

# АНОРЕКСИЯ

Минск 2011

# Содержание

- Что такое «анорексия»
- История анорексии
- Причины анорексии
- Основные признаки
- Типы поведения
- Гормон, снижающий аппетит
- Пример
- Лечение
- Заключение



Красивое слово, которое мы так часто слышим в последнее время и которого так боятся те, кто понял его значение на своем опыте. То о чем не задумываются модели изморяя себя постоянным недоеданием и желанием похудеть еще хотя бы на 2-3 кг.

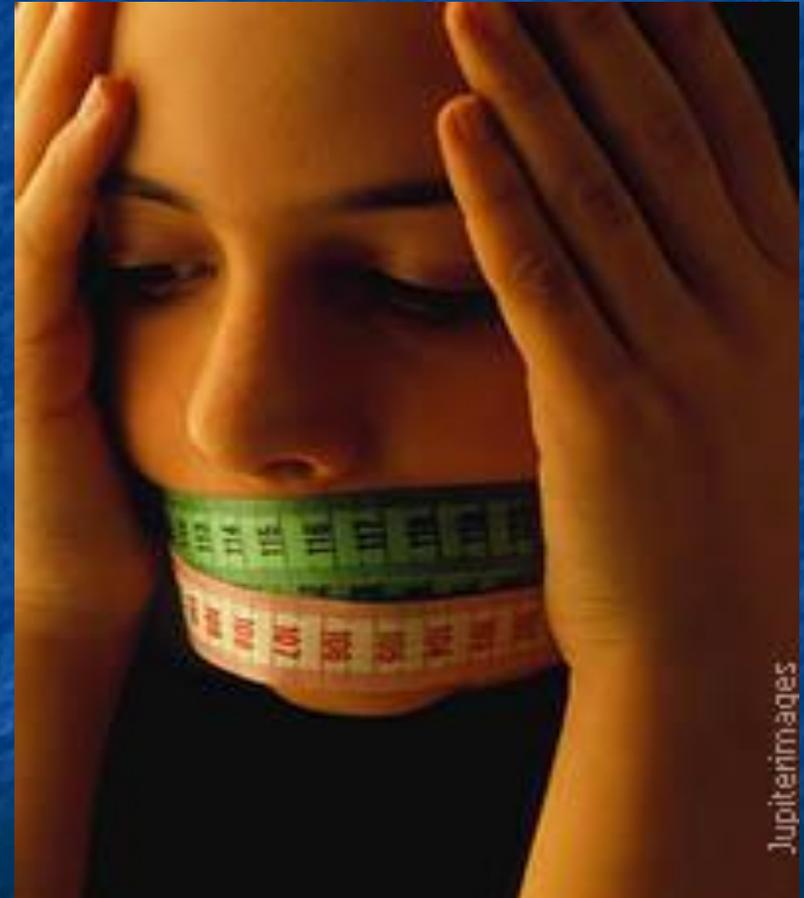
Но обо всем по порядку. Что же такое анорексия?

Анорексія (др.-греч. α- — без-, не-, ὄρεξις — позыв к еде) — полный или частичный отказ от приёма пищи под влиянием психопатологических расстройств. Аппетит у больных анорексией присутствует



Нервная анорексия (*anorexia nervosa*) — полный отказ от еды или резкое ограничение приёма пищи в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса под влиянием сверхценных или бредовых идей ответствующего содержания.

Чаще встречается у девушек. При анорексии наблюдается патологическое желание потери веса, сопровождающееся сильным страхом ожирения. У больного наблюдается искаженное восприятие своей физической формы и присутствует беспокойство о мнимом увеличении веса, даже если такого в действительности не наблюдается.



# История анорексии

До 1960-х годов никто не думал о проблемах дефицита веса. Но наступила эпоха моделей-тростинок, и мир, ломая привычные стереотипы, бросил вызов природе. Желая быть «на волне», молодые женщины Европы, Азии и Америки принялись активно снижать вес. Под знаком похудения прошли 1970, -1980, -1990-е.... К началу нашего века «популярное» занятие превратилось в мировую катастрофу.

