

***Проблема принятия  
подростками своего тела,  
расстройство пищевого  
поведения***

*Медведева Вероника Сергеевна, Погудина Дарья Константиновна 302 группа*

В современных реалиях стоит вопрос психологически здоровой личности подростка. В период пубертатного кризиса подростки 13-16 лет сталкиваются с большим количеством трудностей, которые обусловлены различными внешними и внутренними факторами, в том числе колоссальное количество информации об идеальном образе тела в СМИ и интернете, что зачастую приводит к неуверенности, тревожности, внутриличностным конфликтам, низкой самооценке.



---

# Уникальность каждого из нас

Человеческое тело удивительно. Наука помогает понять, почему мы так похожи на родственников и при этом так отличаемся от них. Что-то обусловлено *генами* — своего рода инструкциями для построения тела, которые мы унаследовали от родителей, а те от своих и так далее. Это объясняет, почему мы иногда так похожи на людей, чьи наборы генов максимально близки к нашему, и при этом отличаемся от них из-за фрагментов инструкций, доставшихся нам от дальних предков.

---

# Твой выбор: как воспринимать свое тело

Психологи и врачи выделяют некоторые общие факторы:

- Попытка вписаться в идеальный образ моделей, которые обычно навязывают СМИ.
- Вера в то, что красота означает только худобу, а лишний вес — это порок и дефект, поэтому нужно всеми силами добиться идеального внешнего вида.
- Подражание друзьям или сверстникам, которые имеют иной тип телосложения и вес.
- Реакция на «дразнилки», когда подростка называют «толстым», «пухлым», «здоровяком», «большим»

*Но ты можешь взять заботу о теле на себя и начать вести здоровый образ жизни — это твой личный выбор. У тебя есть право отличаться от семьи, друзей и образов, навязанных СМИ!*



---

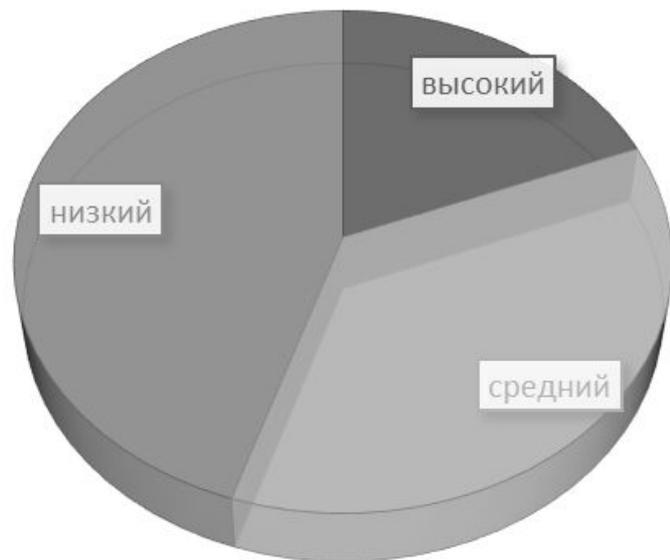
## Когнитивный и эмоционально-оценочный компоненты

***Когнитивный компонент*** – это знание о привлекательности и непривлекательности собственного тела, эстетические представления о теле человека.

***Эмоционально-оценочный*** – это удовлетворенность и неудовлетворенность своим телом, эмоциональные реакции относительно тела и его оценка.

---

## КОГНИТИВНЫЙ



## ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ



---

Таким образом, у **41,5% подростков доминирует низкий уровень восприятия образа тела**. Такие учащиеся не удовлетворены собственным телом и его частями, испытывают негативные эмоции относительно своего тела, испытывают дискомфорт в ситуациях, когда другие видят их тело (в бассейне, на пляже и т. п.). Они не принимают комплименты, обеспокоены своим весом, не считают себя привлекательным для противоположного пола, не заботятся о своей внешности и не умеют презентовать себя.

**У 20% подростков наличествует высокий уровень восприятия собственного тела**, им легко принимать комплименты по поводу своей внешности, они любят смотреть на себя в зеркало, тело воспринимается им красивым.

---

# Расстройства пищевого поведения

РПП — это расстройство, для которого характерны нарушения в приеме пищи, нездоровое отношение к еде, чрезмерная озабоченность весом и внешностью.

