

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Анорексия - это нервно-психическое расстройство, которое проявляет себя 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.

### ***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 психотерапевту.***

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

### ***Универсальные правила профилактики анорексии:***

- 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.

**ЛЮБИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ! БУДЬТЕ К НИМ ВНИМАТЕЛЬНЫ!**