

Напълняване в юношеска възраст и хранителни разстройства



Напълняването е проблем, който засяга много тийнейджъри. Той изразява техните лични притеснения и проблеми. Тази тема е обръщение и към всеки, който се сблъсква с комплекса, наречен "ниско самочувствие".

С този проблем се сблъскват доста юноши, защото телата им преминават през много промени през пубертета (наднормено тегло например). Тези промени, съпътствани с желанието да бъдат приети на всяка цена сред приятелите си, ги "подлъгва" да се сравняват с други хора - съученици и дори с модели. По принцип няма нищо нередно човек да се вглежда в телата на останалите. Всеки "наблюдава" какво се случва с околните и какви промени настъпват в тях. Но е важно да обърнем внимание на това дали постоянното вглеждане в другите ни помага, или обратното - кара ни да се чувстваме потиснати и "не на място". **Тийнейджърите не е хубаво да се сравняват с някой друг, защото промените, които съпътстват пубертета, са различни за всеки. Някои се развиват по-рано, други пък - по-късно. Има момичета и момчета, които временно напълняват, за да подготвят организма си за успешен растеж. Това е съвсем нормален процес на узряване! Всичко това зависи от гените, които карат телата ни да се развиват по определен начин. Но тези промени по време на пубертета могат да повлияят върху емоциите и поведението им. Момичетата започват да желаят да бъдат слаби като моделите, а момчетата не се чувстват достатъчно мускулести.**

За съжаление някои външни фактори също може да повлияят върху възприятието за тийнейджърите. Семейството може да критикува повече децата си, отколкото да им се радва. Вие как мислите? **Кой прави децата комплексирани? Само училището? Приятелската група? Или може би в това има пръст и семейството?** Казваме – родителите не дават добър пример на децата си, защото и те ядат така нездравословно. Виждала съм деца с наднормено тегло, чиито родители са слаби, поддържани и

изваяни. Хубаво е понякога да обърнем поглед и към себе си, за да намерим и собствените си грешки. Училищната среда също може да окаже негативно влияние върху емоциите на юношите. **Важно е да се отбележи, че някои деца имат хормонални проблеми, които могат да бъдат придобити с раждането. И въпреки че си хапват редовно, продължават да бъдат с наднормено тегло.**

Последните данни сочат, че 67 000 деца страдат от затлъстяване в България. А това води след себе си единствено проблеми в емоционално и психично отношение.

Иска ми се да кажа няколко неща за тези от вас, които не харесват тялото си и искат да отслабнат. **Бъдете наясно, че тялото, което виждате в огледалото, е вашето и на никой друг. Независимо каква форма има то.** Ако искате да се изследвате и това би ви успокоило по някакъв начин, ви съветвам да посетите личния си лекар или ендокринолог, но в никакъв случай не използвайте хапчета за отслабване, защото те имат много странични ефекти и не помагат. **Хранете се здравословно с пълната палитра от витамини и полезни вещества и спортувайте (спортът подобрява и настроението, повишава тонуса, мотивира и помага за придобиването на усещане за структура и контрол).** В никакъв случай не се вманиачавайте на тази тема, защото това ще доведе след себе си само проблеми като ниско самочувствие и комплекс за малоценност. Можете да посетите и диетолог, който да ви изготви специален режим на хранене, без да бъде обвързан с гладуване. Много е важно каква храна консумирате, каква култура на хранене сте развили и кои храни толерирате. Помислете върху това! **Съветът ми е да закусвате обилно (без да преяждате!), да се храните по малко, но често през деня и да не прекалявате вечер преди лягане.** Опитайте се да се храните в точни часове – по този начин тялото ви ще привикне с режима, а това ще помогне за по-добрата обмяна на веществата. Бъдете наясно и с евентуалните промени, които могат да настъпят във вашето тяло. Необходимо е да мислите трезво и реалистично върху ситуацията! **Ако имате проблем, който не би могъл да се отстрани скоро, имайте търпение и не мислете нонстоп за неговото превъзможване. По този начин само ще се натоварите психически, а това няма да бъде добре за вас.** Разберете какво реално може да се промени и какво - не. Това е най-важното!

Опитайте се да изградите самочувствие, като си правите комплименти по три пъти на ден.

Пишете и по три положителни неща, които са ви се случили през деня и са ви накарали да се чувствате щастливи. **Развивайте себе си като личности, защото самочувствието на първо място се гради на базата на знания, умения и компетентност, а не с липсата на килограми.** Вие сте съвкупност от много неща - и положителни, и отрицателни. С една дума - не сте единствено "тяло", въпреки че някои от вас надали ще откликнат на моите твърдения, но ви разбирам. Иска ми се да ви кажа, че истински щастливите хора са тези, които са приели себе си такива, каквито са. **Какво обичате да правите? Какво ви носи щастие и удовлетворение? Правете**

нещата, които харесвате, за да си изградите добър душевен комфорт. Запомнете - не вдигайте летвата си прекалено високо, защото няма да успеете да се почувствате удовлетворени от себе си и от постиженията си. Вгледайте се в себе си. Измервате се в много други неща, а не единствено в килограми. Познайте ги! Ниското самочувствие може да е причина дори и за това, че имате повече килограми. **Изследвания сочат, че 69% от момичетата, които се чувстват зле емоционално, поставят се на ниско социално ниво сред приятелите си и са склонни към песимизъм, напълняват в рамките на две години.** Какво доказва тази връзка – невинаги теглото е причина за ниското самочувствие, а обратното. Поради тази причина понякога е много трудно да отслабнете, прилагайки диети, упражнения и какво ли още не. Ако се чувствате нещастни, теглото ви ще отвърне със същото.