По ведущим подиумам, рекламным плакатам и страницам модных журналов началось шествие моделей-эльфов. Почти прозрачных и невесомых. На смену видным 4- и 2-му – стандартным размерам супермоделей 1990-х – пришел безликий нулевой. Стремление к идеалу недвусмысленно оглашало твердый призыв «не есть!». И молодежь начала отказываться от еды в массовом порядке. Ответ, как писал классик, не заставил себя ждать....



В начале 2000-х модели все чаще падали в голодные обмороки, а уже к концу первого десятилетия начали попросту умирать. К такому повороту событий модная публика оказалась явно не готова. Но пока дизайнеры пребывали в шоковом оцепенении или обвиняли во всем популяризовавшие образ модели-доходяги СМИ, а те, в свою очередь, оказывали пальцем на дизайнеров и приглашали экспертов для анализа ситуации, после долгого сна ожила и возмутилась мировая общественность. Потребители, родители, инвесторы – все принялись негодовать и требовать кары для виновного. Молоденькие девочки смотря очередной показ мод завидовали этих «хрупким», прозрачным моделям, им хотелось походить на них..



# Причины возникновения анорексии

- Биологический (биологическая и генетическая предрасположенность)
- Психологический (влияние семьи и внутренние конфликты)
- Социальный (влияние окружающей среды: ожидания, рамки подражания)



Каковы основные  
признаки  
анорексии?



- Прогрессирующая потеря веса.
- Панический страх поправиться.
- Отрицание поддержания весового минимума, каким бы низким он ни был.
- Постоянное ощущение полноты, в частности определенных частей тела.
- Способ питания: кушать стоя, раздроблять еду на мелкие куски.
- Нарушение сна.
- Чувство вины при голодании и приеме пищи.
- Изоляция от общества, депрессия

# И как следствие..

- бледность кожи
- ощущение холода
- нарушение менструального цикла
- аритмия
- постоянная слабость
- мышечные спазмы
- повышенная раздражительность
- необоснованный гнев
- обида на других.



# Различают два типа поведения при нервной анорексии:



- - Ограничительный - больной добровольно ограничивает прием пищи и не наедается до отвала, а затем провоцирует рвоту.
- - Очистительный - больной объедается, а затем провоцирует рвоту или злоупотребляет слабительными, диуретиками или клизмами.

Насколько часто  
встречается это  
заболевание?

В развитых странах анорексией страдает каждая 2 девушка из 100 в возрасте от 12 до 24 лет. Анорексию принято считать женским заболеванием, которое проявляется в подростковом возрасте. В процентном соотношении можно сказать, что 90% случаев больных анорексией - являются девушки в возрасте от 12-24 года. В остальные 10% входят женщины более зрелого возраста и мужчины.



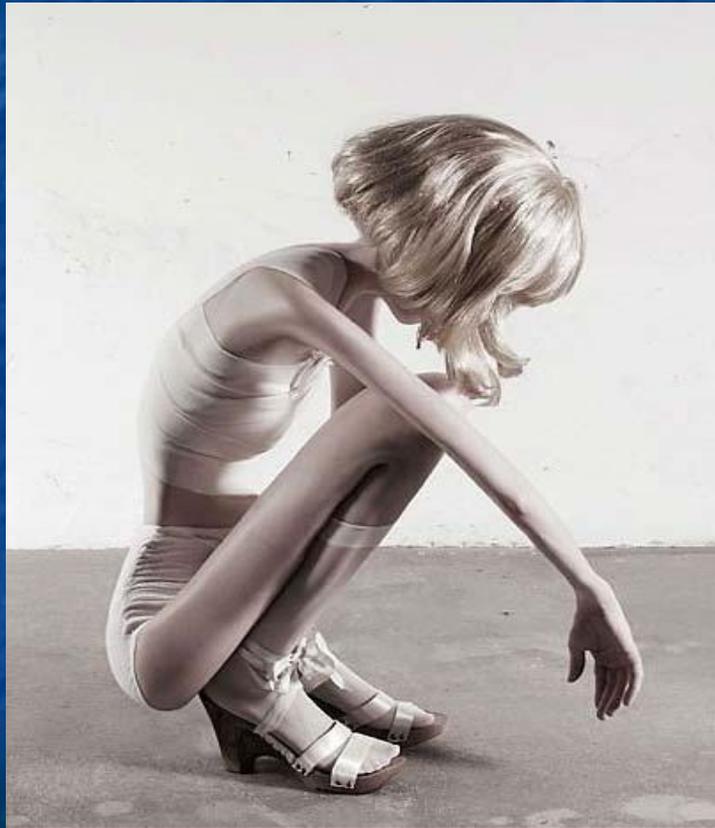
Диктатура 36-го размера

Ана и Миа. Так называет себя огромная армия сторонников анорексии и булимии.

