

РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ (памятка для родителей)

Подростковый возраст – непростой период в жизни ребёнка. Его самооценка еще только формируется, эмоциональность высока, настроение нестабильно. В сознании и в теле происходят важные изменения. Это время новых возможностей, но и новых рисков тоже, в том числе анорексии и булимии. Если Вы заметите вовремя тревожные признаки, то поможете своему ребёнку избежать беды.*

Должно вызвать беспокойство, если:

- подросток отказывается от еды, даже от любимых блюд, пропускает приёмы пищи или после еды вызывает рвоту;
- часто проявляет чрезмерное недовольство собой, своей внешностью, постоянно критикует себя;
- его часто тошнит, болит живот, случаются запоры;
- происходят изменения во внешности: под глазами есть темные круги, кожа меняет цвет, становится более сухой и бледной, выпадают волосы;
- заметны частые головокружения и слабость, вплоть до обмороков;
- у девушек начинаются гормональные сбои – менструация нерегулярная, а потом, по мере ухудшения состояния, и вовсе может пропасть;
- при попытках поговорить на тему питания – резкое неприятие, раздражительность, негативное настроение;
- подросток заводит отдельную полку в холодильнике, старается не есть вместе со всеми.

Как помочь?

- общайтесь с подростком, будьте в курсе того, чем он живёт, что его интересует, обсуждайте различные вопросы, но без назиданий и осуждения;
- старайтесь быть образцом для подражания в вопросах здорового питания, поддержания формы тела с помощью физкультуры и спорта, но обсуждайте это с ребёнком, не критикуя его точку зрения;

РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ (памятка для родителей)

Подростковый возраст – непростой период в жизни ребёнка. Его самооценка еще только формируется, эмоциональность высока, настроение нестабильно. В сознании и в теле происходят важные изменения. Это время новых возможностей, но и новых рисков тоже, в том числе анорексии и булимии. Если Вы заметите вовремя тревожные признаки, то поможете своему ребёнку избежать беды.*

Должно вызвать беспокойство, если:

- подросток отказывается от еды, даже от любимых блюд, пропускает приёмы пищи или после еды вызывает рвоту;
- часто проявляет чрезмерное недовольство собой, своей внешностью, постоянно критикует себя;
- его часто тошнит, болит живот, случаются запоры;
- происходят изменения во внешности: под глазами есть темные круги, кожа меняет цвет, становится более сухой и бледной, выпадают волосы;
- заметны частые головокружения и слабость, вплоть до обмороков;
- у девушек начинаются гормональные сбои – менструация нерегулярная, а потом, по мере ухудшения состояния, и вовсе может пропасть;
- при попытках поговорить на тему питания – резкое неприятие, раздражительность, негативное настроение;
- подросток заводит отдельную полку в холодильнике, старается не есть вместе со всеми.

Как помочь?

- общайтесь с подростком, будьте в курсе того, чем он живёт, что его интересует, обсуждайте различные вопросы, но без назиданий и осуждения;
- старайтесь быть образцом для подражания в вопросах здорового питания, поддержания формы тела с помощью физкультуры и спорта, но обсуждайте это с ребёнком, не критикуя его точку зрения;

- не критикуйте внешний вид ребёнка или собственный вид – недовольство мамы своим весом, внешним видом, постоянные изнуряющие диеты могут стать плохим примером для дочери или сына;
- анорексия и булимия часто развиваются на фоне эмоциональной боли и стресса и являются проявлением психического расстройства, от неприятия себя до ненависти к себе, а отрицательные эмоции только ухудшат ситуацию, поэтому постарайтесь оградить своего подростка от таких эмоций;
- любые замечания нужно делать наедине, не публично, очень осторожно и корректно высказывая своё мнение подростку, не обесценивая его взгляды;
- подросток с расстройством пищевого поведения нуждается в поддержке, поэтому избегайте вспышек гнева, угроз, откажитесь от запугивания, которые только вредят и усугубляют проблемы;
- обращайтесь внимание ребёнка не на сайты с советами «как похудеть», а на те, где пропагандируется здоровый образ жизни, принятие себя, любовь и уважение к себе**;
- обратитесь к специалистам: проконсультируйтесь с психологом по вопросам помощи ребёнку в непростой подростковый период, а также с диетологом по поводу организации правильного питания.

* *Нервная анорексия – расстройство психики, которое характеризуется потерей массы тела более 25% от необходимой массы, соответствующей возрасту. Булимия – нарушение, характеризующееся повышенным аппетитом и приводящее к контролю веса посредством вызывания рвоты.*

** Блог «Лабиринт: молодые психологи для молодёжи»
<http://labirint-rzn.blogspot.com/>

Любовь, внимание и терпение помогут вам не допустить беды!

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)

- не критикуйте внешний вид ребёнка или собственный вид – недовольство мамы своим весом, внешним видом, постоянные изнуряющие диеты могут стать плохим примером для дочери или сына;
- анорексия и булимия часто развиваются на фоне эмоциональной боли и стресса и являются проявлением психического расстройства, от неприятия себя до ненависти к себе, а отрицательные эмоции только ухудшат ситуацию, поэтому постарайтесь оградить своего подростка от таких эмоций;
- любые замечания нужно делать наедине, не публично, очень осторожно и корректно высказывая своё мнение подростку, не обесценивая его взгляды;
- подросток с расстройством пищевого поведения нуждается в поддержке, поэтому избегайте вспышек гнева, угроз, откажитесь от запугивания, которые только вредят и усугубляют проблемы;
- обращайтесь внимание ребёнка не на сайты с советами «как похудеть», а на те, где пропагандируется здоровый образ жизни, принятие себя, любовь и уважение к себе**;
- обратитесь к специалистам: проконсультируйтесь с психологом по вопросам помощи ребёнку в непростой подростковый период, а также с диетологом по поводу организации правильного питания.

* *Нервная анорексия – расстройство психики, которое характеризуется потерей массы тела более 25% от необходимой массы, соответствующей возрасту. Булимия – нарушение, характеризующееся повышенным аппетитом и приводящее к контролю веса посредством вызывания рвоты.*

** Блог «Лабиринт: молодые психологи для молодёжи»
<http://labirint-rzn.blogspot.com/>

Любовь, внимание и терпение помогут вам не допустить беды!

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)