

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Г. МУРМАНСКА
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ»**



**Вебинар для родителей по вопросам профилактики деструктивного поведения подростков в социальной сети, раннего выявления деструктивного поведения
Мурманск, 2022**

Специфика расстройств пищевого поведения у подростков, в том числе в интернет-пространстве

Коликова А.А.,
педагог-психолог МБУ ДО г. Мурманска «Центр психолого-
педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Пищевое поведение –
это отношение к пище и ее
приему, а также особенности
питания в разных ситуациях**



Расстройство пищевого поведения -



это психическое расстройство, а именно класс психогенно обусловленных поведенческих синдромов, связанных с нарушениями в приеме пищи, которые сопровождаются полным исключением некоторых продуктов или всей пищи, неумеренным потреблением еды с последующим вызыванием рвоты или без нее.

К расстройствам пищевого поведения относятся:

Нервная анорексия	Нервная булимия	Психогенное переедание
<p>характеризуется неприятием своего телесного образа и выраженным стремлением к его коррекции при помощи ограничений в приеме пищи, создания препятствий для ее усвоения или стимулирования метаболизма</p>	<p>характеризуется наличием эпизодов неконтролируемого переедания, чередующихся с эпизодами «очистки» с помощью рвоты и применяет другие способы физического «очищения» организма</p>	<p>представляющее собой чрезмерное употребление еды, приводящее к появлению лишнего веса, и являющееся реакцией на стресс</p>

Развитию РПП способствует:

- Низкая самооценка, чувство собственной неполноценности, неуверенности и несоответствия требованиям.
- Чрезмерная критика со стороны окружающих.
- Особенности подросткового возраста: непринятие изменений своего тела, процесс самоидентификации.
- Отсутствие внимания со стороны близких, нехватка любви, чувство непонятности и отвергнутости другими людьми.
- Чрезмерный контроль и высокая требовательность к подростку со стороны значимых взрослых.
- Предрасположенность к психическому расстройству (тревожное расстройство, депрессия, зависимое поведение).

Риски, исходящие из интернета:

- Изменение образа «нормального» тела в культуре (экстремально худое, идеализированное и нереалистичное, по сути недостижимое без вреда здоровью).
- Культивирование нереалистичного образа тела в социальных сетях.
- Распространение информации о способах экстремального похудения в социальных сетях (в тематических сообществах).
- Критика внешности со стороны неограниченного круга пользователей в социальных сетях (комментарии подписчиков, друзей, лайки, хейтинг).



Эксперимент фотографа Джона Ранкин



Фотопроект Джона Ранкин. Источник: <https://www.ridus.ru/news/292622>

Влияние социальных сетей на развитие РПП

Типичная Анорексичка [TA♡]
Хочешь есть? - Полей водички! Вот девиз анорексички! Подписываемся...

Подписаться Рекомендовать Уведомления

183,4K подписчиков

Первое - у нас тут дружная команда, принято поддерживать паблик, поэтому ставьте лайки под всеми постами - админам приятно буде...

84 обсуждения **4,1K** фото **18** видео **4** аудио

Типичная Анорексичка [TA♡]
58 секунд назад

анон
леди и джентльмены, доброго времени суток. ищу последователя на голод с 3 по 10 января
всем отвесов-

СЕГОДНЯ УСИЛИЕ - ЗАВТРА РЕЗУЛЬТАТ

40 КГ
Всегда в форме

Сообщение

Сообщество онлайн · ответят прямо сейчас

Подписаться Рекомендовать Уведомления

5,1M подписчиков · 5 друзей

Твоя online подружка по похудению

<https://t.me/wm40kg>

Рецепты **Тренировки** **Купить рекла...** **Найти лю**

Типичная Анорексичка [TA♡]
сегодня в 04:00

Админушка, пропусти, пожалуйста
Ищу напарницу на 900-1000кк + спорт
Требования:
! Желательно до 16 лет !
Напарница не на 1 день
Что бы можно было поговорить на разные темы
Что бы не ждала пока я напишу и писала сама!



