

*Мезенова А.А.*

*Студент*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Московский государственный медико-  
стоматологический университет имени А.И. Евдокимова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации*

*Россия, г. Москва*

**МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА В ПРОФИЛАКТИКЕ  
РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ**

*Mezenova A. A.*

*Student*

*Federal state budgetary educational institution of higher education "Moscow  
state medical and dental University named after A. I. Evdokimov" of the  
Ministry of health of the Russian Federation.*

*Russia, Moscow*

**MEDICAL AND SOCIAL WORK ON THE PREVENTION OF  
EATING DISORDERS IN YOUNG PEOPLE**

*Аннотация. В статье рассматриваются меры профилактики расстройств пищевого поведения молодёжи с точки зрения медико-социальной работы, а также уровень информированности молодежи и их родителей на данную тематику.*

*Ключевые слова: расстройства пищевого поведения, факторы, влияющие на возникновение расстройств пищевого поведения, информированность молодёжи и их родителей о расстройствах пищевого поведения в современном мире, профилактика, анорексия, булимия, переедание.*

*Annotation. The article discusses measures for the prevention of eating disorders of young people from the point of view of medical and social work, as well as the level of awareness of young people and their parents on this topic.*

*Keywords: eating disorders, factors influencing the occurrence of eating disorders, awareness of young people and their parents about eating disorders in the modern world, prevention, anorexia, bulimia, overeating.*

В настоящее время ситуация распространения расстройства пищевого поведения заметно ухудшается. Под таким расстройством понимают совокупность неправильных привычек питания, из-за которых человек чрезмерно ограничивает себя в еде или переедает. Чаще всего, с данной проблемой сталкиваются девочки-подростки, которые наиболее восприимчивы по поводу своего внешнего вида, отношений с окружающими людьми и сложившимся картинкам «идеалов» в обществе. Среди мужчин данный вид расстройства встречается гораздо реже, но не нужно забывать о том малом проценте мужской части населения, которое точно так же может столкнуться с любым из видов расстройства приёма пищи, в особенности, компульсивным перееданием [5].

Наиболее распространенными видами расстройства пищевого поведения является: анорексия (нервная анорексия) – это расстройство приёма пищи, которое представляет собой быстрое и значительное снижение веса тела, преднамеренно вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом, в целях похудения; булимия (нервная булимия) - расстройство приёма пищи, которое представляет собой непреодолимую тягу к перееданию и намеренно вызванную рвоту (иногда в сочетании со слабительными); компульсивное (психогенное) переедание – состояние, при котором человек регулярно употребляет чрезмерное количество пищи за короткий промежуток времени, но не стремится избавиться от съеденного или от последствий переедания [1].

Говоря о причинах возникновения и развития данного вида расстройств, справедливо будет назвать ряд факторов, которые могут повлечь за собой непоправимые последствия расстройств пищевого поведения.

Общество пропагандирует идеал стройности, в связи с таким мнением женщины и молодые девушки, стараются ему соответствовать. К более независимым причинам возникновения расстройств пищевого поведения можно отнести гормональные изменения, неврозы и нарушения в пищеварительной системе. К психологическим факторам относят: заниженную самооценку, проблемы в семье и межличностные конфликты. При отсутствии своевременного лечения у пациентов с анорексией происходят нарушения во всех органах и системах организма, а в некоторых случаях, возможен летальный исход [3].

Профилактика расстройств пищевого поведения позволяет принять меры, для того, чтобы предотвратить болезнь и не дать ей развиваться. Самое важное в этом деле — бороться с психологическими предпосылками возникновения заболевания. Особое внимание нужно обращать родителям на высказывания в семье, поведение ребенка и его пищевое поведение дома [5].

При благоприятной домашней атмосфере, доверительных и любящих отношениях с родителями, принятию своего тела, отрицанию картинки взятой за «идеал» в обществе, развитию здорового пищевого поведения, можно избежать возникновения расстройства пищевого поведения.

Нужно стараться вырабатывать у ребёнка навыки, которые помогут ему полноценно переживать нервные перенапряжения и стрессовые ситуации. Для того чтобы снимать эмоциональное напряжение, ребенку нужно заниматься спортом, петь, танцевать, рисовать, найти увлечение. Очень важно научить ребенка корректно отстаивать свое мнение и продуктивно разрешать конфликтные ситуации [2].

Лечение расстройства пищевого поведения начинается с осознания наличия проблемы. Если с проблемой не удастся справиться самостоятельно и болезнь приобретает опасную для жизни и здоровья форму, нужно обратиться за помощью к профессионалам [4].

На прогноз заболевания влияет то, насколько сохранены критические способности человека и степень его мотивации. При запущенных стадиях болезни развиваются нарушения в работе внутренних органов. Иногда наблюдается летальный исход [4].

Подводя итог вышесказанному, можно понять, что распространённость расстройств пищевого поведения непрерывно растёт. Это вызвано недостатком информированности, как среди родителей, так и среди самих подростков. Ряд сопутствующих факторов риска в комплексе с недостатком информации приводит к возникновению отклонений в психическом и физическом состоянии людей.

Для того, чтобы избежать возможных рисков для себя и своих близких, необходимо с самого начала выстраивать надёжные, гармоничные, доверительные и здоровые отношения с собой и своим окружением.

### Список источников и литературы:

1. Международная классификация болезней (10-пересмотр): Расстройства приема пищи (F50). [Электронный ресурс]. — URL: <https://mkb-10.com/index.php?pid=4289> (дата обращения: 01.02.2022).
2. Келина М. Ю., Маренова Е. В., Мешкова Т. А. Неудовлетворенность телом и влияние родителей и сверстников как факторы риска нарушений пищевого поведения среди девушек подросткового и юношеского возраста // Психологическая наука и образование, 2011. №5.
3. Дурнева М.Ю., Мешкова Т.А. Влияние социокультурных стандартов привлекательности на формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 2.
4. Тарханова П.М., Холмогорова А.Б. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 5.
5. Сеть клиник «психическое здоровье». [Электронный ресурс]. — URL: <https://psyclinic-center.ru/articles/profilaktika-rpp>.