




# ОБРАЗ ТЕЛА И ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

**Образ тела** — это то, как мы себе представляем собственное тело (картинка, существующая в голове) и как относимся к нему (любим или нет). Здоровый образ тела – это когда человек объективно воспринимает себя так, как выглядит на самом деле.

## Нарушение образа тела часто связано с расстройствами пищевого поведения (РПП):

-  **Нервная булимия** – чередование приступов неконтролируемого переедания с принудительным очищением организма (вызывание рвоты, прием слабительных и т.п.)
-  **Нервная анорексия** – патологическое желание худеть, характеризующиеся соблюдением жестких диет или полным отказом от еды
-  **Компульсивное переедание** – эпизодическое бесконтрольное употребление пищи

## ПРИЗНАКИ РПП:



резкое снижение веса или отсутствие набора веса



неконтролируемое переедание или навязчивые мысли о еде



существенное сокращение количества съедаемой пищи или отказ от нее



головокружения, слабость, боли в животе



вызывание рвоты после еды, прием слабительных



сниженное настроение, раздражительность



острое недовольство своим весом/телом, чувство неполноценности



ухудшение состояния кожи/волос/ногтей

По статистике, каждые 62 минуты минимум один человек в мире умирает от расстройств пищевого поведения. При этом самая высокая смертность от анорексии. От ее последствий умирают 5% пациентов.

**Если вы заметили какие-то из описанных признаков, обратитесь к врачу или психологу!**

**Психологическая помощь  
детям, подросткам, родителям, молодежи:**

Центр социально-психологической помощи  
детям и молодежи «Форпост»

**+7 (343) 385-82-20**

Екатеринбургский Центр психолого-педагогической  
поддержки несовершеннолетних «Диалог»

**+7 (343) 251-29-04**