Они собираются на сайтах pro-ана и pro-mia, которые пропагандируют нездоровый образ жизни. О существовании таких опасных сайтов должен знать каждый!!!



На подобных сайтах девушки обмениваются опытом – как есть по минимуму, как избавиться от съеденного и как обмануть тех, кто может поинтересоваться происходящим. Ищутся эффективные отговорки, например «в школе или на работе говори, что ты поела дома, а дома – что поела в школе или на работе» или



«чтобы незаметно выбросить еду, надо найти вазу – желательно непрозрачную». Диктуются и правила поведения, например: «никогда никому не говори, что еда вызывает у тебя отвращение», «не носи с собой денег, чтобы не возникало соблазна купить что-то съестное», «не одевай слишком облегающую одежду, чтобы у окружающих не возникало лишних вопросов».

Участницы блогов делятся советами, как подавить чувство голода – «досчитай до 1000 и за это время представь, как будет здорово избавиться от лишнего веса», «попробуй пищу и выплюнь ее», «захочется есть – почисти зубы, тогда тебе будет жалко пачкать их снова», «возьми фотографию человека, чьим телом ты восхищаешься, сравни и найди у себя по крайней мере шесть недостатков, которые надо исправить». Мало того, они призывают пропагандировать свой образ жизни среди тех знакомых, которые интересуются темой похудения. Тех же, кто выступает против болезненного стремления к похуданию – будь то родители или средства массовой информации, они относят к «ненавистникам».





У страдающих анорексией возникают различные психологические проблемы. Люди с подобным расстройством часто впадают в депрессию и имеют низкую самооценку; у кого-то появляются проблемы со сном; других одолевают навязчивые идеи. Такие люди могут устанавливать жесткие правила приготовления пищи и во всем стремятся к совершенству.



Привычка голодать при анорексии служит причиной возникновения различных проблем со здоровьем. Страх ожирения и искаженное представление о своем теле заставляют больных изнурять себя голодом. Голодание, в свою очередь, приводит к предубежденному отношению к пище, к усиливающимся тревогам и депрессии, к проблемам со здоровьем. Люди чувствуют еще больший страх – такой, что полностью теряют контроль над своим весом, приемом пищи и над собой. И тогда они вообще отказываются от пищи.

# У больных анорексией выявлен повышенный уровень гормона, снижающего аппетит

Анорексия связана с повышением уровня гормона под названием пептид YY, отвечающего за подавление влечения к пище. К таким выводам пришли американские исследователи в результате изучения гормонального фона больных, страдающих этим тяжелым расстройством.

Пептид YY - гормон, вырабатываемый слизистой оболочкой тонкого кишечника сразу после еды. Количество выделяемого кишечником гормона напрямую зависит от калорийности употребленных в пищу продуктов. Вместе с кровотоком гормон попадает в головной мозг и способствует подавлению аппетита.

Зная, что повышение уровня пептида YY связано со снижением потребления пищи у грызунов, а также у людей с избыточным весом, ученые предположили, что у пациентов, страдающих анорексией, уровень этого гормона должен быть также повышен



Предположение полностью подтвердилось в ходе исследования, в котором приняли участие 23 девушки в возрасте от 12 до 18 лет, страдающие анорексией, и 21 девушка того же возраста из контрольной группы.

У страдающих анорексией участниц уровни пептида YY были значительно выше, чем у здоровых девушек.

Уровни пептида YY у больных снижались по мере выздоровления и увеличения веса.

