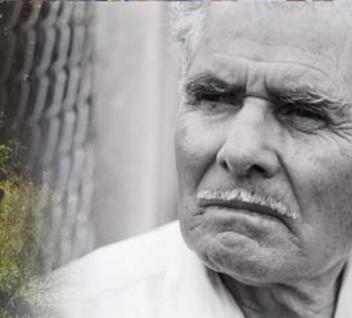


Что такое нарушение питания?

(What is an eating disorder?)



Что такое нарушение питания?

Люди с нарушением питания испытывают экстремальные изменения в их привычках восприятия пищи и связанных с ними мыслях и чувствах.

Нарушения питания характеризуются подавляющим, поглощающим стремлением быть худым и смертельным страхом набирания веса и потери контроля в восприятии пищи.

В большинстве случаев от нарушений питания страдают женщины, хотя мужчины могут так же их иметь. Начало обычно происходит в подростковом возрасте, но может так же быть в раннем зрелом возрасте.

Нарушения питания могут быть преодолены и очень важно обратиться за советом и лечением как можно раньше, так как нарушения питания могут иметь серьезные физические и психологические последствия.

Какие бывают главные виды нарушений питания?

Два самых серьезных вида нарушений питания это нервное истощение анорексия (anorexia nervosa) и нервное обжорство булимия (bulimia nervosa).

Анорексия (Anorexia)

Анорексия характеризуется интенсивным страхом быть толстым и непреклонной погоней за похудением. Симптомы включают:

- Потерю минимально 15% веса тела, в результате отказа достаточного

приема пищи, не смотря на экстремальный голод.

- Интенсивный страх стать «толстым» и потери контроля.
- Изменения восприятия образа тела в том, что чем худее они становятся, тем больше люди могут видеть себя толстыми, переоценивая размер своего тела.
- Тенденция неограниченно заниматься физическими упражнениями.
- Озабоченность с определением «хорошей» и «плохой» пищи и приготовлением пищи.
- Отсутствие менструального периода.

Часто анорексия начинается потерей веса, которая происходит в результате диеты или физического заболевания. Положительные отзывы о потере веса подталкивают человека к убеждению, что если быть худым это хорошо, то быть худее еще лучше.

Голодание и беспорядочный стиль питания в последствии могут стать анорексией.

У значительной пропорции людей анорексия также перейдет в булимию.

Булимия (Bulimia)

Булимия характеризуется избыточным приемом пищи с последующим очищением желудка. Симптомы включают:

- Избыточный прием пищи, включающий поглощение большого количества еды, богатой калориями, во время которого человек чувствует потерю самоконтроля и самоотвращение.
- Очищение желудка используется с целью компенсации за обжорство во

избежании прибавки веса путем само-вызванной рвоты и/или избыточном использовании слабительных и мочегонных препаратов.

- Комбинация ограниченного питания и бесконечного занятия физическими упражнениями, так что контроль веса доминирует в жизни.

Вес человека, больного булимией, обычно близок к нормальному, поэтому такой человек менее узнаваем, чем больной анорексией.

Булимия обычно начинается с резким снижением потребления пищи направленном на снижение веса в погоне за похуданием. Не соответствующее питание является причиной усталости и сильной потребности в обжорстве.

Вырывание после обжорства приносит чувство облегчения, но это временно и вскоре переходит в депрессию и чувство вины.

Некоторые люди используют слабительные, явно не сознавая что слабительные не уменьшают состав жира/килоджоули, а только удаляют жизненно важные элементы и обезвоживают организм.

Люди больные булимией могут испытывать химическое нарушение в организме, которое вызывает апатичность, депрессию и неясность мышления.

Человек может делать серьезные попытки поломать установленные привычки, но замкнутый круг обжорство/очищение/упражнения и чувства с ним связанные, становятся навязчивыми и неконтрольными.

Нарушение Обжорства (Binge eating disorder)

Это нарушение было признано недавно. Люди с таким нарушением переживают эпизоды обжорства, в которых они поглощают экстремальные количества еды в короткий период времени, теряя само-контроль во время обжорства.

Однако, они не делают попыток очистить желудок после обжорства. Это нарушение может привести к серьезным осложнениям здоровья, таким как ожирение, диабет, гипертония и сердечнососудистые заболевания.

Сочетанные проблемы психического здоровья

Нарушения питания часто сочетаются с нарушениями возбуждения, такими как, ощущения паники и нарушения связанные с навязчивыми действиями, а так же с использованием вредных веществ. Для получения дополнительной информации о возбуждении, читайте брошюру: Что такое нарушение возбуждения?

Физические эффекты анорексии и булимии.

Физические эффекты анорексии и булимии могут быть очень серьезные, но обычно бывают обратимы если болезнь лечится рано. Острая анорексия и булимия могут быть жизнеопасными если их оставить без лечения.

Оба заболевания, в остром состоянии, могут быть причиной:

- Повреждения почек.
- Инфекции мочевого тракта и повреждения толстого кишечника
- Обезвоживания, запоров и поноса

- Припадков, мышечных спазмов и судороги
- Нарушений пищеварения
- Потери или нарушений в менструации
- Перенапряжения большинства органов тела.

