная неприязнь к шоколадному тарту или отвращение к вкусу макарон. Прекратите обесценивать болезнь с коэффициентом смертности 4%.



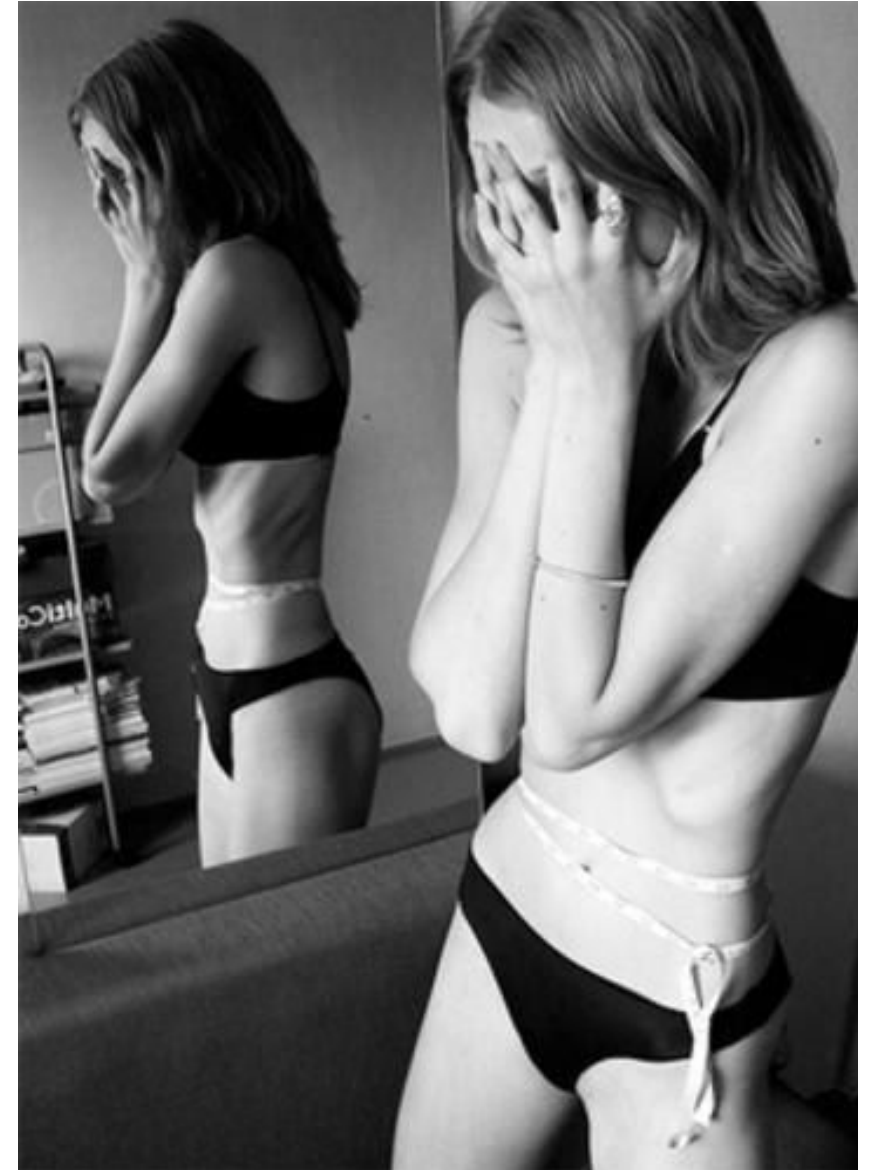


# Нервная анорексия

---

# Нервная анорексия

- Расстройство приёма пищи, характеризующееся преднамеренным снижением веса, в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса. Признаётся разновидностью самоповреждения. У больного наблюдается искажённое восприятие своей физической формы и присутствует беспокойство об увеличении веса, даже если такого в действительности не наблюдается.





