**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

Анорексия - это нервно-психическое расстройство, которое проявляет себя как навязчивая мысль о похудении, страх поправиться. Чаще возникает у девочек-подростков и женщин, чем у мужчин. В современном мире от анорексии погибает большое количество людей, около 20% больных.

[***С чего начинается анорексия у подростков? Каковы первые признаки болезни?***](https://www.polismed.com/articles-anoreksija-prichiny-diagnostika-i-ehffektivnoe-lechenie.html#anchor_7)

* **Недовольство своей фигурой**. Нет чувства собственной ценности.
* **Навязчивые мысли о еде и подсчете калорий.**  Радикальные диеты.
* **Отказ от еды.** Прием лекарственных препаратов и специальных средств (добавок) для снижения веса.
* **Стремительное снижение массы тела, не связанное с болезнями.**
* **Изменения в поведении (**скрытность; потеря друзей; сонливость или [бессонница](https://www.polismed.com/subject-bessonnica.html); раздражительность или подавленность, депрессия).
* Обращение к тематическим группам в социальных сетях (здорового питания, худеем вместе и др).
* **Изменения внешнего вида (**запавшие глаза; одутловатое лицо; волосы ломаются и [выпадают](https://www.polismed.com/subject-vypadenie-volos-alopecija.html); [кожа](https://www.polismed.com/subject-kozha.html) сухая и шелушащаяся; ногти слоятся и ломаются; выпирающие ребра, ключицы; припухшие суставы, кажущиеся слишком большими на фоне исхудавших рук и ног).
* **Общие гормональные нарушения (у** девочек-подростков они проявляются нарушением менструального цикла).

***Как помочь больным анорексией?***

*Заметив первые признаки анорексии у подростков, постарайтесь наладить контакт с ребенком, так вам будет легче уговорить его начать лечение.*

* ***Не кричите и не проявляйте свой гнев.*** Анорексия - нервное заболевание, основанное на неприятии себя и неумении управлять своими эмоциями.
* ***Слушайте, не критикуя. Подростку важна поддержка.*** Для выздоровления ему необходимо чувствовать, что его любят и принимают таким, какой он есть.
* ***Избегайте конфликтов в семье.*** Ссоры между родителями часто выкристаллизовываются в анорексию у детей.
* ***Не критикуйте его внешний вид.*** Неосторожные фразы: «Что ты с собой сделала?! Посмотри на что ты похожа!» могут нарушить хрупкую связь. Подросток потеряет контакт с адекватными людьми и станет искать поддержки на форумах для худеющих.
* **Уговорите обратиться к специалисту**. ***Анорексия у подростков особенно опасна*** и быстро приводит к истощению, поэтому важно своевременно обратиться ***к психологу, психиатру или психотерапевту.***

**ПОМНИТЕ! Профилактика анорексии** базируется на нормальной самооценке ребенка и здоровом образе жизни.

***Универсальные правила профилактики анорексии:***

* **Формируйте правильное отношение к еде.** Не наказывайте и не поощряйте едой.
* **Научите ребенка любить себя.** Каждый человек уникален, никакие особенности фигуры не мешают ему добиться успеха и быть счастливым. Хвалите ребенка за его успехи и достижения.
* Сделайте здоровой образ жизни – общей семейной ценностью, но не стремитесь довести требования ЗОЖ до абсолюта.
* Создайте в семье атмосферу доверия и психологического комфорта, чтобы ребенок мог рассказать вам обо всех своих сомнениях и страхах.

**ЛЮБИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ! БУДЬТЕ К НИМ ВНИМАТЕЛЬНЫ!**