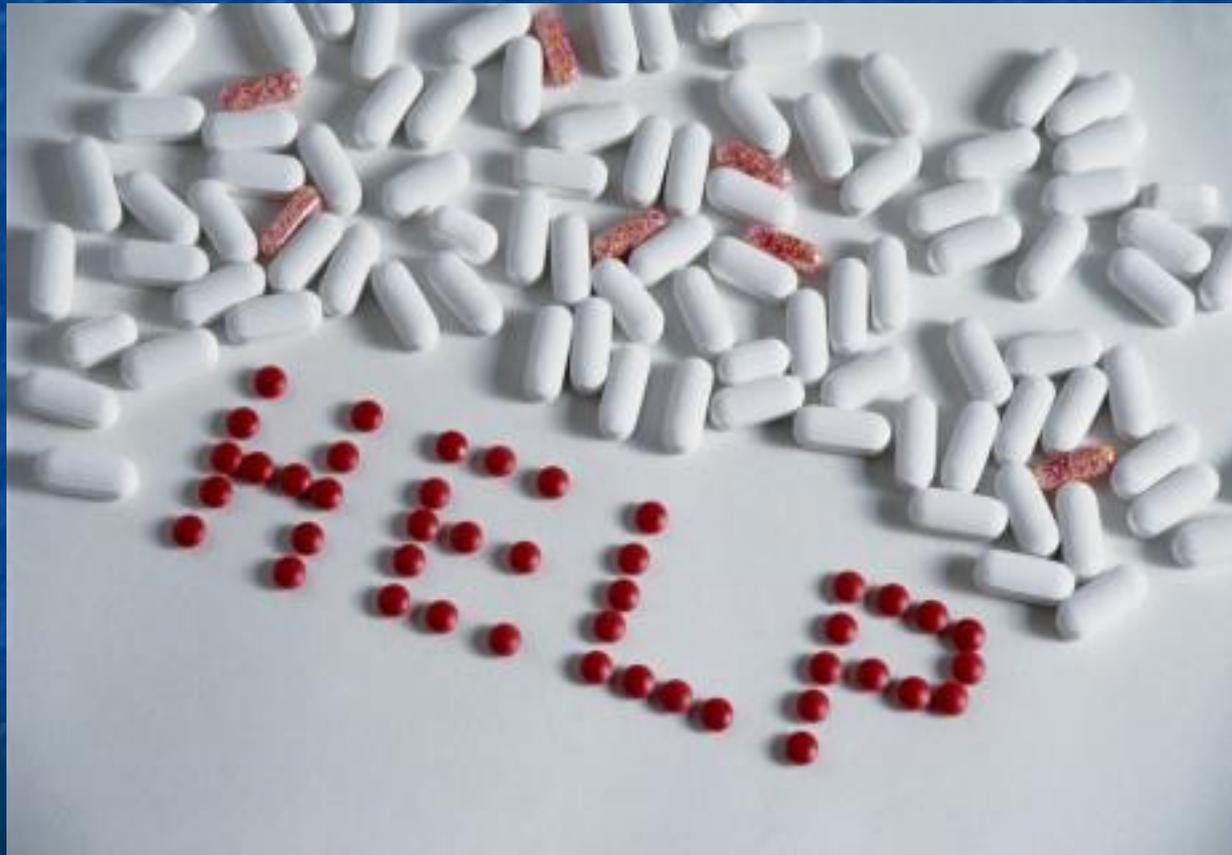
... КАК ПРИМЕР...

Всемирно известный модельер Донателла Версаче впервые призналась, что ее дочь страдает анорексией.

20-летняя Allegra Versace страдала этой болезнью на протяжении нескольких лет, а лечиться начала только сейчас. Недавно состояние ее здоровья резко ухудшилось, поэтому ее поместили в клинику, где она получит самое лучшее лечение. Состояние ее здоровья придали новую силу резкому осуждению культа излишне стройных моделей в мире фэшн-индустрии, которые, по мнению многих, побуждают молодых девушек отказываться от пищи, чтобы быть похожими на них.



