**Болезненная худоба: что такое нервная анорексия?**

Не есть после шести, заниматься спортом, не употреблять в пищу фаст-фуд, сидеть на диете, ограничивать себя в алкоголе — к подобным советам прислушается любой здравомыслящий человек, который хочет избавиться от лишнего веса. Но как определить, что ваши килограммы — лишние? Как не загнать себя в угол и, наблюдая за собственным телом в зеркало, научиться его любить, а не ненавидеть?

Наконец, как не попасться на ловкую удочку анорексии, которая довела уже не одну прекрасную девушку до полного физического истощения?

**Нервная анорексия** в переводе с древнегреческого — это расстройство приёма пищи, которое характеризуется активным снижением веса в целях скорейшего похудения. Ему свойственно патологическое желание терять вес, подгоняемое сильным страхом ожирения. Другими словами, анорексия — это полное отсутствие желание есть, чтобы не потолстеть.

Чаще всего этим заболеванием страдают **девушки, анорексия** у которых приходится чаще всего на возраст от 12 до 24 лет. И вы можете убедиться в этом сами, если поищете в Интернете **фото анорексии**. Доведенные до истощения девушки и женщины, которые больше похожи на мешок с костями, с бледными или синего цвета кожными покровами, а в некоторых случаях даже не могущие самостоятельно двигаться и ходить — вот, что вы увидите. При этом все они утверждают, что все еще толстые и продолжают сидеть на «одном воздухе», не слушая советы окружающих и не признавая что больны.

А как еще им думать, если борьба с лишним весом буквально поглотила все мировое сообщество? Таблоиды, модельеры, дизайнеры — все они стремятся заполучить для своего «производства» тощих красавиц, на которых бы одежда сидела, как влитая. На самом же деле, они ищут не людей, а манекены: девушек-мальчиков, гендерные различия которых были бы совсем незаметны.

**Звездные примеры заразительны?**

Вспомните историю обворожительной Кейт Мосс, которая осенью 2009-го была обвинена в пропаганде анорексии. Стоило ей обмолвиться о том, что «ничего нет лучше худобы», как многочисленные юные поклонницы Кейт по всему миру, мечтающие попасть на обложку журнала, тут же сели на диеты и стали доводить себя до истощения.

Тогда, чтобы оправдаться и показать свой здравый ум, модель даже устраивала акции обжорства вредным фаст-фудом, лечилась от анорексии и депрессии и пыталась показать миру, что здорова и счастлива.

А Виктория Бекхэм, которая родила свою дочь при помощи кесарева сечения? Поговаривают, что ее организм просто был истощен анорексией и не смог бы «родить» ребенка самостоятельно. Была ли это **нервная анорексия**, которая довела звезду до истощения в тот момент, когда ее малыш нуждался в выносливости мамы, или же Бэкхем просто страдала от сильнейшего токсикоза — разве это важно? Главное ведь, что почитатели красоты Виктории тут же решили последовать ее примеру, не задумываясь о коварстве болезни.

Вспомните другой, более «русский» пример: 16-летняя спортсменка Юлия **Антипова, анорексия** которой довела девушку до больничной койки. Выступающая в составе сборной России звезда на момент госпитализации весила всего 25 килограмм.

**Когда стоит бить тревогу?**

Согласно статистике, если человек весит на 15% меньше нормального показателя, это уже говорит о том, что его организм подвергся атаке анорексии. Однако в особо тяжелых случаях «потеря» достигает 50%. В итоге любой анорексик выглядит, как скелет, который просто обтянули кожей.

К худобе примыкают **симптомы анорексии**: головокружения, потеря сна, очень быстрая утомляемость и нервные расстройства — человек заводится с одного косого взгляда в его сторону или неверно сказанного слова. Только остановиться уже не может: продолжает считать калории, перекладывает пищу на тарелку соседа, не ест в присутствии других, а если его заставляют, то он уходит в укромное место и вызывает рвоту, чтобы избавиться от пищи, попавшей в желудок.

И не остановить такого больного ни увещеваниями, ни личными примерами, ни угрозами и шантажом: продолжающие худеть люди, больные анорексией, в 20% случаев умирают из-за необратимых нарушений работы сердца и других внутренних органов. Их мечта не исполняется: никто не зовет замуж **жертв анорексии**, им не предлагают при жизни работу в модельном агентстве, а в качестве поклонников в социальных сетях появляются точно такие же жертвы болезни, которые несут в своей душе аналогичные мечты.

И прежде чем говорить себе: «Я — толстая!» и садиться на бесконечные диеты, найдите в Интернете **фото анорексии**, посмотрите на них внимательно и со всей ответственностью, спросите своего молодого человека, родственника или друга, что он думает по поводу такой красоты. И мы уверены, что ни один здравомыслящий человек не посоветует вам добровольно довести себя до шага в открытую пропасть, в которую зовет жертву анорексии болезненная «красота».