И нещо друго – потребността от храна има и друг смисъл. Може би сте „гладни“ за емоции, липсват ви емоционален заряд и вълнуващи нови преживявания? Важно е да различавате истинския глад от засищането на потребност на емоционално ниво. Например – ние, хората, често прибягваме до сладкото, когато се чувстваме стресирани, тъжни или нещастни. Но това е механизъм за компенсация – когато не получаваме нещо (в случая любов, разбиране, утеха, подкрепа), търсим друго, което да замести емоцията от първото. Да, това дава усещане за ситост и в емоционално отношение! Но е само за малко. И става така, че този механизъм не води до нищо друго освен до затлъстяване и пристрастяване към храната като пътеводител към бленуваното щастие. Замислете се върху думите ми и се опитайте да бъдете активни в живота си, за да подобрите социалния си живот!

ХРАНИТЕЛНИ РАЗСТРОЙСТВА

Булимия

Булимията е хранително разстройство, при което се поема храна, която след това бива повръщана с цел отслабване. Обикновено в началото заболяването са потайни, правейки всичко възможно, за да прикрият поведението си. Не изпускат лесно контрол. Когато се появяват неволни пропуски и белези, които могат да ги издадат, означава, че болните са се изморили от досегашното си поведение и търсят помощ! Тя е по-скоро несъзнавана, но крайната цел е тя! Наложително е в такива случаи да се потърси специалист по хранителните разстройства, както и психотерапевт, който да приложи дълготрайна психотерапия и професионална помощ. Психотерапията изисква време, търпение и постоянство, за да бъде успешна и да доведе до реални резултати. Важно е хората, които са около страдащите от булимия, да бъдат до тях и да се хранят с нещата, които те ядат. По този начин те (вторите) ще забележат, че това е нормално. Въпреки всичко е хубаво да се внимава, защото ходенето всеки път в тоалетната за по-дълго след хранене може да бъде признак за насилствено повръщане. От голяма значимост е болните от булимия да имат подкрепа от авторитетни за тях хора, която да им бъде оказана в трудни ситуации. Хубаво е да се използва критичното мислене.

Анорексия

Хората, които страдат от анорексия, нямат реалистична преценка за теглото си и са

критични към него. Ако едно момиче например е 34 кг., преценката му ще бъде, че е пълно. Не си поставяйте диагноза сами! Отговорете си:

- гладувате ли, ограничавате ли храната си, преяждате ли и след това насилствено да повръщате;
- правите ли упражнения винаги когато се почувствате обзети от песимистични мисли;
- докато гладувате или преяждате, чувствате ли се така, сякаш имате контрол над всичко около вас;
- чувствате ли, че губите този контрол, когато ядете и същевременно не можете да спрете;
- опитвате ли да НЕ ядете, за да предотвратите появата на този страх;
- следите ли теглото си постоянно и килограмите диктуват ли настроението ви през деня;
- опитвате ли да отслабнете, въпреки че сте с нормално тегло;
- пазите ли непрекъснато диети и чувствате ли се така, сякаш целият ви свят се върти около храната;
- с усещането ли сте, че всяка диета, която съществува, е изпробвана вече от вас;
- имате ли следните проблеми – прескачания в областта на сърцето, болки в гърдите, припадъци, замаяност, хронична болка в кръста, загуба на цикъл (за момичетата), главоболие, изтръпване на крайниците, лицето и на други части на тялото; ниско кръвно; чести заболявания и смяна на настроението.

Ако отговаряте дори само на някои от тези въпроси положително, задължително се консултирайте с професионалист по темата!

Проблемите, свързани с теглото, рядко имат друга причина освен психологическа, която НЕ означава психиатрична. Загубата на тегло е провокирана от емоционални или депресивни състояния, социален контекст, обективни и субективни промени и т.н. Специалистите по хранителни разстройства ще ви помогнат както да се излекувате, така и да се определи основата за слабеенето ви.

Както споменах, приятелите или значимите хора на страдащите от хранително разстройство могат да бъдат подкрепа в тази трудна житейска ситуация. **Как най-ефективно да помогнете?**

- дръжте се подobaващо. Не говорете за храна, тегло, диети, строги режими или възприятие на тялото;
- не бъдете като надзиратели над хранителните им навици или на количествата, които изяждат. Има много, които се държат като ментори, изтъквайки с какво и как е най-полезно да се храним, давайки постоянните си съвети. Не следвайте този модел на поведение;
- изявления като: „Ако започнеш да се храниш (или да не се храниш), ще се справиш!“ не постигат успешен резултат, така че по-добре се фокусирайте върху силните страни на приятелите си (например техните способности);
- избягвайте темата как те изглеждат физически.

[Автор: Мария Коева](#)