

Харчові розлади як наслідок жорстких стандартів краси

Загальна істерія навколо надмірної маси тіла призвела до виникнення у незчисленної кількості молодих дівчат серйозних розладів харчової поведінки (*eating disorder*), неврозів, зіпсованого здоров'я, понівечених доль, а іноді й до втрати життя...



Найбільш відомі та загрозливі харчові розлади — це анорексія та булімія, які супроводжуються досить високим відсотком смертності (за деякими даними, до 30).

Нервова анорексія — це хворобливе надмірне обмеження себе в їжі з метою схуднення, підтримання низької маси тіла чи профілактики погладшання. Характеризується аномальним зменшенням маси, спотвореним сприйняттям свого тіла, підвищеною тривожністю щодо набору зайвих (на погляд пацієнта) кілограмів.

Нервова булімія — це споживання надмірної кількості їжі з подальшим викликанням блювання чи використанням проносних засобів з метою уникнення збільшення маси тіла.

Компульсивне переїдання — це нестримне вживання за короткий проміжок часу великої кількості їжі, що супроводжується у подальшому відчуттям сорому та провини.

Насправді різновидів харчових розладів набагато більше. Одні з них внесені до Міжнародного класифікатора хвороб, інші — ні, але всі вони знаходяться в площині психології та психіатрії та вимагають комплексного підходу на етапі подолання. Один із «найсвіжіших» харчових розладів — це **Дранкорексія**, яка полягає у вживанні алкоголю замість їжі з метою досягнення стрункої фігури.

Бодіпозитивісти закликають піклуватися про своє тіло й турботливо радувати його здоровою й смачною їжею. Але цей підхід не має нічого спільного із хворобливим прискіпливим ставленням до свого раціону. Як це не парадоксально, але бажання харчуватися виключно корисними продуктами також може перетворитися на серйозну проблему і спричинити ще один харчовий розлад — орторексію.

Нервова орторексія (від грец. «орто» — правильний і «рексія» — їжа, апетит) характеризується хворобливим прагненням до «правильного і здорового» харчування. Ті, хто страждають на орторексію, зацікнені на якості харчових продуктів та їхньої користі для здоров'я. Вони витрачають купу часу на обдумування меню, пошук та приготування певних продуктів. Будь-яке порушення дієти викликає у них відчуття тривоги, провини, а часом навіть паніки. Незалежно від принципів дієти пацієнти з орторексією мають серйозні психологічні проблеми (аж до деформації особистості), спричинені відчуттям своєї особливості, правильності, духовності, «чистоти» (особливо якщо це пов'язано з відмовою від вживання продуктів тваринного походження) і зверхнього ставлення до тих,

хто не дотримується саме їхньої «дієтичної релігії». Здоров'я при цьому не факт, що покращиться, а ось стосунки з оточуючими погіршаться — напевне. Орторексію часто розглядають як різновид анорексії. Але якщо анорексика більше стурбовані калорійністю їжі та своєю масою тіла, то орторексика переймаються «правильністю» їжі та власним здоров'ям.

У харчових розладів здебільшого «жіноче обличчя». Але й чоловіків не минули ці проблеми. Вони так само стають жертвами стандартів. І якщо жінки прагнуть стрункості, то чоловіки — нарощених м'язів. Вони теж страждають від прагнення виглядати «як на картинці», бути схожими на відомі фітнес-моделі. Найпоширеніший «чоловічий» розлад — це **бізорексія** (атлетична анорексія, м'язова дисморфія, комплекс Адоніса) — маніакальне прагнення бути м'язистим, великим, маскуліним. Це досягається виснажливими заняттями в спортзалі й супроводжується дотриманням спеціальної білкової дієти, а іноді ще й вживанням анаболічних стероїдів. Такі чоловіки теж спотворено сприймають своє тіло: їм здається, що вони недостатньо накачані...

Варто зауважити, що складні стосунки із їжею та зі своєю зовнішністю є наслідком негативних процесів у суспільстві, але виникають вони зазвичай за наявності додаткових чинників: генетичної схильності, нездорових відносин у сім'ї, наявності певних рис характеру та психологічних проблем (перфекціонізм, низька самооцінка, тривожність тощо). За будь-яких умов людині потрібна комплексна допомога низки фахівців (медиків, психологів, психіатрів, дієтологів), а також друзів, рідних та близьких. Так само може допомогти сповідання принципів бодіпозитиву.

Не варто порівнювати себе із штучними стандартами краси і страждати від власної «недосконалості». Сприймайте своє тіло таким, як воно є, і так само ставтеся до тіл інших людей.

Марія Кириленко



ЦСПР Київ-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення
www.boiyarka.cspr.info