

Дорогие читатели, команда Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ приветствует вас!

В этом номере онлайн-журнала «Семейный круг» мы поговорим о теме пищевого поведения у детей и подростков.

Правильное питание является основой здоровья детей, и то, каким будет пищевое поведение у ребенка, во многом зависит от родителей, от тех идеалов и ценностей, которые присутствуют в каждой семье.

Здоровые дети ориентируются на внутренние сигналы голода и насыщения и способны сами решить, сколько им есть. Задача родителей — обеспечить сбалансированное меню по возрасту. Однако «внутренний компас» ребенка может быть сломан, поэтому так важно распознать расстройство пищевого поведения и вовремя принять меры по его коррекции.

Приучение ребенка к здоровому питанию с раннего возраста поможет ему сформировать положительное отношение к еде на протяжении всей взрослой жизни.

В этом выпуске мы рассмотрим следующие вопросы:

- Что такое расстройство пищевого поведения (РПП)?
- Какие виды РПП бывают?
- Признаки РПП?
- Как помочь ребенку при РПП?
- Рекомендации родителям



Магистрант направления «Психологическое консультирование» Института образования и практической психологии ФГБОУ ВО «ЧелГУ»
Екатерина Малыгина

СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКА

Стр. 3

Расстройство пищевого поведения

Что это такое и какие виды РПП бывают?

Стр. 5

Причины расстройств пищевого поведения

Рассмотрим 3 группы основных причины РПП

Стр. 6

Признаки РПП

Какие симптомы указывают на РПП?

Стр. 7

Виды расстройства пищевого поведения

Рассмотрим признаки нервной анорексии, нервной булимии и компульсивного переедания

Стр. 10

Как помочь ребенку с расстройством пищевого поведения?

Стр. 12

Рекомендации при РПП



Пищевое поведение

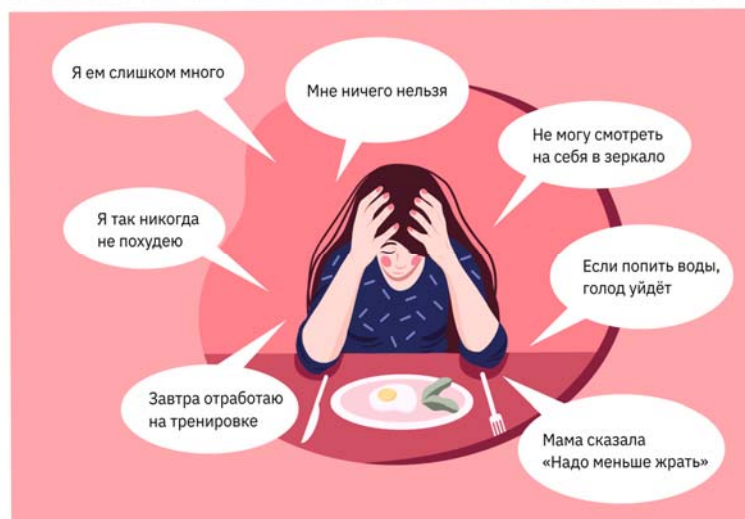
Пищевое поведение человека – это совокупность привычек и способов реагирования, касающихся питания. Сюда относятся вкусовые предпочтения, диета, режим питания. Пищевое поведение формируется под воздействием культурных, социальных, семейных, биологических факторов на протяжении всей жизни человека. Правильное питание является залогом крепкого здоровья и, соответственно, качества жизни.



Расстройство пищевого поведения (РПП)

Расстройством пищевого поведения называют группу психических заболеваний, объединяемых общими симптомами и последствиями.

Эти состояния всегда связаны с неадекватным отношением к питанию и влекут за собой как физические, так и психические нарушения. В частности, нарушается работа механизма переваривания пищи и наблюдаются значительные отклонения веса от нормы.



Анорексия, булимия, компульсивное переедание и другие расстройства пищевого поведения становятся все более распространенной проблемой. И хотя к некоторым из этих нарушений существует генетическая предрасположенность, не последнюю роль в их развитии играют тип питания, пищевые привычки и оценочное отношение к телу, которые, как правило, закладываются в детстве. Пищевое поведение – это ценностное отношение к пище и ее приему, стереотипы питания в обыденных условиях и ситуациях стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа.

- **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% 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»)



Чем опасны расстройства пищевого поведения у ребенка

Расстройства пищевого поведения оказывают негативное влияние на физиологию и психику человека и способны наложить отпечаток на формирующуюся личность.

