

**К. С. КАЦ,**

педагог-психолог

Озереченской СШ Клецкого района

## **Анорексия, или Ошибочный путь к красоте**

### **Болезнь тела или болезнь души?**

Понятие «анорексия» стало все чаще и чаще появляться на страницах журналов, Интернет-сайтов, а на телевидении все больше передач посвящаются этой растущей проблеме. Что же такое анорексия? Согласно словарю, *анорексия* (anorexia nervosa) - это психологическое расстройство, характеризующееся продолжительным отказом от еды и страхом набора лишнего веса.

Большинство случаев анорексии наблюдается у девушек в возрасте 12-25 лет, как правило, не страдающих избыточным весом. Добровольное истощение, которое в крайних ситуациях приводит к смерти, - явление не новое. Аналогичные нарушения питания у молодых девушек были известны еще в очень далекие для нас времена. Но наибольшее количество случаев заболевания анорексией стали наблюдаться в конце 20 века. Это связано с изменением роли женщины в обществе. Женственные изгибы стали считаться вульгарными, а идеалом со временем стала фигура с параметрами 90-60-90. Сегодня многие девушки стремятся быть хотя бы чуть-чуть стройнее. Это и есть одна из первых стадий анорексии – постоянное желание похудеть, неадекватное оценивание собственного веса.

В настоящее время анорексия стала огромной проблемой, и ее причины намного серьезнее, чем просто желание женщины похудеть. Анорексия - это состояние, в котором человек боится набрать вес и стать "толстым". На самом деле, как и большинство других расстройств питания, анорексия - это маска, за которой скрываются другие, более глубокие проблемы.

### **Психологические причины возникновения анорексии**

Однозначных причин возникновения данного расстройства не существует, и в каждом отдельном случае они различны. Зачастую это несколько взаимосвязанных факторов, большинство из которых кроются в прошлом человека. Это могут быть семейные проблемы, социальные факторы, какое-либо травматическое событие в жизни, стрессовая ситуация. И т.д.

Общая черта всех, страдающих анорексией - заниженная самооценка, которая ведет к возникновению у человека негативного образа самого себя, особенно к искаженному восприятию образа собственного тела.

С самого начала анорексия становится средством контроля над жизнью, а не только над телом. Часто все начинается с безобидной диеты, которая призвана повысить самооценку. Страдающие анорексией представляют себе, что их жизнь вышла из-под контроля, что с этим связаны все их неудачи, а утерянный контроль, по их мнению, якобы можно вернуть с помощью строгой регуляции питания и собственного веса. И этот контроль постепенно становится навязчивой идеей.

Не существует одной причины, которая может повлиять на возникновение анорексии. Выделяют несколько факторов, которые провоцируют данное расстройство. Чаще всего эти факторы задействованы в совокупности:

1. *биологический фактор* (генетическая предрасположенность, гормональные нарушения, провоцирующие депрессию и другие психические расстройства).

2. *социальный фактор* (влияние окружающей среды: ожидания, рамки подражания, давящие современные идеалы красоты женщины. Для несформировавшейся личности становится целью ориентироваться на стройные фигуры моделей, актрис и других знаменитых людей).

3. *семейный фактор* (постоянное присутствие родственников, страдающих наркотической или алкогольной зависимостью, а также ожирением).

## **Признаки анорексии**

Современные исследователи к основным признакам анорексии относят:

- Диета, несмотря на стройность: питание только низкокалорийными продуктами; запрет на «плохие» продукты, такие как углеводы и жиры; одержимость калориями, граммами жира.
- Чтение этикетки продукта, взвешивание порций.
- Ведение пищевого дневника, чтение книг о диетах.
- Отговорки, чтобы не есть («Я уже плотно пообедала» или «У меня болит желудок» и т.п.).
- Быстрое, резкое снижение веса без каких-либо медицинских причин.
- Недовольство собой, несмотря на то, что вес в норме.

- Проведение большей части своего свободного времени перед зеркалом, выискивая недостатки.

- Использование таблеток для похудения, слабительных или мочегонных средств.

- Упражнения, направленные на сжигание калорий, несмотря на травмы, болезни.