Многие эффекты анорексии связаны с недоеданием, включая:

- Отсутствие менструальных периодов.
- Острую чувствительность на холодное.
- Рост пуховидного волоса по всему телу.
- Неспособность концентрироваться и рационально мыслить.

Острая булимия может быть причиной:

- Эрозии зубной эмали в результате рвоты.
- Опухания слюнных желез.
- Хронической боли в горле и глотке.
- Желудочных и кишечных проблем.

Эмоциональные и психологические эффекты включают:

- Трудности с активностями, включающими еду и обманчивое поведение, связанное с едой.
- Одиночество, в связи с само-изоляцией и нежелание развивать личные отношения.
- Страх неодобрения со стороны других если о заболевании узнают.
- Колебания настроения, изменения личности, эмоциональные вспышки и депрессия.

Очень важно реагировать на ранние предупреждающие признаки и как

можно рано получить лечение от анорексии и булимии.

Что бывает причиной нарушений питания?

Причины анорексии и булимии остаются не ясными. Здесь участвуют биологические, психологические и социальные факторы. Фактор риска, имеющий самое сильное отношение к развитию нарушения питания, это диета.

Генетические факторы

Есть некоторые доказательства того, что вероятность развития нарушения у женщин, у которых мать или сестра страдают анорексией, на много больше, чем у женщин, которые не имеют членов семьи с этим заболеванием.

Биохимические факторы

Химическое или гормональное нарушение, особенно связанное с началом половой зрелости, может иметь отношение к развитию нарушения питания.

Личные факторы

Ряд индивидуальных факторов связаны с нарушением питания, в том числе:

- Изменения в жизненной среде, такие как начало полового созревания, распад личных отношений, роды или смерть близких.
- Перфектность и убеждение, что любовь родных и друзей зависит от высоких достижений.
- Страх перед ответственностью зрелого возраста.

- Плохое общение между членами семьи или нежелание родителей позволить независимость детей в процессе взросления.

Социальное влияние

Нарушения питания увеличиваются в западном обществе, а это связано с нашим навязчивым представлением образа тела.

Рост в количестве страниц интернета поощряющих опасную, для девочек и девушек, диету, особенно тревожит.

Средства массовой информации представляют быть худым как идеальную форму тела и проявляют излишнюю озабоченность физическими качествами людей. Люди, которые полные или толстые подлежат негативным стереотипам.

Какое возможно лечение?

Нарушения питания могут быть эффективно вылечены. Раннее вмешательство улучшает результат выздоровления во всех нарушениях питания. Выздоровление может занять месяцы или годы, но большинство людей выздоравливает.

Многие разные заболевания могут быть причиной изменений в восприятии пищи, так что тщательный физический осмотр медицинским работником это первый шаг.

После того как диагноз нарушения питания установлен, разные медицинские работники могут быть вовлечены, так как заболевание поражает людей физически и

психологически. Эти работники могут быть психиатры, психологи, врачи, диетологи, социальные работники, трудотерапевты и медицинские сестры/братья.

Лечение может включать:

- Информацию о правильном питании с целью восстановления здоровых привычек принятия пищи.
 - Психологическое вмешательство с целью помочь людям изменить мысли, чувства и поведение, имеющие отношение к нарушенному питанию.
 - Анти-депрессантные препараты могут быть использованы с целью понижения чувств депрессии и возбуждения.
 - Межличная терапия помогает людям понять какой эффект межличностные отношения имеют на их эмоции и привычки принятия пищи.
 - Амбулаторное лечение и посещение специальных программ являются предпочтительным лечением для людей с анорексией. Госпитализация может быть необходима для тех, кто страдает от истощения из-за нехватки еды. Друзья и близкие страдающих от нарушений питания людей, часто могут быть в замешательстве и чувствовать расстройство.
- Поддержка и информация, а так же лучшее понимание общества, являются важной частью лечения.

Куда обращаться за помощью

- Ваш общий врач
- Ваш общественный центр здоровья
- Ваш общественный центр психического здоровья

За информацией о возможных услугах, справляйтесь в Community Help и Welfare Services и 24-часовой неотложной помощи в Вашем местном телефонном справочнике.

Если Вам нужен переводчик, свяжитесь с (TIS) (телефонной переводческой службой) по тел: 13 14 50

За немедленной психологической помощью, звоните в Lifeline по тел. 13 11 14. Lifeline может также предоставить дополнительную информацию.

Дополнительная информация также доступна по:

www.rch.org.au/ceed

www.reachout.com.au

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.mmha.org.au

Об этой брошюре

Эта брошюра является частью серии о психическом здоровье, субсидируемой Австралийским правительством под Стратегией Национального Психического Здоровья (National Mental Health Strategy).

Другие брошюры в этой серии включают:

- *Что такое психическое заболевание?*
- *Что такое нарушения возбуждения?*
- *Что такое биполярное нарушение настроения?*
- *Что такое депрессия?*
- *Что такое нарушения личности?*
- *Что такое шизофрения?*

Бесплатные копии всех брошюр можно получить от Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

Для копий на других языках, свяжитесь с: Мультикультурное Психическое Здоровье Австралии (Multicultural Mental Health Australia) по тел:

(02) 9840 3333

www.mmha.org.au

Insert your local details here