# Лечение анорексии

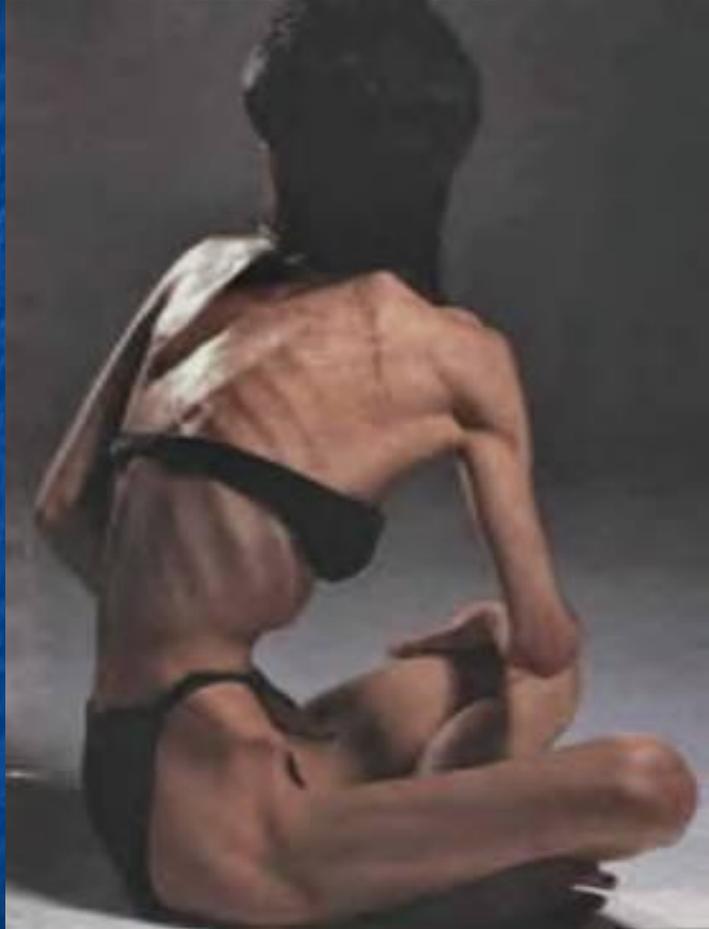


В отличие от депрессии или приступов паники, нервная анорексия плохо поддается лечению. Не существует универсального и эффективного лекарства против анорексии.

В первую очередь, врачи прописывают лекарства общего назначения, которые используются для лечения любых проблем со здоровьем, например, аномалий электролиза или нарушений сердечного ритма.



# Антидепрессанты:



многие больные нервной анорексией также страдают от депрессии, и некоторые симптомы этих заболеваний можно устранить с помощью антидепрессантов. Впрочем, нет данных, доказывающих эффективность антидепрессантов при лечении анорексии. Более того, антидепрессанты могут иметь различные побочные эффекты, которые только усугубят состояние больных. Исследования показали, что лечение анорексии проходит намного более эффективно, когда вес больных приближается к норме.

# Транквилизаторы:

кратковременное действие транквилизаторов под названием бензодиазепины может помочь больным анорексией преодолеть тревожность. Эти лекарства вызывают привыкание, поэтому не стоит применять их для лечения больных с наркотической или алкогольной зависимостью.



# Эстроген:

женщины, больные анорексией, подвержены повышенному риску образования трещин; это результат остеопороза. Отсутствие менструации и низкий вес могут спровоцировать состояние, близкое к ранней менопаузе. Существует мнение, будто прием эстрогена может помочь некоторым женщинам восполнить недостаток минералов в костях и предотвратить образование трещин в будущем .



## CELEBRITY BODY ISSUE

NICOLE RICHIE



**September 2003**  
Thrust into the limelight for *The Simple Life*, a healthy-looking Nicole says she gained weight while in rehab.



**April 2004**  
Despite being trashed by the fashion press, her second series is a success and her star is on the rise.



**December 2004**  
A fashion icon in the making, a slimmer Nicole starts to drop the pounds and make wise style choices.



**April 2005**  
Having added 'model' to her resumé and fallen out with best pal Paris, the weight seems to drop off her.



**August 2005**  
A fourth season of *The Simple Life* is confirmed, and Nicole's teeny new frame is rarely out of the tabloids.

В тех случаях, когда анорексия сопровождается тяжелой болезнью, а также когда вес больного повторно падает и составляет менее 15% нормального веса, необходима срочная госпитализация.

