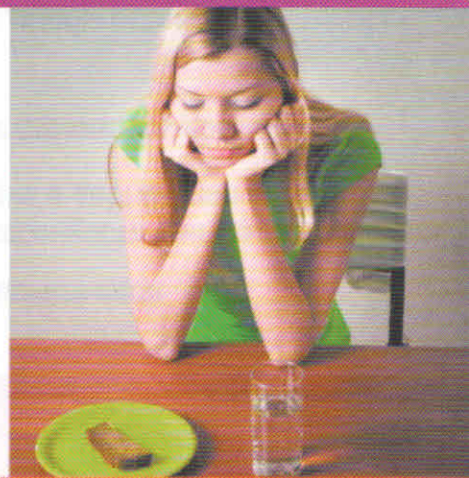


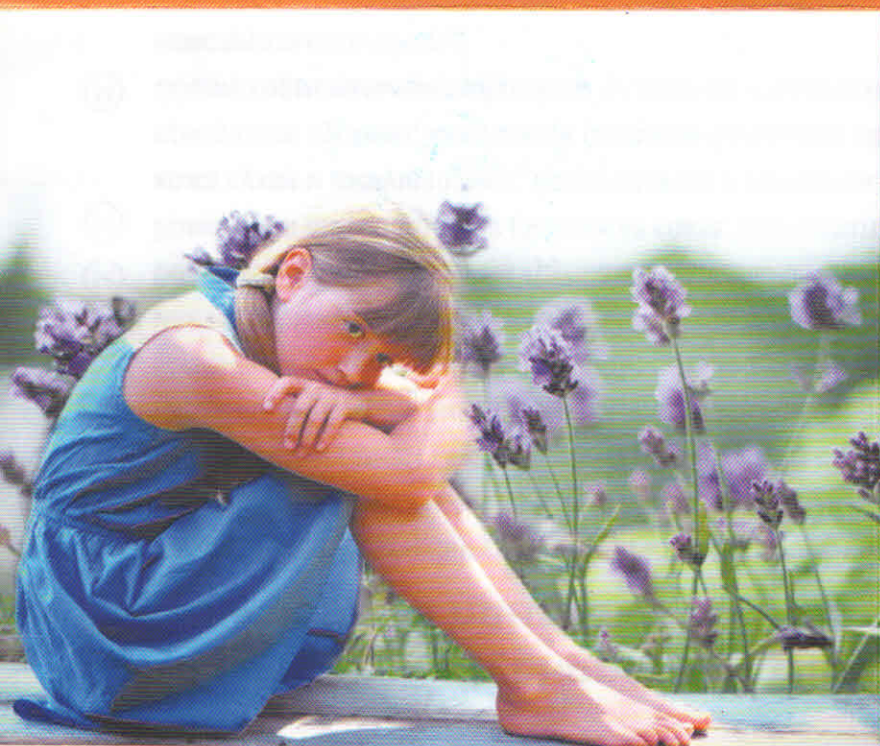
АНОРЕКСИЯ



– это нервно-психическое расстройство, которое проявляется как навязчивая мысль о похудении, страх поправиться. Чаще возникает у девочек-подростков и женщин, чем у мужчин. В современном мире от анорексии погибает большое количество людей, около 20% больных.



ЛЮБИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ! БУДЬТЕ К НИМ ВНИМАТЕЛЬНЫ!



**УВАЖАЕМЫЕ
РОДИТЕЛИ,
ОБРАТИТЕ
ВНИМАНИЕ!**

С чего начинается анорексия у подростков?

Каковы первые признаки болезни?

- ☹ Недовольство своей фигурой. Нет чувства собственной ценности
- ☹ Навязчивые мысли о еде и подсчете калорий. Радикальные диеты
- ☹ Отказ от еды. Прием лекарственных препаратов и специальных средств (добавок) для снижения веса
- ☹ Стремительное снижение массы тела, не связанное с болезнями
- ☹ Изменения в поведении (скрытность; потеря друзей; сонливость или бессонница; раздражительность или подавленность, депрессия)
- ☹ Обращение к тематическим группам в социальных сетях (здорового питания, худеем вместе и др.)
- ☹ Изменения внешнего вида (запавшие глаза; одутловатое лицо; волосы ломаются и выпадают; кожа сухая и шелушащаяся; ногти слоятся и ломаются; выпирающие ребра, ключицы; припухшие суставы, кажущиеся слишком большими на фоне исхудавших рук и ног)
- ☹ Общие гормональные нарушения (у девочек-подростков они проявляются нарушением менструального цикла)

Как помочь больным анорексией?

Заметив первые признаки анорексии у подростков, постарайтесь наладить контакт с ребенком, так вам будет легче уговорить его начать лечение

- ☹ **Не кричите и не проявляйте свой гнев.**
Анорексия – нервное заболевание, основанное на неприятии себя и неумении управлять своими эмоциями.
- ☹ **Слушайте, не критикуя. Подростку важна поддержка.**
Для выздоровления ему необходимо чувствовать, что его любят и принимают таким, какой он есть.
- ☹ **Избегайте конфликтов в семье.**
Ссоры между родителями часто выкристаллизовываются в анорексию у детей.
- ☹ **Не критикуйте его внешний вид.**
Неосторожные фразы: «Что ты с собой сделала?! Посмотри на что ты похожа!» могут нарушить хрупкую связь. Подросток потеряет контакт с адекватными людьми и станет искать поддержки на форумах для худеющих.
- ☹ Уговорите обратиться к специалисту. **Анорексия у подростков особенно опасна** и быстро приводит к истощению, поэтому важно своевременно обратиться к психологу, психиатру или педиатру.

Универсальные правила профилактики анорексии:

ПОМНИТЕ! Профилактика анорексии базируется на нормальной самооценке ребенка и здоровом образе жизни

- 😊 Формируйте правильное отношение к еде. Не наказывайте и не поощряйте едой
- 😊 Научите ребенка любить себя. Каждый человек уникален, никакие особенности фигуры не мешают ему добиться успеха и быть счастливым. Хвалите ребенка за его успехи и достижения
- 😊 Сделайте здоровой образ жизни – общей семейной ценностью, но не стремитесь довести требования ЗОЖ до абсолюта
- 😊 Создайте в семье атмосферу доверия и психологического комфорта, чтобы ребенок мог рассказать вам обо всех своих сомнениях и страхах