

Орторексия

Орторексия

- расстройство пищевого поведения или психическое расстройство, характеризующееся фиксацией на употреблении правильной или здоровой пищи, а также чрезмерной озабоченностью избегания продуктов, воспринимаемых как нездоровые

Самопроверка Bratman Orthorexia

Если вы приверженец здорового питания и ответили утвердительно на **любой** из следующих вопросов, возможно, у вас развивается нервная орторексия:

(1) Я провожу так много своей жизни, думая, выбирая и готовя здоровую пищу, что это мешает другим аспектам моей жизни, таким как любовь, творчество, семья, дружба, работа и учеба.

(2) Когда я ем любую пищу, которую считаю нездоровой, я чувствую беспокойство, вину, нечистоту, нечистоту и/или осквернение; Меня беспокоит даже нахождение рядом с такой пищей, и я осуждаю других, которые едят такую пищу.

(3) Мое личное ощущение покоя, счастья, радости, безопасности и самоуважения чрезмерно зависит от чистоты и правильности того, что я ем.

(4) Иногда мне хотелось бы ослабить свои добровольные правила «хорошей еды» для особого случая, например свадьбы или ужина с семьей или друзьями, но я не могу. (Примечание: если у вас есть заболевание, при котором делать **ЛЮБОЕ** исключение из своего рациона небезопасно, этот пункт не применяется.)

(5) Со временем я постепенно исключил больше продуктов и расширил свой список правил питания, пытаюсь сохранить или улучшить пользу для здоровья; Иногда я могу взять существующую теорию питания и добавить к ней свои собственные убеждения.

(6) Следование моей теории здорового питания привело к тому, что я похудел больше, чем большинство людей сочли бы полезным для меня, или вызвали другие признаки недоедания, такие как выпадение волос, потеря менструации или проблемы с кожей.



*Стивен Братман, доктор
медицины, магистр
здравоохранения*

«Раньше у неё были лекарства, но у неё была жизнь. Теперь все, что у неё есть – это её меню», - пишет Братман об одной из своих пациенток.



Полезен ли продукт?

НЕТ

ДА



ФОБИЯ

Ужесточение диеты, голодание, большое количество физических упражнений





посвящение значительной
части своего свободного
времени поиску информации о
«полезных» и «вредных»
продуктах

обеднение жизни индивида,
ограничение социальных контактов и
трудности в общении с родными и
друзьями









Орторексия

- акцент делается на качество, а не на количество пищи, в отличие от известных расстройств пищевого поведения
- стремление к личному совершенству и «чистоте»

- предпочтительный отказ от употребления пищи, чем употребление нежелательных продуктов

Расстройство пищевого поведения

- низкий вес, компенсаторное поведение и аменорея

Орторексия

- фиксации на употреблении в пищу еды только собственного приготовления, излишнее внимание к планированию питания, испытываемое чувство вины в случае отклонения от личных диетических ограничений и общую озабоченность вопросами еды
- тревожность и перфекционизм (самоограничения в еде позволяют снизить тревогу, связанную с питанием, обусловленную одобряемой социумом социально-культурной тенденцией стремления к здоровому образу жизни),
- соблюдение «чистоты» в пищевых привычках

Обсессивно-компульсивное расстройство

- причудливые навязчивые идеи, осознаваемые человеком как чрезмерные, и повторяющиеся действия, чтобы подавить эти мысли