

РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ. МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ПИЩЕВЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Выполнила:
Захарова Милана,
ученица 11 класса, ГБОУ СП(Я) РЛИ
Руководитель:
Филиппова А. Г.,
педагог-психолог

Актуальность:

Проблема с расстройством пищевого поведения у подростков постоянно растет. Причина начала расстройства остается малоизвестной для родителей и многих взрослых, как и природа других душевных болезней, и они также плохо поддаются лечению.

Цель:

Исследование уровня распространения расстройства пищевого поведения у подростков и разработка рекомендаций по профилактике и борьбе с расстройствами пищевого поведения

Задачи:

- Выполнить теоретический анализ литературы по теме расстройства пищевого поведения,
- Подобрать диагностический комплекс для определения наличия расстройства пищевого поведения,
- Выполнить анализ исследования, проведенного по выбранной методике,
- Обобщить сделанные выводы,
- Разработать рекомендации по профилактике и борьбе с расстройствами пищевого поведения

Объект исследования:

Подростки в возрасте от 15 до 17 лет

Предмет исследования:

Пищевое поведение подростков

Гипотеза исследования:

В лицее нет подростков, страдающих расстройством пищевого поведения.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ РПП:

Анорекия - психическое расстройство, отмеченное стремлением к максимальной худобе и потере веса. Представление о своей фигуре часто не соответствует действительности.

Булимия - расстройство, для которого характерно обжорство, с последующим очищением желудка. Бывает 2 типа: слабительный и не слабительный.

Орторексия - расстройство, отмеченное маниакальным стремлением считать калории, соблюдать диеты, при нарушении которых испытывается сильное чувство вины

ВНЕШНОСТЬ И САМООЦЕНКА ПОДРОСТКОВ

Внешность становится эмоционально значимым фактором в жизни подростка. Неудовлетворенность собственной внешностью мучает их постоянно, мысли о своей непривлекательности становятся навязчивыми. Любое суждение о его внешности ранит подростка.

ТЕСТ EAT-26, ДЭВИДА ГАРНЕРА

В тесте можно выявить наличие признаков расстройства пищевого поведения. Есть 26 вопросов для самоотчета, оценивающих общее пищевое поведение.

Примеры вопросов, выявляющих анорексию:

2. Я избегаю есть, когда я голоден/на
8. Я чувствую, что окружающие предпочитают, чтобы я был/а меньше
5. Я делаю свою еду на мелкие кусочки

Примеры вопросов, выявляющих орторексию:

6. Я знаю, сколько калорий в пище, которую я ем
7. Я в особенности воздерживаюсь от еды, содержащей много углеводов (хлеб, рис, картофель и т.д.)
10. Я испытываю обостренное чувство вины после еды.

Примеры вопросов, выявляющих булимия:

9. Меня рвет после еды
4. У меня бывают приступы неконтролируемого потребления пищи, во время которых я не могу себя остановить
25. После еды у меня бывает импульсивное стремление вызвать рвоту.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА EAT-26

Опросив 60 учащихся, мы получили следующие результаты:

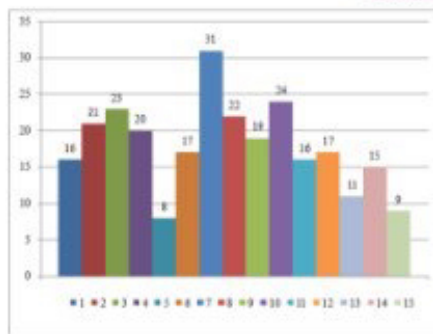
Процент учащихся, которые имеют подозрение на расстройство пищевого поведения (набрали более 20 баллов в общем), равен 25% (15 человек).
Из них 14 женского пола, 1 мужского пола.

Процент учащихся, которые имеют подозрение на орторексию, равен 22% (13 человек).

Учащихся с подозрением на булимия и орторексию - 20% (12 человек),
на анорексию - 17% (10 человек).

