Как вовремя распознать расстройство пищевого поведения? 15 главных симптомов.

 Ежегодно в мире от РПП умирает до 600 000 человек. Такие пугающие числа возникают из-за того, что многие люди попросту не задумываются о всей серьезности заболеваний, которые входят в перечень расстройств пищевого поведения: нервная анорексия, нервная булимия, компульсивные переедания. Изначально проявления могут казаться едва заметными и вполне безобидными, но важно понимать, что чем сильнее такое мышление укореняется в сознании больного, тем тяжелее будет изменить ситуацию в дальнейшем. Чтобы понимать проблему, необходимо знать несколько основных симптомов, которые укажут на нездоровое мышление человека.

Как распознать нервную анорексию?

1. Больной подолгу рассматривает собственное отражение в зеркале, видя себя толстым, жалким и уродливым. Он искренне верит в то, как только он станет худым – его наконец полюбят. Однако, независимо от количества сброшенных килограмм – это чувство никак не пропадает, а лишь сильнее поглощает человека. По мере прогрессирования болезни, у анорексика могут возникать суицидальные мысли.
2. Все время больной анорексией думает лишь о еде, тренировках и калориях. Чаще всего такие люди знают наизусть таблицу калорийности, и впадают в истерику из-за каждой съеденной калории.
3. Весы – постоянный спутник больного. Он взвешивается ежедневно по несколько раз.
4. Анорексик стесняется кушать при людях. Страх того, что кто-то заметит его принимающим пищу очень велик, что лишний раз лишает организм необходимых калорий.
5. Нередко у страдающих анорексией появляются свои ритуалы во время еды. Например чрезмерно тщательное пережевывание пищи, или же распределение ингредиентов салата по различным сторонам тарелки, в зависимости от цвета продукта.

Симптомы булимии.

1. Человек, страдающий булимией бежит вызвать рвоту или же выпить слабительное сразу же после приема пищи.
2. Наблюдаются резкие скачки веса из-за огромного количества потребляемой пищи.
3. Больной предпочитает питаться в одиночестве, из-за последующего процесса вызова рвоты.
4. Такой человек становится асоциальным. Его отношения с друзьями, родными и близкими резко ухудшаются, он часто замыкается в себе и редко идет на контакт.
5. У больного часто крошатся зубы. Это происходит из-за истончения зубной эмали, причиной чего является желудочный сок, выходящий вместе со рвотой.

Признаки компульсивных перееданий.

1. Отсутствие контроля над количеством поглощаемой пищи. Больной не способен контролировать свой аппетит.
2. Возникновение чувства вины за съеденное, после чего наступает следующий приступ переедания.
3. У человека обострились приступы резкой боли в желудке и затруднения дыхания.
4. Страдающий компульсивными переедания не замечает времени суток, для него нет разницы в приемах пищи, он может есть без остановки в течение дня.
5. Такой человек часто прячет продукты, коллекционирует сладости и предпочитает есть в одиночестве.

Причиной того, что РПП настолько распространены в современном мире является то, что люди зачастую обесценивают эту проблему, думая, что вскоре все излечится само собой и не повлечет за собой никаких последствий. Необходимо осознавать, что расстройство пищевого поведения – серьезная проблема, и, обнаружив первые симптомы ее возникновения, необходимо срочно обратиться к врачу за помощью.