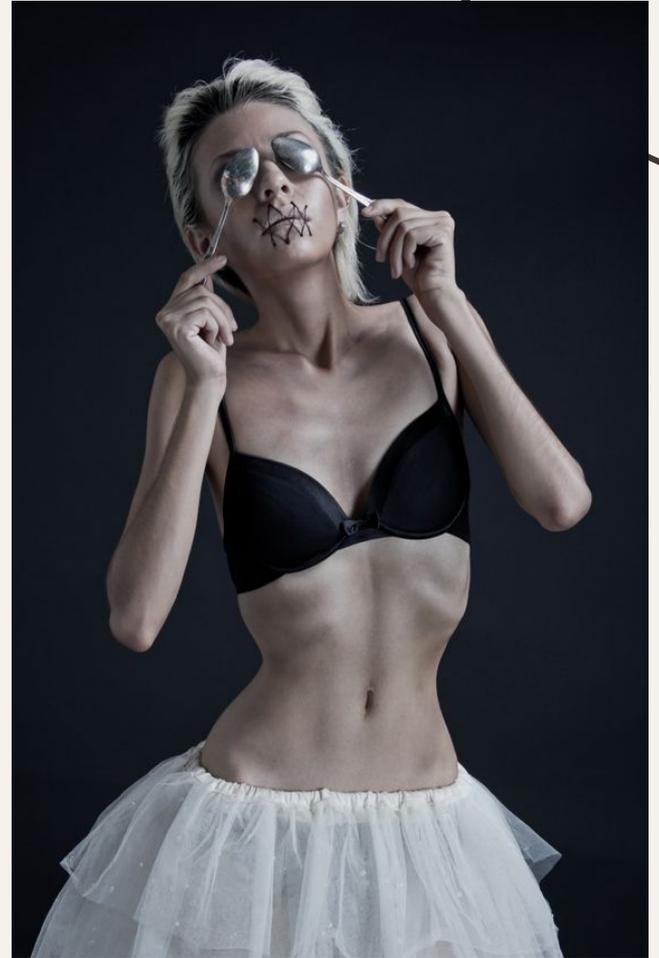
Основные проблемы с питанием:

1. Нервная анорексия
2. Нервная булимия
3. Эмоциональное (психогенное) переедание
4. Психогенная рвота



# Нервная анорексия

- Болезненная худоба без медицинской причины
- Человек постоянно взвешивается, у него навязчивая идея по поводу своего лишнего веса
- Нарушена работа эндокринной системы. Из-за этого у женщин прекращаются менструации, а у мужчин возникают проблемы с потенцией
- Появляются спазмы мышц, аритмия
- Человек отрицает проблему своей худобы. Перед взвешиванием может пить много воды или носить тяжелую одежду
- Нестабильная психика, перепады настроения
- Человек ест неестественным образом - стоя или дробя порции и т.д



# Нервная булимия

- Периодические приемы очень большого количества пищи вплоть до дискомфорта в желудке, при этом больной не в состоянии контролировать свое пищевое поведение
- Боль в животе, метеоризм, запоры
- Наличие крови в рвотных массах, возникающее от раздражения пищевода
- Затрудненное глотание, раздражение в области горла
- Повреждение эмали зубов
- Сбои менструального цикла
- Чрезмерная озабоченность собственной фигурой, постоянная боязнь набрать вес
- Вызывание рвоты после еды
- Злоупотребление слабительными, мочегонными средствами, клизмами



# Эмоциональное переедание

- Человек ест больше и быстрее обычного
- Потеря контроля над количеством пищи
- Длительность не более 2 часов
- Приступ возникает на фоне негативных эмоций
- Еда как источник удовольствия
- Переедание в одиночестве из-за стыда
- Подавленность и неудовлетворенность после переедания
- Отсутствие избирательности во время приступа



# Психогенная рвота

- Чувство тошноты и непроизвольное высвобождение содержимого ЖКТ, которое возникает в период нервного потрясения или переживания
- Проходит само по себе по мере снижения интенсивности эмоции
- Рвота имеет приступообразный характер
- Частота и обильность зависят от конкретного случая
- Возникновение рвотных позывов в утреннее время, до завтрака
- По завершении стрессовой ситуации человек полностью приходит в норму
- В некоторых случаях после стресса повышается чувство голода



---

К сожалению, проблема принятия подростками собственного тела и перерастание этого в РПП является очень актуальной. *При подобной проблеме необходимо обратиться за квалифицированной помощью к психологу или психотерапевту!*

- **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»)
-

---

Спасибо за внимание!  
Будьте физически и психически здоровы!

---