

У моего ребенка расстройство пищевого поведения. Рекомендации родителям

Расстройство пищевого поведения (далее – РПП) - стойкое нарушение питания или поведения, связанного с питанием, которое:

- нарушает потребление или всасывание пищи;
- ухудшает физическое здоровье и/или психосоциальное функционирование.

Разновидности РПП:

анорексия – намеренный отказ от приема пищи на фоне недовольства своим телом;

булимия – употребление большого количества пищи с последующим избавлением от нее путем вызова рвоты, применения слабительных препаратов, клизмы, чрезмерных физических нагрузок, жестких диет;

бигорексия – навязчивое стремление к наращиванию мышечной массы; чаще встречается у юных парней;

переедание – прием пищи в неконтролируемых размерах;

расстройство избирательного питания – потеря интереса к еде по причине боязни пагубных последствий (удушьё, рвота и пр.), избегание некоторых продуктов из-за их органолептических характеристик (цвет, запах, консистенция и пр.).

Факторы формирования РПП у подростков:

возрастной:

- изменение внешности и фигуры, не соответствующее модным стандартам (приводит к неуверенности в себе, ощущению утраты контроля над своим телом; диета – как средство вернуть уважение сверстников и чувство контроля);
- эмоциональная нестабильность;
- потребность в значимости среди сверстников;

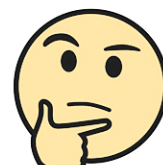
генетический:

- генетическая предрасположенность к набору веса;
- семейный (ведет к нежеланию подростков проводить свободное время с родителями);
- беспокойство родителей по поводу стройности фигуры ребенка;
- увлечение родителей диетами и правильным питанием;
- страх осуждения со стороны семьи, порицания за ошибки, недостаток похвалы за успехи;
- частые запреты и применение телесных наказаний;
- принуждение к занятиям физическими нагрузками ради стройной фигуры;

психологический:

- низкая самооценка; неуверенность в себе; перфекционизм;
- высокая тревожность; подверженность стрессу.

Для профилактики РПП у подростков родителям рекомендуется:



- занять грамотную позицию в разговорах о внешности подростка;
- внимательно относиться к проблемам детей (слушать, не осуждать, поддерживать и доброжелательно наставлять);
- вовремя обратиться к психотерапевту, который поможет девушкам и юношам принять свое тело, стабилизировать самооценку, укрепить уверенность в себе и своих силах, а также проконсультирует семью по вопросам оказания помощи подростку в решении проблемы РПП.