Интернет-маркеры РПП

Название сообществ:	Сленг:	Хештеги:
Типичная анорексичка	Анорексия – « ана »	#рпп #пп #анорексия
Худая	Булимия — « мия »	#похудение
Милые кости	Потеря веса – « отвес »	#рппдневник #булимия
40КГ	Рост веса – « привес »	#диета
Худая	Стиль, которого «придерживаются девушки, идущие к совершенству и следящие за своей фигурой и весом» — « Pro-ана »	#дневникпитания #еда #калории #food #худею #завтрак #рппблог #foodblog #кп #дневникпохудения #фудпорн #фудблог #интуитивноепитание #рппвосстановление #foodporn #правильноепитание #голод #мотивация #обед #худеемвместе #ип #питьеваядиета
Жирная логика	Друг друга называют « Бабочки » (аналогия превращения гусеницы в бабочку)	

Как работают сообщества:

«Бабочки» начинают свое утро с прокручивания ленты в «худеющих» группах и получают очередную дозу мотивационных постов. Как правило, это фотографии участниц до и после похудения или изображения неизвестных худышек с подписями:

- «Девушки больше 50 кг — жирные»;
- «Чтобы быть худой, надо страдать»;
- «Мальчики любят худых, поэтому ты одна»;
- «Променять свою мечту на еду — глупо»;
- «Жирные — это отбросы общества»;
- «Сдохну, но похудею».



Типичные «диеты анорексичек»

- «Шоко»: на завтрак, обед и ужин тридцать грамм горького шоколада и кофе без сахара, и так — семь дней;
- «Диета начинающей анорексички»: в день семь стаканов воды, две кружки кофе и двадцать посещений сообщества «Типичная анорексичка» — «подход каждый раз, когда вы близитесь в срыву»;
- «Офигенная»: в день два огурца или чашка зеленого чая;
- «Диета от Дайяны»: три дня ничего не ешь, а потом пьешь только фруктовые соки;
- «Исчезновение»;
- «Пока, ляхи»;
- «Для жирных личинок».



Самонаказания, селфхарм

Еще одно правило жизни «анорексичек» — наказание за еду и даже мысли о ней. Админы ана-групп предлагают больно щипать себя за руку всякий раз, когда в голову начинают лезть мысли о еде, настоятельно рекомендуют за каждый срыв делать не менее трех порезов на теле.

Девушки пишут с соцсетях:

- «Режу плечо. Плачу».
- «Ноги ножницами режу».
- «Я бью ногами и руками двери и стены, потом вся в синяках».
- «Бью со всей силы кулаком в желудок несколько раз, чтоб аж задыхалась, сука».
- «Я вызываю рвоту — и как только горло прокорябано до крови, то мне и жрать не хочется больше всякую дрянь».

Статистика

- 90% больных анорексией - девушки в возрасте 12-24 лет (10% - женщины более зрелого возраста и мужчины).
- 1% девочек в возрасте от 12 до 18 лет испытывают симптомы анорексии.
- от 3 до 15 % (в зависимости от страны) больных анорексией погибают.

Признаки развивающейся нервной анорексии:

- Навязчивое представления об избыточной полноте и необходимости похудеть.
- Навязчивые мысли о еде и подсчете калорий.
- Необычное пищевое поведение.
- Отказ от еды. Радикальные диеты. Интенсивные физические упражнения.
- Употребление слабительных чаев, мочегонных и очищающих средств.
- Потеря веса.
- Изменения в поведении, эмоциональном состоянии.
- Изменения во внешнем виде, ухудшение самочувствия.
- Головокружения, обмороки, постоянная слабость.
- Неглубокие порезы вен на запястьях и внешней стороне бедер.
- Отрицание проблемы, скрытность.