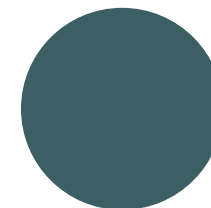
# Статистические данные

□ 95% девушек  
5% юношей

□ Возраст от 12 до 30 лет,  
пик заболеваемости 13-14 лет и 17-19 лет



- К окончанию школы я весила 72кг при росте 166. Окружающие негативно отзывались о моём внешнем виде меня это особо не волновало, и в середине первого курса я поняла, что мне нужно скинуть лишние кило. Физ. нагрузка дошла до 3ёх силовых и 1 кардио в день, взвешивалась по несколько раз в день. С каждым днем всё меньше хотелось есть. Килограммы уходили быстро, примерно, до 60, потом я исключила мясо из своего рациона. После того как я была 55кг я знала что нужно скинуть ещё хотя бы 3, кушать на тот момент вообще не хотелось. Было безумно больно. Ела по пол яблока в день. После я решила , что нельзя так питаться. Вернулась к 61 и понимаю, что меня это не устраивает. Я не могу ~~смотреть на себя~~ в зеркало, иногда думаю что занимаю слишком много места в общественном транспорте. Пила подсолнечное масло, вызывала рвоту, врала насчет питания. Из-за физ. нагрузок лопнул капилляр, потом прорвался тромб. Волосы стали ломкими. Я целый месяц ходила с предсмертной запиской в куртке, желание покончить жизнь самоубийством не покидает меня и по сей день.

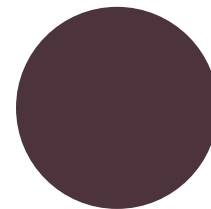


# О препаратах

- Фенибут
- Микрокристаллическая целлюлоза
- Фуросемид  
он же «прощайте почки, сердце и прочие органы»  
он же «милая, не пей эту дрянь»  
он же «прощай жизнь»
- Бисакодил  
боль варьируется от терпимой до такой,  
что хочется вырвать себе весь ЖКТ
- Флуоксетин  
Антидепрессант с выраженным  
анорексигенным действием
- Ремантадин  
«прощай печень»



•Я хотела похудеть. Была уверена в том, что худеть буду правильно и купила мкц, чтобы уменьшить чувство голода. Не особо помогало. Я пила слабительное, каждый раз когда срывалась. Через какое-то время я узнала о флу. И стала принимать его, при этом сидя на питьевой диете. Особых изменений не было, но я контролировала себя. Потом началась депрессия или что-то вроде. Я постоянно чувствовала себя одиноко и грустно. Думала, что все меня ненавидят и в какой-то момент сама начала себя ненавидеть. Я даже резала себя, но... Это никак не помогало. Я хотела умереть. В какой-то момент мне стало все равно. Я очень быстро уставала и постоянно хотела спать, очень много спала. Могла лечь спать как только приеду с учебы и проспять до самого утра, т.е. с 16-17 вечера до 6 утра. Очень сильно болели мышцы. Порой думаю «Зачем? Зачем это мне?», но видя свой вес – хочется, чтобы он был меньше.