И тем не менее, если вы хотите самостоятельно похудеть, не делайте радикальных шагов и не отказывайтесь от пищи полностью, старайтесь ограничивать потребление следующих продуктов:



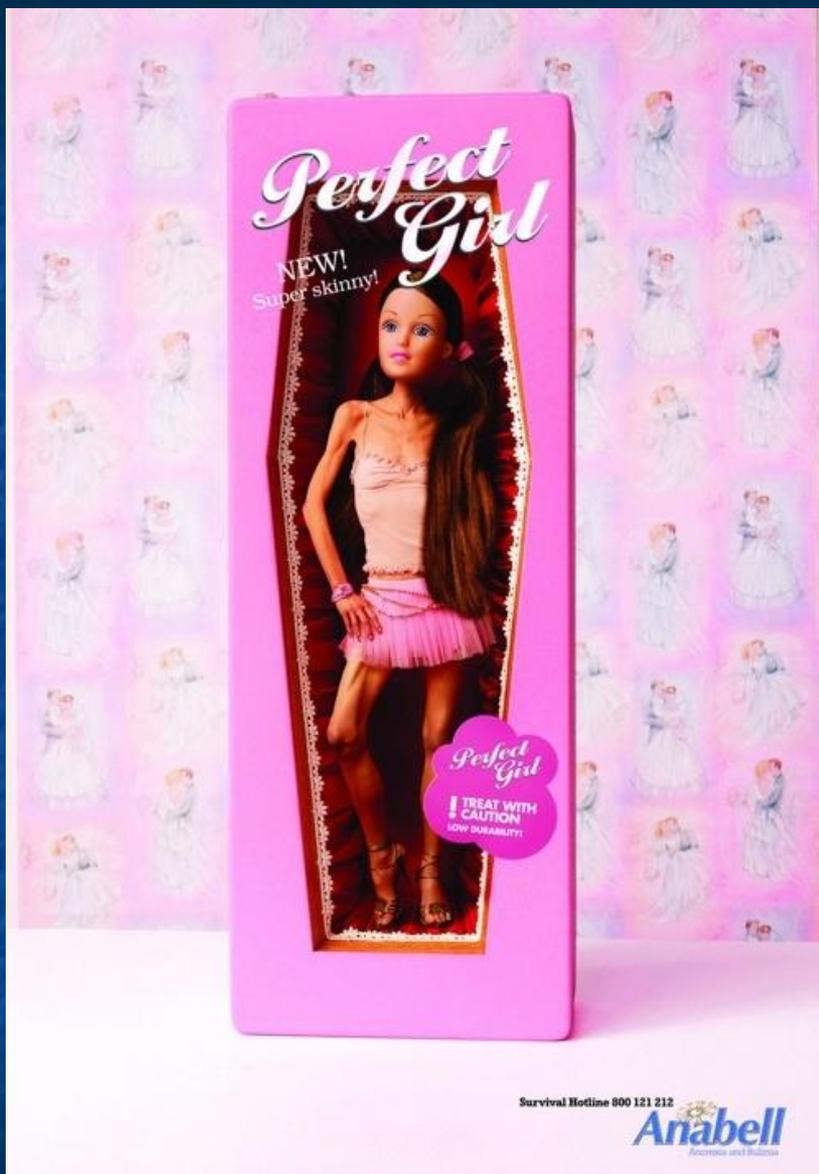
- - сливочное и растительное масла
- - майонез с высоким содержанием жира
- - жирное мясо
- - сосиски
- - сдобная выпечка
- - сладкие газированные напитки
- - чипсы, семечки, орешки

Сбросить лишний вес, по совету нашего диетолога, вам непременно помогут вот эти продукты:

- - крупы (особенно гречка)
- - макароны
- - хлеб (особенно с добавлением отрубей)
- - нежирное мясо (филе птицы, филе телятины)
- - рыба (судак, тресковые породы)
- - нежирные молочные и кисломолочные продукты



и в заключении...



Мы все стремимся к идеалу! Но какой он этот идеал? Неужели навязанный нам 90-60-90? Но ведь это не нормально, не все могут быть такими, мы все разные, телосложение у всех различно, так зачем же нам этот единый идеал

Но главное, помните, что в  
женщине должна быть  
изюминка" и не так уж важно  
что вы чуть ниже и полнее  
эталона, навязанного  
глянцем!!!