

Расстройства пищевого поведения (РПП) – это нарушение процесса принятия пищи, а также нездоровое отношение к еде.

Как распознать РПП у ребёнка?

- Физиологические признаки: тошнота до, во время или после еды, боли в животе, головокружения, посещение ванной после еды, быстрая и необъяснимая потеря или набор веса;
- Поведенческие признаки: ребёнок стесняется есть у всех на виду, отказывается от ужина, прячет или без спроса берёт еду, чаще ест вне дома, не рассказывает, что ел в течение дня. Чрезмерно увлекается спортом. Ребёнок стесняется своего тела: постоянно критикует свой внешний вид, часто смотрится в зеркало, предпочитает мешковатую одежду. У ребёнка появилась избирательность в еде: отказ от целой категории продуктов, например, всего мучного, сладкого и т.п.
- Эмоциональные признаки: сильные перепады настроения, беспокойство и тревога, раздражительность, вялость, апатия, беспричинная грусть.



Расстройства делятся на 3 основных типа:

- Нервная анорексия. Человек одержим худобой. Поэтому ребёнок мало ест, много тренируется и старается похудеть любыми способами.
- Булимия. Человек теряет контроль и ест огромными порциями, а затем вызывает рвоту, принимает слабительные или тренируется до изнеможения.
- Компульсивное переедание. Человек не контролирует себя во время приёма пищи: объедается до боли в животе, а после этого чувствует вину. В отличие от булимии, не пытается очистить желудок, сжечь калории.



Фразы, которые НЕ стоит говорить:

- «Кожа да кости/ты поправился/выглядишь, как скелет». Старайтесь полностью избегать темы фигуры человека. Если хотите сделать комплимент, похвалите причёску, предмет одежды или макияж.
- «Просто начни питаться нормально». При РПП люди испытывают вину за каждую съеденную порцию, поэтому Ваш совет вызовет только гнев.
- «Никто не женится на таком/Парни не собаки, на кости не бросаются». Так Вы оказываетесь большое психологическое давление. Лучше убедить ребёнка, что нужно любить себя таким, какой ты есть.
- «Не обманывай, я видела, как ты ел/выбросил еду». Этот грубый обличительный комментарий скажет ребёнку, что Вы ему не доверяете.



Профилактика РПП:

- ✓ *Питайтесь всей семьёй в одно и то же время.*
- ✓ *Не ругайтесь за столом, не обсуждайте конфликтные темы.*
- ✓ *Включайте в приёмы пищи все виды продуктов, чередуя и часто их меняя. Не делите продукты на хорошие и плохие.*
- ✓ *Отложите гаджеты и не смотрите телевизор во время еды.*
- ✓ *Не критикуйте внешность ребёнка, даже в шуточной форме. Также не критикуйте самого себя.*

Помните, что ваши отношения к собственному телу влияют и на самовосприятие ребёнка.

✓ *Информирование и открытый разговор – залог успеха.*

✓ *Не настаивайте на съедании недоеденных блюд. Не превращайте еду в культ.*

Если вы заподозрили РПП у ребёнка:

Обратитесь за помощью к семейному врачу, а также психотерапевту.

Наберитесь терпения, поскольку выход из расстройства довольно долгий и сложный, поскольку высок риск рецидивов.

Телефон ребенка **116 111** - это бесплатная, анонимная и конфиденциальная служба, которая предоставляет психоэмоциональную поддержку.

Авторы:

Психолог-практикантка

Ванькович Елена

педагог-психолог

Лопатюк Инга Александровна

2023 год

ПУ ТЛ «Н.Милеску Спэтару»



**Помогите ребёнку
полюбить себя!**

(рекомендации родителям)