РПП у подростка подталкивает его к:

- социальной изоляции
- избеганию положительных эмоций
- депрессии
- суицидальным мыслям



Причины расстройств пищевого поведения

Считается, что **расстройства пищевого поведения** являются результатом одного или нескольких биологических, поведенческих и социальных факторов, включая генетику, неприятные переживания / травмы, давление со стороны сверстников, травля, наличие членов семьи с похожими пищевыми нарушениями.

Расстройства пищевого поведения протекают довольно сложно, большинство из них начинается со случайной или целенаправленной **потери веса**, которая может привести к нездоровым мерам по поддержанию этой потери.

В предпубертковом и пубертковом возрасте трудности, связанные с едой, могут быть особенно сложны для детей, испытывающих в это время эмоциональные и физические изменения, а также школьное, семейное или иное давление.

Существует широкий спектр факторов, которые способны спровоцировать то или иное нарушение у ребенка.

Они подразделяются на три основные группы:

- **Генетические.** На сегодняшний день точно известны гены, наличие которых значительно увеличивает риск развития РПП.
- **Психогенные.** Некоторые нарушения возникают после пережитого стресса (давления, насмешек). Способствуют им заниженная самооценка, патологический перфекционизм, обсессивно-компульсивные расстройства. У подростка проблема может исходить из борьбы за автономию личности.
- **Социокультурные.** Навязывание худобы в качестве эталона через средства массовой информации вызывает стремление соответствовать этим идеалам. Когда такое желание выходит за грани здравого смысла, начинается РПП.

Врачи полагают, что в каждом конкретном случае присутствует сочетание факторов из двух или трех групп. Их набор зависит от вида заболевания.



Внешние факторы

Многие подростки говорят, что **непринятие своего тела** начинается с насмешек или даже травли со стороны сверстников по поводу внешнего вида. Независимо от того, происходит ли это под видом невинного прозвища в семье или в случае жестокого преследования со стороны сверстников, **чувство стыда** является мощным фактором, способствующим развитию у подростка **расстройства пищевого поведения**. В частности, разговоры вокруг темы «жира» и обсуждений тела в негативном контексте, часто приводит молодых женщин к пищевым расстройствам.



Семьи могут сыграть важную **роль** в предотвращении или прекращении подобных проблем на ранней стадии, занимая правильную позицию в таких разговорах и серьезно относясь к проблеме травли, будучи готовыми прийти ребёнку на помощь.

Признаки расстройств пищевого поведения

РПП изучает психиатрия, а если речь идет о пищевом поведении детей, подключается педиатрия.

Родителям стоит чутко реагировать на изменения душевного состояния ребенка:

- насколько он обеспокоен формами тела;
- адекватно ли его воспринимает;
- тревожится ли во время приема пищи;
- «заедает» ли стрессовые ситуации;
- объедается или недоедает.
- наказывает ли себя голоданием.

Другие симптомы РПП обусловлены особенностями конкретного заболевания. Важно помнить, что первые тревожные сигналы остаются незамеченными. Поэтому появление у ребенка увлечения диетами или привычки есть в одиночестве должно насторожить родителей.



Виды расстройства пищевого поведения

Для выбора эффективной терапии необходимо определить, от какого именно заболевания страдает пациент. Возможны следующие нарушения питания у ребенка:

- **Нервная анорексия** – ограничение объема употребляемой пищи из-за страха набрать вес. Приводит к опасной для здоровья потере веса изменению состава крови и эндокринным патологиям.
- **Нервная булимия** – переедание, чередующееся с искусственным очищением желудка и физическими нагрузками. Чревато нарушением работы ЖКТ и метаболических процессов.
- **Компульсивное переедание** – эпизодическое неконтролируемое поглощение пищи в объеме выше нормы. Опасно развитием гипертонии, сахарного диабета и метаболического синдрома.

Симптомы расстройства пищевого поведения

Нервная анорексия

Главный признак – стремительная потеря веса. Она заметна даже невооруженным взглядом. Специальные измерения показывают, что индекс массы тела ребенка опустился ниже нормы (17,5).

Родители могут заметить:

- беспричинную усталость;
- нездоровый интерес к диетам;
- увлеченность подсчетом калорий боязнь набрать лишний килограмм.
- несвойственную тягу к физическим упражнениям;
- отказ есть вместе со всеми;
- постоянный контроль над весом.
- неадекватное восприятие собственного тела.
- Ограничения в пище, вплоть до урезания порций и отказа от любимой еды.
- Нарушение менструального цикла у девочек.
- Смена пищевого поведения.



