



Анорексией в быту часто называют болезненную худобу. Однако **анорексия – это психическое расстройство**, характеризующееся болезненным желанием похудеть.

О том, почему развивается анорексия, рассказывает Олег Гладышев, старший научный сотрудник Научного центра психического здоровья и ведущий консультант клиники питания НИИ питания РАМН.

### **Эпидемия продолжается**

Еще лет 30 назад ученые считали, что нервной анорексией страдают около 2–3 процентов населения Земли. Через 10 лет количество случаев анорексии выросло вдвое. А результаты последних исследований показывают, что в наше время это заболевание встречается уже у **16–20 процентов** людей.

В России тоже есть своя статистика. При обследовании студенток трех крупных российских ВУЗов симптомы расстройств пищевого поведения обнаружались у **46 процентов** девушек.

Это еще не говорит о массовой распространенности анорексии, но означает, что почти половина девушек уже успела посидеть на строгих диетах, использовала мочегонные средства, вызывала рвоту после приема пищи или изнуряла себя сильными физическими нагрузками. Это значит, что они недовольны своей внешностью.

Â

## **Случайная мода**

«Худоба сейчас — признак успешности, — говорит Гладышев, признак того, что ты можешь контролировать свои поступки и благодаря этому чего-то добиться».

Поэтому анорексия стала очень модной — она активно пропагандируется в средствах массовой информации.

«При этом чисто физиологически даже под параметры 90-60-90 попадает всего лишь 5 процентов женщин во всем мире, — замечает психолог. — И эти параметры ничего не говорят о здоровье, это просто цифры».

## **Почему худеют?**

Анорексия — прежде всего нарушение психики. И чаще всего — примерно в 80 процентах случаев — ей подвержены молодые девушки и юноши.

В этом возрасте психика еще недостаточно окрепла. Постоянное социальное давление, навязывающее стандарты внешности как неперемное условие жизненного успеха, действует на них быстро и эффективно.

Многим молодым людям проще всего пойти к успеху по пути наименьшего сопротивления — то есть похудеть. Ведь для этого не надо учиться или работать — достаточно просто перестать есть.

Количество еды – это то, что зависит только от человека и не поддается влиянию внешних факторов. Хочу – ем, хочу – не ем.

### **Основные симптомы**

Самый первым симптом, по которому можно заподозрить развитие анорексии – человек старается похудеть, не будучи полным.

«Если девочка при росте 170 см и весе в 55 килограммов собирается сбросить пару лишних килограммов, это должно насторожить, — говорит Гладышев. — Но если она продолжает попытки похудеть при весе меньше 50 килограммов, пора вести ее к специалисту».

Главный страх у больных анорексией – боязнь поправиться. Но чувство голода – это один из самых сильных физиологических механизмов, препятствующих гибели организма, бороться с ним очень тяжело. Поэтому худеющие постоянно срываются и снова начинают есть.

В результате у них возникает чувство вины: «Я недостойная, я не могу себя контролировать, и буду себя наказывать». Наказание может быть разного характера – и изнуряющая физическая нагрузка, и слабительные препараты, и самый простой выход – рвота. Для больных с анорексией еда – это враг.

### **Как лечат?**

При анорексии у человека может сохраняться критическое мышление. Однако даже при понимании, что организм разрушается – прекратились менструации, выпадают волосы, и высохла кожа – страх не позволяет начать есть.

Поэтому первый шаг в лечении анорексии – обращение к психиатру. Несмотря на то, что анорексия – это психическое расстройство, далеко не все ее случаи требуют госпитализации в стационар.

В любом случае, расстройство пищевого поведения не повесит на человека ярлык «психа» и не лишит его возможности работать, учиться или выезжать за границу.

**Основная задача психиатра** – помочь справиться с боязнью полноты. Как и в случае с остальными страхами, специалист прописывает прием необходимых препаратов.

Когда повышение массы тела перестает вызывать у человека панику, к работе подключаются диетологи. Они разрабатывают сбалансированный рацион, способный поддерживать тот вес, при котором организм функционирует нормально.

Чем раньше удастся начать лечение, тем легче и быстрее оно пройдет. Самостоятельно анорексия не лечится. Причем, по данным ВОЗ, 20 процентов случаев анорексии заканчиваются летальным исходом.

### **Самое важное**

Анорексия – это «модная» болезнь, навязываемая принятыми в обществе стандартами красоты. Ее основной симптом – попытка похудеть при отсутствии лишнего веса и даже его дефиците. Чтобы подобное совершенствование тела не стало причиной смерти, больной анорексией должен вовремя попасть к врачу и пройти лечение.

Сайт "Здоровая Россия"