- Отрицание своей худобы, иллюзия полноты.

- Скрытость, частые аффекты (гнев, ярость, слезы) и избегание социальных контактов.

Что же делать, если Вы заметили у близкого человека признаки анорексии? Конечно же, стоит обратиться за помощью к квалифицированным специалистам (психологам, медицинским работникам: врачу-психиатру, диетологу). Но не стоит забывать, что большое значение в борьбе с анорексией имеет поддержка семьи и друзей. Ведь страдающие анорексией сами своей проблемы не видят. Основная же трудность в оказании помощи - вернуть человеку нормальное видение жизни и самого себя. А это очень длительный процесс, задачей которого является научить страдающего анорексией принимать и любить свое тело таким, какое оно есть. Ведь каждый из нас красив по-своему!

### **Предлагаем несколько советов «Как вести себя с человеком, страдающим анорексией»:**

1. Такой человек остро нуждается в поддержке и принятии. Поэтому постарайтесь создать доверительные отношения, больше разговаривайте и слушайте, при этом не оценивайте и не осуждайте.

2. Не кричите, не угрожайте и не заставляйте есть, это только отдалит вас друг от друга.

3. Станьте образцом уважительного отношения к себе, к своему телу, к своей внешности. Не критикуйте ни свои, ни чужие недостатки фигуры.

4. Не нужно «давить» на страдающего анорексией, «размахивая руками» на тему о плачевных последствиях анорексии («Ты умрешь, если не будешь есть!» и т.п.).

5. Избегайте угроз, тактики запугивания, вспышки гнева. Отрицательные эмоции сделают только хуже.

6. Лучший подход заключается в мягкой поддержке и способности слушать и слышать. Пусть человек знает, что с вами можно «поделиться». Если человек готов говорить с Вами, слушайте без осуждения.

## **Я – ОСОБЕННЫЙ!**

### **Психологическое занятие для подростков**

#### **Цели:**

- повышение самооценки учащихся;
- формирование понимания подростками собственной уникальности и значимости;
- помочь учащимся увидеть, понять и принять некоторые скрытые аспекты своей личности.

**Раздаточный материал:** мяч, картинка «20 долларов», текст «Декларация самооценности», листы А4 для написания письма, конверты.

#### **Ход занятия**

##### ***Введение***

*Педагог-психолог:* Здравствуйте, ребята! Тема нашего занятия сегодня – «Я – особенный!». Как вы думаете, существуют ли в природе абсолютно одинаковые явления, предметы? А есть ли люди, похожие между собой во всем? (*выслушиваются ответы учащихся*). Каждый человек – уникален по своей сущности, нет в мире людей, которые схожи абсолютно во всем. Каждый из нас – особенный.

##### ***Упражнение «Пожелание + комплимент»***

Участники становятся в круг.

*Педагог-психолог:* Начнем наше занятие с пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким. Вы бросаете кому-либо из присутствующих мяч и одновременно говорите ему свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему свое пожелание. Следите за тем, чтобы мяч побывал у всех и постарайтесь никого не пропустить.

После того, как все получили пожелания, упражнение повторяется. Но теперь вы говорите друг другу комплименты, начиная фразу словами: «Я

заметил (а), что ты сегодня ...», «Тебе очень идет ...», «Мне нравится, как ты ...» и т.п.

### ***Рассказ «Ты – особенный!»***

Ситуация может быть проиграна ведущим или просто зачитана аудитории.

*Педагог-психолог:* Один известный лектор начал свою лекцию, держа в руках 20 долларов. В аудитории, в которой находилось 200 человек, он спросил: «Кто хочет получить эти 20 долларов?»

Поднялись руки. Он сказал: «Я собираюсь отдать эти 20 долларов одному из вас, но сначала позвольте мне сделать следующее...»

Он скомкал доллар и затем спросил: «Кто все еще хочет получить эти 20 долларов?»

Снова поднялись руки.

«Хорошо», - сказал он, - «что, если я сделаю так?»

Он бросил купюру на пол и стал вытирать о нее ноги. Затем поднял ее помятую и грязную.

«Сейчас кто-то все еще хочет получить эти 20 долларов?»

И снова поднялись руки.

