

## Страдаете ли вы анорексией?

Считаете ли вы, себя полной, хотя люди говорят вам, что вы не полная?

Бойтесь ли вы набрать вес?

Лжете ли вы о том, сколько вы едите, скрываете ли вы свои предпочтения в еде от других?

Ваши друзья или семья обеспокоены вашим весом, пищевыми привычками, или внешним видом?

Применяете ли вы диету, навязчивые упражнения или чистку при помощи рвоты или слабительных, когда вы чувствуете что переели?

Ощущаете ли вы, удовлетворение, когда вы обходитесь без пищи, чрезмерно упражняетесь или проделываете чистку при помощи рвоты или слабительных?

Ваша самооценка зависит от вашего веса или размеров вашего тела?

Если эти вопросы вызвали у вас интерес, то вам стоит заглянуть на следующую страничку.



Зачастую за тем, что принято называть “просто диетой”, “просто фитнесом”, кроется не обычное желание вести здоровый образ жизни, а серьезные душевные проблемы, которые приводят к развитию **НЕРВНОЙ АНОРЕКСИИ.**

Анорексия не имеет отношения к весу или продуктам питания!

Верьте или нет, анорексия на самом деле не имеет отношения к еде и весу, по крайней мере, не в своей основе. Расстройства пищевого поведения намного сложнее, чем вес или пищевые привычки. Симптомы анорексии более глубокие, и относятся к таким темам как депрессия, одиночество, неуверенность, довлеющая необходимость быть совершенной, чувство беспомощности и потери контроля, то, что никакие диеты или потеря веса не может решить.

## Зачем же нужна анорексия?

Распространенным мифом об анорексии является мнение, что это диета, похудение, идеально стройная фигура. Но это заблуждение.

Важно понимать, что анорексия является «необходимой» в вашей жизни. Например, вы можете чувствовать себя бессильной во многих сферах вашей жизни, но вы можете контролировать то, что вы едите. Сказав «нет» питанию, вы получаете преимущества от голода, контроль размера одежды помогает вам чувствовать себя сильной и успешной, по крайней мере на короткое время. Вы можете даже наслаждаться муками голода, как напоминанием об «особом таланте», что большинству людей не по силам. Анорексия также может быть способом отвлекать себя от негативных эмоций. Когда вы проводите большую часть своего времени, думая о еде, диетах и потере веса, вы

не сталкиваетесь с другими проблемами в своей жизни или не встречаетесь с негативными эмоциями. К сожалению, любое удовлетворение, которое вы получаете от голода или потери килограммов крайне **НЕДОЛГОВЕЧНО**. Диеты и потеря веса не могут исправить негативную самооценку лежащую в основе анорексии.

Единственный способ решить ваши проблемы заключается в выявлении эмоциональных потребностей, которые удовлетворяет голод и найти другие способы их удовлетворения. В этом вам успешно окажут помощь специалисты РНПЦ психического здоровья (психологи, психотерапевты).

Подготовила заведующая  
10 психиатрическим отделением РНПЦ  
психического здоровья Мельгуй С.Л.

ГУ «Республиканский научно-практический центр психического здоровья»

# НЕРВНАЯ АНОРЕКСИЯ

(памятка для молодежи)



2015