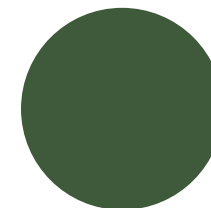


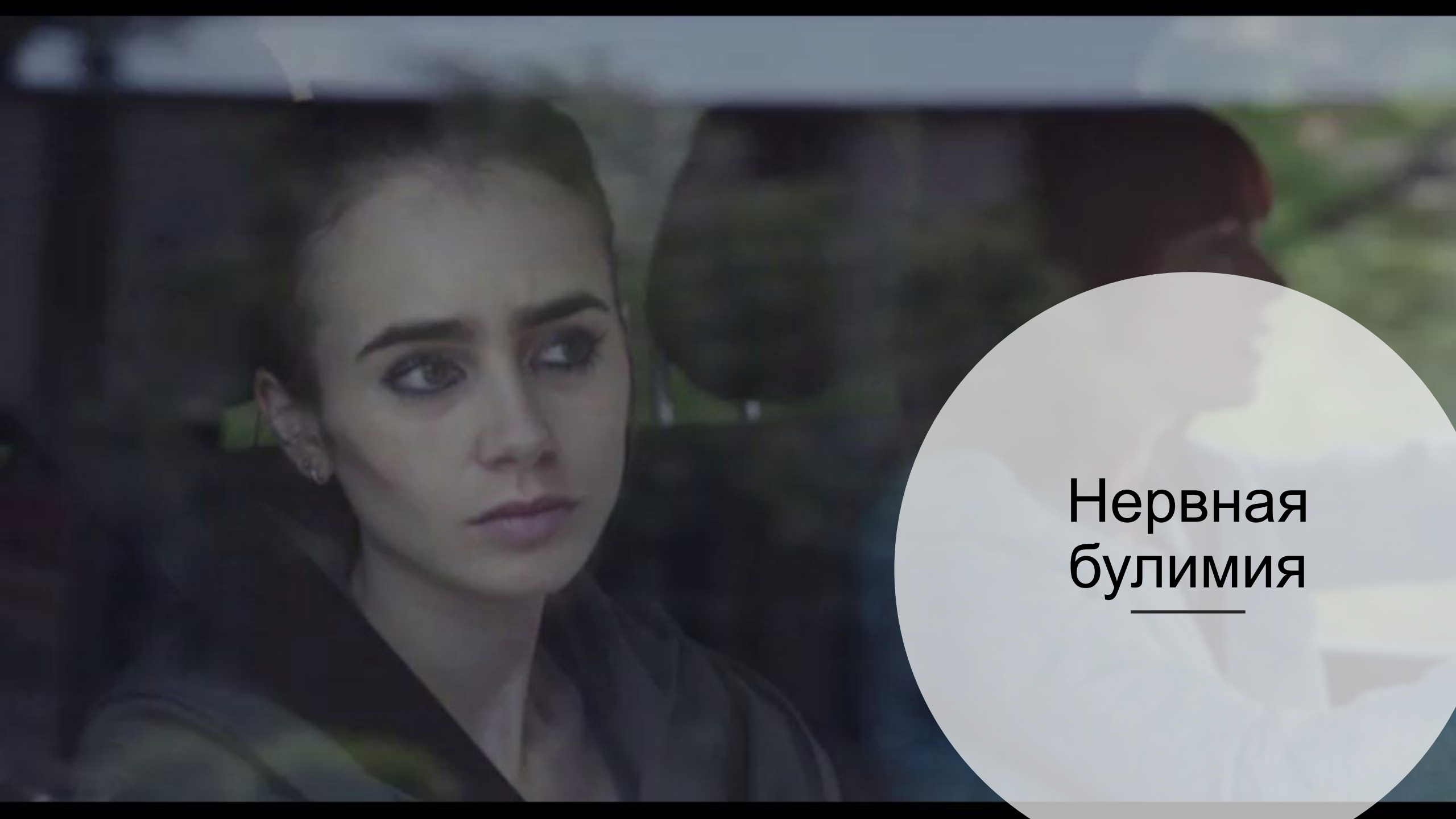
- Мне неприятно моё тело, я стараюсь не думать о нем. Я принимаю различные препараты, чтобы похудеть антидепрессанты, слабительные, целлюлозу. Но в целом везет – разве, что настроение становится хуже, а так ничего. Да-а, слабость иногда чувствую. А так нормально, сойдет. Начала худеть вообще за компанию не было какой-то определенной цели. Проблем со здоровьем много и сердце, и почки, и кости, и боли головные, но вряд ли из-за препаратов\*.



---

\*судя по побочным действиям – вполне возможно, что из-за препаратов.



The background image shows a young woman with dark hair pulled back, sitting in the driver's seat of a car. She has a serious, somewhat sad expression and is looking off to the side. The car's interior, including the headrest of the passenger seat, is visible. In the foreground, there is a large, semi-transparent white circle. Inside this circle, the text "Нервная булимия" is written in a clean, black, sans-serif font. The word "булимия" is underlined with a short horizontal line.