Изменения в поведении, указывающие на риск РПП:

- Подросток может не принимать пищу весь день.
- После завтрака, обеда или ужина подросток надолго исчезает в туалете или ванной.
- Появляется отвращение к определенным видам пищи и необычное пристрастие к другим (например, детское питание).
- Происходит резкая потеря веса или значительные колебания веса.
- Чрезмерные физические упражнения.
- Переедает после стресса или по ночам.
- Неадекватно воспринимает свой внешний вид (подросток считает себя некрасивым, отвратительным, слишком полным).
- Слабость, головокружения, обмороки.

Последствия и риски для здоровья:

- Гормональные нарушения.
- Истощение организма и снижение иммунитета.
- Заболевания ЖКТ, мочеполовой системы.
- Дистрофические изменения мышц, внутренних органов, выпадение зубов.
- Низкая физическая активность.
- Изменения во внешности.
- Изменения в психике, развитие депрессии.
- Риск летального исхода.

Лечение РПП:

проводится комплексно, определяется дефицитом массы тела и тяжестью эмоционального состояния.



Продолжительность лечения от нескольких месяцев до 2 лет.

Специалист	Куда можно обратиться
Школьный психолог	Образовательные учреждения
Педагог-психолог	Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ППМС-Центр) Центр психологической помощи молодежи
Психологи телефона доверия	Единый всероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей 8-800-2000-122
Психотерапевт	Центр психотерапевтической помощи детям и подросткам
Клинический психолог (медицинский психолог)	Поликлиника по месту жительства
Врач-психиатр	Психоневрологический диспансер

Что делать родителям:

- Обратиться с ребенком к специалистам, признав проблему и выразить готовность ее решать (психиатр, психотерапевт, психолог и другие).
- Развивать и поддерживать доверительное общение с ребенком, повышая его самооценку, значимость.
- Не критиковать за лишний или недостаточный вес, особенности внешности.
- Не заставлять есть насильно.
- Поддерживать в семье здоровый образ жизни.
- Организовывать совместный досуг с подростком по его интересам.
- Поддерживать ребенка в его увлечениях и интересах.

Как помочь подростку с РПП:

- Быть осторожнее с комплиментами.
- Следить за шутками в адрес подростка.
- Подмечать тревожные изменения в поведении и внешности.
- Не стигматизировать болезнь.
- Указывать подростку на его сильные стороны.
- Поддерживать.

Разбор случая:

«Таня решила немного похудеть, потому что все ее подруги постоянно говорили про желание весить меньше. Для этого она начала искать в сети „ВКонтакте“ группы для тех, кто хочет похудеть. Таня быстро наткнулась на группу «40 кг», которая ее заинтересовала. Девушки в группе рассказывали истории про свои диеты, выкладывали фотографии своего худого тела, делились своим прогрессом. Таня очень вдохновилась этим и села на жесткую диету, чтобы тоже выложить в группу свои фотографии. Диета помогла, но не так хорошо, девушки на фотографиях всё равно казались ей стройнее. Она прочитала в группе о препаратах, которые могут помочь, – слабительных и антидепрессантах – и отправилась в аптеку».

Признаки:

- Мысли о желании похудеть, подверженность влиянию окружения.
- Поиск тематических групп, проявленный интерес к теме похудения.
- Применение жесткой диеты.
- Потеря веса, неудовлетворенность результатом похудения.
- Стремление худеть еще больше.
- Интерес к фармпрепаратам для усиления эффекта снижения веса, намерение ими воспользоваться.

Что делать:

- Поговорить с ребенком для прояснения ситуации и выяснения отношения к своему внешнему виду и намерениях его изменить.
- Обратиться за профессиональной консультацией для оценки состояния подростка (психолог или психиатр).
- Проявить внимание и интерес к подростку, чтобы вовремя оказать помощь и поддержку.



- **Контакты:**
МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центр,
г. Мурманск, ул. Баумана, д.1,
пр. Кольский, д.109, ул. Буркова, д.19а

56-20-23 - Психологическая служба ППМС-Центра, запись на консультацию;

52-63-03 - Методический кабинет, кабинет заместителей директора

541-400 – ТПМПК

<http://cpprk51.com.ru>

<https://vk.com/public194010943>