Расстройства пищевого поведения. Выдумка или проблема?

 Согласно статистическим данным, на 2019 год такой проблемой как расстройство пищевого поведения страдает каждый 5 житель планеты. Чаще всего такому виду психологических заболеваний подвержены женщины в возрасте от 11 до 30 лет, но другие случаи так же распространены. Каковы проявления РПП и в чем их опасность?

Виды РПП

 Психологи выделяют 3 основных вида расстройств пищевого поведения: нервная анорексия, нервная булимия и компульсивные переедания. Каждый из типов опасен не только для психологического, но и для физического здоровья человека. Пугает так же тот факт, что больной человек никогда не признает наличие своего недуга. Согласно исследованиям, ежеминутно от РПП умирает один человек.

1. Нервная анорексия. Данное заболевание характеризуется полным отказом человека от еды. Больной анорексией одержим идеей худобы. Голод становится его лучшим другом и даже маленький кусок яблока способен вызвать истерику. Такой человек борется за каждый скинутый грамм, не жалея себя и продолжая истощать свой организм отсутствием калорий ежедневно. Не менее страшен тот факт, что у анорексика со временем прогрессирования болезни может появиться некий азарт. В его мыслях все чаще появляется фраза «если я смог сегодня не съесть ни кусочка, то разве я не смогу сделать так же завтра?».
2. Нервная булимия. Больной булимией не способен контролировать количество съеденной пищи за очень короткий промежуток времени, после чего старается очистить свой организм от потребленных калорий любым способом, независимо от масштабов того вреда, который это может нанести органам. Чаще всего он вызывает рвоту, принимает слабительные и мочегонные или же занимается спортом до изнеможения.
3. Компульсивные переедания. Чаще всего именно это заболевание является классическим последствием предыдущих двух. Больной так же не способен контролировать количество потребляемой пищи за короткий промежуток, причем, что интересно, сочетания съеденных продуктов могут быть самыми странными: человек может запросто проглотить огромный кусок торта, заедая его немаленькой порцией борща. Единственным отличием компульсивного переедания от нервной булимии является тот факт, что во втором случае человек не стремится избавить организм от съеденного. Обычно страдающий перееданиями чувствует огромную вину за съеденное, что провоцирует следующий приступ обжорства. Таким образом больной попадает в замкнутый круг, из которого выбраться самому действительно очень сложно.

Так же психологи выделяют еще один подвид РПП – орторексия. Это заболевание стало популярным совсем недавно, в период пропаганды здорового питания и здорового образа жизни. Казалось бы, как это может вредить человеческому организму? Дело в том, что слишком ответственный и, в некой степени, даже щепетильный подход к этому вопросу способен вызвать у человека возникновение орторексии. Больной начинает полностью избегать потребления «вредных» продуктов и изнурять себя тренировками в спортивном зале, что плохо сказывается на психологическом состоянии индивида. Ведь каждому иногда хочется порадовать себя ленивым днем, лежа в кровати с вкуснейшей пиццей и просматривая любимые сериалы, в чем абсолютно нет ничего постыдного.

 Важно понимать, что расстройства пищевого поведения – это не выдумки, а серьезный недуг. Так что, как только вы замечаете первые признаки у себя или кого-то из своих близких – немедленно обратитесь к врачу, ведь самостоятельно справиться с этим практически невозможно.