



ШКОЛА

ВЫПУСК 42

апрель 2019

БЕЗ ОПАСНОСТИ

Тема номера: «Есть или не жить? Вот в чём вопрос»

С телеэкрана регулярно пересказываются истории девушек, страдающих анорексией – шокирующие кадры, ужасающие подробности. Трагедия превращается в рейтинговое ток-шоу – с обвинениями родителям, школе, врачам, обществу. А пока идут поиски виноватых, происходит непоправимое...

Расстройство пищевого поведения – широкое понятие, которое включает в себя разные виды нарушений, но когда мы говорим о подростках, наиболее опасными считаем булимию и анорексию. Нервная анорексия – расстройство психики, которое сопровождается потерей массы тела более 25% от возрастной нормы. Булимия – нарушение, характеризующееся повышенным аппетитом и приводящее к контролю веса посредством вызывания рвоты. Они имеют психологическую природу, а преодолеть их на поздних этапах крайне сложно. В зоне риска чаще всего оказываются девушки, реже юноши – в возрасте от 13 до 20 лет. И это не случайно, ведь именно в подростковом возрасте происходит поиск своего я, эксперименты с внешностью, осознание себя в своём теле, оценивание себя как взрослого, в том числе и своего внешнего вида, возрастает желание нравиться противоположному полу. Взросление идёт непросто, зачастую болезненно – мало кто из подростков доволен собой, а с экрана ТВ и страниц глянцевого журнала на девочек глядят успешные, стройные супермодели, у ног которых «лежит весь мир»... Как хочется стать такими же! Но никто не скажет школьницам, какие болезни сопровождают такой «успех», как высока его цена.

Анорексия бывает вызвана бегством от реальности, нежеланием искать пути решения проблем, придумыванием причины неудач: вот буду стройная, и все меня полюбят, жизнь наладится, стану успешной. В подростковом возрасте самооценка неустойчива, эмоциональность зашкаливает, настроение нестабильно, репертуар возможностей совладающего поведения неширок. Любое сказанное кем-то вскользь неосторожное слово может стать пусковым механизмом к тому, что подросток решит твёрдо: еда – мой враг. К сожалению, не только сверстники, но и взрослые, роди-



тели, педагоги могут спровоцировать навязчивое желание похудеть насмешками, шутками, неуместными замечаниями по поводу веса девочки. Важную роль играют взаимоотношения с родителями – их холодность, отвержение ребёнка может вызвать проблемы с пищевым поведением в подростковом возрасте. Сложности могут возникнуть и в семье, где принято «насильно» впихивать в ребёнка пищу, закармливать, ругать за недоеденное или хвалить за хороший аппетит. Запустить расстройство пищевого поведения может стресс, в том числе вызванный трудностями в школе,

конфликтами с ребятами, педагогами. Ребёнок может начать «заедать» проблему, а потом испытывать за это мучительное чувство стыда и принимать меры... как умеет.

В интернете активно действует огромное количество сообществ, «помогающих» девчонкам сбросить вес:

У тебя есть сила воли. Просто не ешь. Если голодно – выпей стакан воды, обмани организм. Главное, выдержать первые 3 дня, потом аппетит сам пропадёт...

Если начались боли в животе – это хорошо, твой желудок отвыкает от еды...

Посмотри на себя в зеркало: косточки ключиц – это очень красиво. Ты хочешь быть жирной или возьмёшь себя в руки?..

Сок лимона с утра натощак и потом весь день вода или зелёный чай...

Страшно даже представить себе последствия таких советов! Коварство булимии и анорексии в том, что девчонки зачастую не осознают, что у них реальная проблема, и даже осознав, признаются, что это «уже сильнее их», остановиться не получается. Страх, стыд, вина, отвращение к себе...

...я спляну по дому без цели весь день. После школы иду домой и ем. Гулять неохота, да и не с кем, я дома одна. Сажу у компа и ем всё подряд. От скуки что ли. Потом мне становится стыдно, что я жируха, я спохватываюсь, бегу в туалет и вызываю рвоту. Очень больно горлу, зубы болят. Но я не могу по-другому. Я боюсь, что мама узнает. Я псих?

...я уже полгода на слабительном и мочегонном. Вес быстро стал уходить, я сначала обрадовалась, но теперь не могу сходить в туалет без таблеток. Мне так стыдно и страшно! Но когда я ем и не пью таблеток, я ощущаю себя огромной!.. Я не хочу в больницу, я справлюсь!

...я знаю, что у меня проблема, я хочу жить, но просто бесит, когда понимаешь, что нужно набирать вес, а все усилия для похудения напрасны! Я столько добивалась худых ног, а теперь они снова станут толстыми, а вдруг ещё толще?

В мире подростков всё очень непросто – наши дети сталкиваются с проблемами, решать которые ещё не умеют. Ребятам так важно доказать, что они достойны

уважения, любви, так хочется быть принятыми сверстниками и понятыми взрослыми, они так зависимы от мнения окружающих! Стремление отстоять свои права, своё «Я» приводит порой к опасной черте, если способ доказательства выбран неверно.

Очень важно, чтобы рядом были заботливые, поддерживающие, компетентные взрослые. Немалую роль играет поддержка, внимание и участие со стороны педагогов. Для эффективной борьбы с расстройствами пищевого поведения, конечно, нужна вера в свои силы, положительный психологический настрой подростка на успех. Но трагедию легче не допустить, если вовремя заметить опасные признаки, регулярно заниматься профилактикой, налаживать благоприятную атмосферу в классном коллективе, обсуждать с ребятами темы, способствующие повышению самооценки подростка, формированию его ценностной сферы, учить принятию себя и других со всеми особенностями и во всём



многообразии, расширять спектр навыков совладающего поведения, помогать справиться с конфликтными ситуациями. Подростку необходимы любящие близкие, внимательные и терпеливые учителя, которые помогут понять и принять себя, вовремя заметят тревожные приметы надвигающейся беды и смогут предотвратить трагедию. Ведь анорексия – это даже не про еду и калории, это про отношения с собой и с миром.

Выпуск подготовили:
О.В. Громова и С.В. Огурцова

Предложения, вопросы, пожелания
присылайте по адресу: psiora@gmail.com