Нервная  
булимия

# Нервная булимия

- Расстройство приёма пищи, для которого характерны приступы переедания и чрезмерная озабоченность контролем массы тела, что приводит к принятию крайних мер, призванных уменьшить влияние съеденного на массу тела (вызывание рвоты, слабительное, жесткие диеты, изнуряющие тренировки).

Ты не худая. Ты пугаешь людей.  
И, думаю, тебе это нравится.

# Статистические данные

- Мужчин в среднем 10-15%
- Заболеваемость среди учащихся 4-9%
- Возрастной промежуток 12-35 лет  
Пик 18 лет





- Я даже не понимала, что что-то идет не так. В какой-то момент я чувствовала себя очень плохо, потрясенная самоубийством моего друга. Потом, когда обратила внимание на себя, поняла, что мне нужно похудеть. Я бегала по утрам, занималась спортом, но результат был медленным. В какой-то момент моя подруга сказала фразу, вроде «Два пальца в рот – так будет проще». Я делала это везде: дома, в школе, в кафе. И да. Я очень быстро похудела, но вес также стремительно вернулся. Случались приступы переедания, после которых я вызывала рвоту. В какой-то момент мой организм отторгал любую пищу и меня поставили перед фактом, что я начну питаться через трубку. Нет, меня не волновало неудобство. 2000 ккал вот что меня волновало. Я по-прежнему сижу на диетах, но не могу контролировать приступы переедания. Я могу прийти домой и за 15-20 минут съесть всё, что есть на кухне, но после этого последует тошнота.
- Это не то, чего я хотела – мечтаю о худобе.

# Вконтакте

- Наибольшие по численности группы  
«Анорексия»  
«Типичная анорексичка»  
«Худорба»
- Формы общения – форумы, марафоны, дневники, фото-дневники, ответы на вопросы, отчеты, поддержка



# Причины появления РПГ

- СМИ
- Сниженная самооценка
- Одиночество, страх, депрессия
- Конфликты(в личной жизни, в семье)
- Сложности с выражением чувств и эмоций
- Сексуальное насилие
- Насмешки над формами тела и весом со стороны окружающих



# Игра не стоит свеч?

Булимия *всегда* ведет к проблемам с работой желудка и кишечника, были случаи разрыва стенок желудка

Пищевая зависимость в виде обжорства и переедания может повлечь за собой ожирение, болезни сердца, гипертонию, диабет и др.

Анорексия влечет за собой гормональный сбой, нарушение обмена веществ, бесплодие, ухудшения качества кожи, ногтей и волос.



Селфхарм



- Самоповреждение — преднамеренное повреждение своего тела по внутренним причинам без суицидальных намерений. Самоповреждение встречается как симптом многих психических расстройств. Наиболее частая форма самоповреждения — порезы кожи, расцарапывание кожи, также встречаются удары, ожоги, пережатие частей тела, препятствование заживлению ран, вырывание волос, употребление токсических веществ.



- я начала худеть. просто начала. то ли от ненависти к себе, то ли от мнения других.
- голод, питьевая диета. урчание и дикая боль в животе стала обыденностью. голод разъедал меня изнутри. плохое настроение, срывы на близких людей, различные заболевания . и это лишь малая часть последствий голода.
- многие скажут " но зачем? ты ведь и так худая" но никто не знает, как я пришла к тому, что истязание своего тела стало приносить удовольствие.
- большинство не понимаю тех, кто причиняет себе боль. они осуждают их, унижают. но за каждым шрамом, синяком, ссадиной нанесенной себе стоит своя грустная история. селфхарм - как способ заглушить душевную боль, отвлечься от проблем.

СЕЛФХАРМ – ЭТО ОТВЕТ,

А ВОПРОС У КАЖДОГО СВОЙ