Подобное расстройство пищевого поведения у детей имеет серьезные последствия для организма. У девочек-подростков сбивается цикл или вовсе прекращаются менструации. Нехватка питательных веществ, необходимых растущему организму, проявляется в виде заболеваний опорно-двигательного аппарата и эндокринной системы.

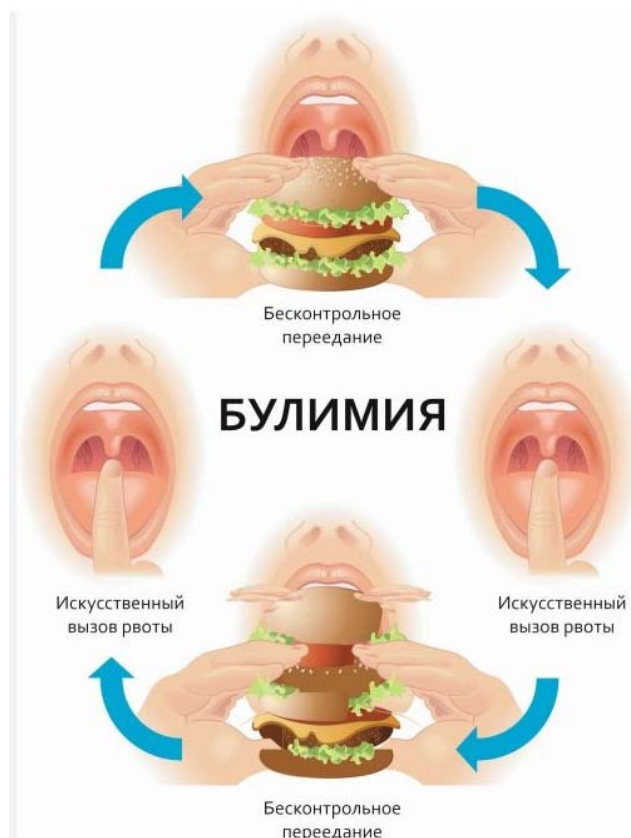
Нервная булимия

При булимии, напротив, ребенок ест много. На людях он может отказываться от пищи, а в уединении поглощать ее в больших количествах. Вторым характерным признаком заболевания – стремление быстро очистить желудок. Чаще всего вызывают рвоту, реже принимают слабительное.



Родителям следует обращать внимание на:

- Длительное пребывание наедине в ванне или туалете после каждого приема пищи с целью вызвать рвоту
- Постоянная «отработка» каждой съеденной порции в спортзале
- Изменения в весе и внешнем виде – появление отечности, мешков под глазами, специальных отметок на зубах, ухудшение структуры волос и ногтей
- Отсутствие чувства насыщения после приема пищи
- Потребление пищи в одиночку
- Ухудшение отношений с близкими и друзьями
- Частые боли в области живота
- Нарушение функциональности кишечника



Ослабленный булимией организм реагирует не только на вирусы. Нарушается работа пищеварительного тракта, мочевыводящей системы, воспаляются десны (вплоть до потери зубов). Желудок больного растягивается, пищевод травмируется, и со временем рвота становится произвольной реакцией на прием пищи.

Компульсивное переедание

При первых признаках расстройства пищевого поведения у подростков родителям следует вывести детей на разговор, не срываясь и, не проявляя раздражительность. Если ребенок не идет на контакт, то обязательным шагом будет обращение к опытным специалистам, которые установят вид расстройства, его стадию и назначат соответствующее лечение.

При компульсивном переедании едят слишком много, но не могут остановиться. В отличие от страдающих булимией, они не стремятся очистить желудок, хотя и мучаются от стыда за количество съеденного.

Это расстройство пищевого поведения можно заподозрить, если ребенок объедается несколько раз в неделю. При этом он:

- тянется за едой, даже если не голоден
- поглощает пищу очень быстро
- не может остановиться
- большое количество съеденной пищи за короткое время
- быстрое поглощение пищи без тщательного пережевывания
- трата личных средств на еду и различные лакомства
- потребление пищи наедине от других
- проявление агрессии, раздражительности, неадекватная реакция на критику
- частые срывы в борьбе за контролем над количеством потребляемой пищи
- постоянное потребление еды – иногда в течение дня



Любые отрицательные переживания могут спровоцировать неконтролируемое объедание. Компульсивное переедание сопровождается набором веса. В результате у пациентов наблюдаются нарушения липидного обмена, эндокринные заболевания, гипертония, повышение холестерина.

