

Если человек имеет иррациональное желание потреблять или не потреблять пищу, которое оказывает негативное влияние на психическое и физическое здоровье, то, вероятно, он страдает расстройством пищевого поведения. Двумя наиболее распространенными типами расстройств пищевого поведения являются нервная анорексия и нервная булимия.

Нервная анорексия

Нервная анорексия является психическим расстройством, при котором пациент имеет искаженное представление о внешнем облике тела и иррациональный страх избыточного веса, вследствие чего он предпринимает сознательные попытки похудеть. Хотя большинство таких пациентов составляют женщины, мужчины также страдают от нервной анорексии.

** **Анорексия** - это общая потеря аппетита или заинтересованности в пище. Не следует путать с нервной анорексией.*

По данным DSM-IV-TR ® - диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам, опубликованного Американской психиатрической ассоциацией, - пациент с нервной анорексией обладает следующими характеристиками:

** Вес тела значительно ниже нормального - на 15% и более.*
** Обычно имеет ИМТ (индекс массы тела), равный 17,5 и менее.*
** Отсутствие менструаций три раза подряд.*
** Чрезмерная озабоченность пропорциями тела и значением веса.*
** Сильный страх избыточного веса.*

По статистическим данным, у 76% из тех, кто страдает нервной анорексией, первые признаки расстройства появились в возрасте 11-20. Около 6% больных, которым поставлен диагноз нервная анорексия, умирают; около половины из этих смертей - результат самоубийства. Это самый высокий показатель смертности среди каких-либо психических заболеваний.

Преувеличенный страх потери контроля над собой у страдающих нервной анорексией людей появляется главным образом за счет низкой самооценки и постоянной самокритики.

Нервная булимия

Нервная булимия является психическим расстройством. Пациент испытывает регулярные приступы серьезного переедания, которые всегда сопровождаются чувством вины. Это чувство может привести к крайней реакции, например, к излишне интенсивной диете, избыточному количеству физических упражнений, намеренной рвоте.

По данным DSM-IV-TR ® - диагностическому и статистическому руководству по психическим расстройствам, опубликованному Американской психиатрической ассоциацией, - пациенты с диагнозом нервной булимии (в отличие от нервной анорексии), должны иметь следующие 4 симптома:

**** Неоднократное переедание.*** Пациенты с нервной булимией едят гораздо больше, чем в норме может съесть большинство, испытывая при этом ощущение того, что они не могут остановиться и контролировать себя.

**** Неоднократная и неуместная компенсация переедания,*** например, с помощью препаратов слабительного, голодания, чрезмерных физических упражнений до изнеможения, или намеренной рвоты.

**** Совмещение симптомов переедания и иррациональной компенсации*** с частотой по крайней мере два раза в неделю в течение последних 3 месяцев.

**** Чрезмерная критика*** пропорций своего тела и значения веса.

В отличие от нервной анорексии, нервную булимию обычно тяжелее диагностировать. Пациенты как правило не имеют пониженную массу тела. Из-за чувств стыда и вины, связанных с заболеванием, у пациента развиваются навыки маскировки симптомов.

Если пациент долго страдает булимией, то у него может наблюдаться симптом недоедания, что и привлекает внимание врача или внимание может обратить психолог профессионал
.

Факторы развития нарушений пищевого поведения
Были выделены разнообразные по силе и длительности воздействия факторы, способствующие развитию нарушений пищевого поведения (ПП): конституционально-биологические, социально-психологические, микросоциальные, психогенные и соматогенные. Роль этих факторов и их сочетаний в генезе нарушений ПП неоднозначна.

Немаловажную роль в развитии нарушений ПП играют особенности личности:

**Высокая подверженность стрессам.*
**Склонность к тревожным реакциям.*
**Неуверенность в себе и ряд других.*

Среди психологических факторов, предрасполагающих к расстройствам ПП, многие исследователи указывают такие личностные характеристики, как перфекционизм (П) и нарушение удовлетворенности образом тела. Во многих работах П рассматривается как центральная психологическая характеристика людей с нарушениями ПП и главным фактором риска.

Перфекционизм – убежденность в том, что совершенствование, как собственное, так и других людей, является той целью, к которой должен стремиться человек. Люди, страдающие П, склонны устанавливать нереалистично высокие стандарты, компульсивно стремиться к невозможным целям и определять собственную ценность исключительно в понятиях достижений и продуктивности.