Гистограмма -2.1

Орторексия



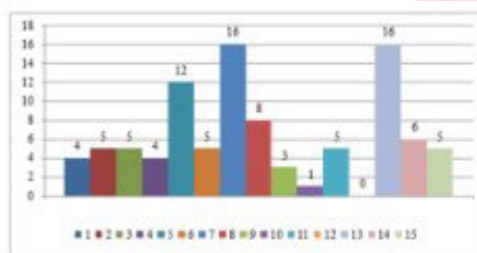
Из гистограммы видно, что из 15 учащихся:

у 13 учащихся, набравших более 10 баллов на вопросах по орторексии, подозрение на нее.

У 2 учащихся, 1 из которых мужского пола, отсутствуют признаки орторексии.

Гистограмма -2.3

Анорекия



РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Самыми распространенными причинами появления РПП оказались:

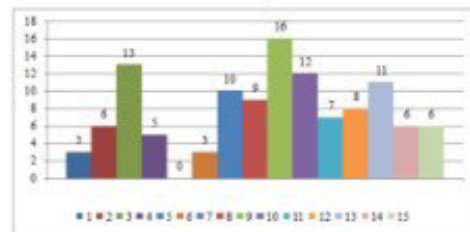
- буллинг со стороны людей,
- сравнение себя с другими людьми,
- следование стандартам красоты.

Были предложены советы по борьбе с РПП в виде:

- просмотра видеоблогов других людей, победивших РПП,
- принятия себя и любви к себе,
- поддержки и мотивации от друзей,
- осознания проблемы и похода к нужному специалисту.

Гистограмма -2.2

Булимия и пищевая озабоченность



из количества 15 учащихся:

у 12 учащихся, среди которых 1 юноша, отмечается подозрение на булимия и пищевую озабоченность,

у 3 учащихся оно отсутствует (набрали менее 5 баллов на вопросах, выявляющих булимия)

из 15 опрошенных:

у 10 учащихся, где 1 юноша, есть подозрение на анорексию,

остальные 5 учащихся, набравшие менее 5 баллов, не имеют.

РАЗРАБОТКА БУКЛЕТА С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И БОРЬБЕ С РПП

на основе изученных материалов был разработан следующий буклет

Обычно не стоит заставлять нас чувствовать себя виноватыми или безразлично относиться к своему здоровью. Обратитесь к врачу!

Обращаясь к врачу, вы не теряете лица. Если вы чувствуете, что не можете справиться со своей проблемой, обратитесь к врачу. Это не стыдно, это нормально, это важно.

Рекомендации по профилактике расстройства пищевого поведения:

- 1. Избегайте диеты**
Диета может привести к потере веса, но также может вызвать проблемы с питанием. Не пытайтесь похудеть с помощью диеты. Вместо этого сосредоточьтесь на здоровом питании.
- 2. Принимайте себя такими, какие вы есть**
Не сравнивайте себя с другими людьми. Каждый человек уникален. Принимайте себя такими, какие вы есть, и любите себя.
- 3. Избегайте критики своего тела**
Не критикуйте свое тело. Вместо этого сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать, чтобы улучшить свое здоровье.

4. Избегайте стресса
Стресс может привести к расстройствам пищевого поведения. Найдите способы справиться со стрессом, такие как физическая активность, медитация или разговор с другом.

5. Обратитесь за помощью
Если вы чувствуете, что не можете справиться со своей проблемой, обратитесь к врачу. Это не стыдно, это нормально, это важно.

6. Будьте осторожны с информацией в интернете
Избегайте информации о диетах и методах похудения в интернете. Вместо этого сосредоточьтесь на здоровом питании.

7. Будьте осторожны с рекламой
Избегайте рекламы, которая пропагандирует идею о том, что худоба является идеалом. Вместо этого сосредоточьтесь на здоровом питании.

Выводы по исследованию:

Наша гипотеза об отсутствии в лицее подростков, страдающих расстройством пищевого поведения, не подтвердилась.

Полученные данные показывают, что 25% опрошенных обучающихся попали в «группу риска». Среди них выявлено наличие признаков расстройства пищевого поведения на основе отношения, чувств и поведения, связанных с приемом пищи. Из полученных данных следует, что четверть опрошенных подростков подвержены риску развития расстройства пищевого поведения, и что эти признаки наблюдаются у девушек.

Полученные результаты указывают на необходимость организации профилактической работы и разработке рекомендаций по профилактике.