Как помочь ребенку с расстройством пищевого поведения

Поставить диагноз расстройство пищевого поведения может только врач-психиатр. В специализированных центрах практикуется комплексный подход к лечению этих заболеваний. Психиатрические методы комбинируются с медикаментозными, особенно если проблема присутствует длительное время. В случаях с анорексией подростки бывают сильно истощены. Тогда начинают с оздоровления организма.



Когда ресурсы восстановлены, и причина расстройства пищевого поведения установлена, врачи переходят к психотерапии. Для лечения РПП практикуются разные методы:

- когнитивно-поведенческая (когнитивно-бихевиоральная) терапия;
- коллективная психотерапия с участием членов семьи и другие методы.

Когнитивно-поведенческая терапия при РПП

Лечение начинается с диагностики взаимного влияния мыслей, эмоций, поведения и физиологического состояния больного на формирование РПП. По итогам первичного интервью врач определяет необходимые поведенческие вмешательства. Врач работает над преодолением перфекционизма, страха набрать вес, нарушения восприятия собственного тела и других проблем, присущих пациентам с РПП. Применяются практики осознанного восприятия, ролевого проигрывания, эмоциональной саморегуляции. В результате пациент преодолевает отрицательные предубеждения в отношении еды. Он дистанцируется от мыслей и внутренних установок на разрушение организма. Ребенок учится управлять поведением, выявляя негативные мысли и заменяя их позитивными.



ЯНВАРЬ — ЖУРНАЛ СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

Семейная терапия при расстройствах

пищевого поведения у детей

Одним из важнейших направлений психотерапии является терапия, основанная на семье. Занятия в рамках FBT (*Family-Based Treatment*, специально разработанная для лечения детей и подростков с расстройствами пищевого поведения) помогают ребенку и его семье отличить личностные особенности пациента от тех изменений, которые произошли в результате болезни, найти способ оказать помощь ребенку и обсудить тактику адаптации семьи в новых условиях.



В большинстве случаев ответственность за пищевые нарушения у детей лежит на родителях. Возможность совершить ошибку, формируя пищевое поведение у ребенка, - великое множество, они подстерегают мам и пап буквально на каждом шагу. Рассмотрим рекомендации для родителей при РПП у детей.

Поводами для незамедлительного разговора с ребенком и посещения специалиста могут стать:

- Отказ подростка от еды
- Частые головокружения и обмороки
- Внешние изменения
- Длительные пребывания наедине после приема пищи
- Регулярное переедание в ночное время или во время стресса
- Наличие слабительных чаев и препаратов в комнате

Универсальных методов предотвратить расстройства пищевого поведения не существует, однако, увидеть признаки и помочь ребенку на ранних стадиях возникновения заболевания вполне возможно.

Рекомендации при РПП

РПП является следствием психологического нарушения, поэтому родителям нужно с раннего возраста прививать детям здоровое и правильное отношение к пище, а также, адекватное восприятие своего тела.

1. Обязательно нужно формировать пищевые привычки. Нужно установить внутрисемейные традиции. Например, за стол садиться всем вместе (если не получается завтракать или обедать, то хотя бы ужинать); убрать все гаджеты; не доедать до последней крошки, если уже насытился; не заставлять себя кушать.

2. Внедрить в рацион ребенка больше полезной еды: фруктов, овощей, цельнозерновых и бобовых.

3. Не запрещать ребенку есть «вредную» еду – чипсы и газировку, но ставить условия, например, только после еды и не более 2-х раз в неделю.

4. Обязательно разговаривать с ребенком о здоровье. Важно привить ребенку мысль, что все люди разные и для каждого приемлема своя масса тела. Рассказывать о вреде диет, о пользе сбалансированного питания и негативных последствиях различных слабительных препаратов.

5. Поддерживать ребенка в его желании заниматься спортом, сбросить лишний вес, но избегать чрезмерных нагрузок.

6. Сохранять с ребенком доверительные отношения. Даже если он будет чувствовать себя хуже других и ему не будет нравиться свое тело, то при эмоциональной связи с родителями подросток обязательно поделится с ними своими переживаниями. И тогда родители смогут дать правильный совет.

7. Не пытаться самостоятельно справиться с болезнью. Некоторые родители совершают страшную ошибку, избегая помощи специалистов. Стыд, страх и недоверие, порой, могут стать точкой невозврата и привести к тяжелым последствиям. Важно рассказать ребенку о необходимости своевременного лечения.



Материалы сайта Растимдетей РФ:



Мы в контакте:



Запись родителей на бесплатную консультацию по вопросам обучения и воспитания детей:



Материалы Института воспитания:



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