«Друзья мои, вы все получили очень ценный урок. Не важно, что я сделал с деньгами, вы все еще хотели получить их, потому что они не уменьшились в цене. Это все еще были 20 долларов».

*Педагог-психолог:* Ребята, как вы думаете, с какой целью я прочитала вам этот рассказ? (*выслушиваются ответы детей*).

Случается так, что за всю жизнь на долю человека выпадают разные испытания. Но не смотря ни на что, мы бесценны в глазах тех, кто нас любит. Ценность нашей жизни заключается не в том, что мы делаем или что мы знаем, а в том, **КЕМ МЫ ЯВЛЯЕМСЯ**.

### ***Упражнение «Декларация самооценности»***

*Педагог-психолог:* Сейчас каждому из вас я раздам по одному фрагменту с текстом. Тем, кто получил одинаковые фрагменты, необходимо объединиться в группы и обсудить, как они понимают попавшиеся им высказывания, каким образом они могут отнести их к себе.

Затем представитель от каждой группы зачитывает высказывание и рассказывает об основных выводах, к которым пришла группа при его обсуждении.

После того, как обсуждение закончится, декларация зачитывается педагогом-психологом целиком и раздается каждому ученику.

*Педагог-психолог:* Ребята, у каждого человека в жизни бывают трудные моменты и сложные ситуации. Главное, верить в себя. И если вы начнете сомневаться в своих силах, я предлагаю вам вспомнить слова из Декларации самооценности.

### «Декларация самооценности»

Необходимо сделать копии данной таблицы для каждого ученика и разрезать ее по выделенным фрагментам.

Я – это Я.
Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.
Мне принадлежит все, что есть у меня: мое тело; мои мысли и планы; мои чувства, какими бы они не были, - тревога, любовь, раздражение, гнев, радость; все мои действия, обращенные к другим людям.
Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.
Мне принадлежат все мои победы и успехи.
Я могу полюбить себя и подружиться с собой. Я могу сделать так, чтобы все во мне способствовало моим интересам.
Я знаю, что кое-что во мне удивляет меня, и есть во мне что-то, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, я могу терпеливо узнавать все больше и больше разных вещей о себе.
Я – счастливый человек. Ведь Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.
Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.
Я – это Я, и Я – это замечательно.

### ***Упражнение «Все равно ты молодец!»***

*Педагог-психолог:* Данное упражнение будем выполнять «по цепочке». Кто-то из вас начинает, произнося фразу «Некоторым людям не нравится во мне то, что...» (продолжение может быть любым, например: «... я всегда говорю то, что думаю», «... я медлительный» и т.п.). Рядом сидящий ученик, обращаясь к собеседнику, говорит: «Все равно ты молодец, потому что ...». Окончание фразы должно подчеркивать, что в том качестве, которое не нравится окружающим, есть что-то важное и хорошее. Например, «Быть честным – это редкое и важное качество».

Упражнение выполняется до тех пор, пока цепочка не завершится на том ученике, с которого было начато упражнение.

### ***Упражнение «Письмо самому себе»***

*Педагог-психолог:* Сегодня вы, вероятно, узнали кое-что новое о себе, о своих друзьях и знакомых. Возможно, у вас появились новые идеи, мысли, которые бы вам хотелось записать. Сейчас я предлагаю вам написать письмо самому себе, которое будет отправлено вам через полгода. Напишите все то, что вы хотите сказать или пожелать самому себе, спросить у самого себя. После того как письмо будет написано, вложите его в конверт, запечатайте его, укажите свой домашний адрес. От того, насколько интересно и полно вы опишите свои мысли, зависит то, насколько интересным и удивительным будет для вас прочтение потом.

### ***Заключение***

#### ***Упражнение «Я люблю себя за ...»***

*Педагог-психолог:* Предлагаю каждому из вас подумать и назвать одно качество, привычку, особенность, которые вы любите в себе. Например, «Я люблю себя за то, что я ответственный, общительный, ...» и т.п.

Подводятся итоги занятия, делается небольшой вывод: нет ничего плохого в том, что человек любит и уважает себя. Если он будет любить и уважать себя, тогда и к нему придут любовь и уважение от окружающих.