

- часто взвешивается и осматривает себя, его самооценка зависит от результатов этих проверок.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ ПРОБЛЕМАМИ ПИТАНИЯ И НАРУШЕНИЕМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ?

- Нарушение пищевого поведения (также называемое расстройством приема пищи) – это медицинский диагноз, который ставится по результатам исследования схемы питания человека, медицинского анализа крови, определения веса и индекса массы тела.
- Проблемы питания – это любые взаимоотношения с едой, которые являются осложненными или затрудненными.

ЧЕМ МОГУТ ПОМОЧЬ ДРУЗЬЯ И СЕМЬЯ?

- Дайте человеку понять, что вы рядом, что вы готовы выслушать и помочь найти поддержку.
- Не концентрируйте внимание и не комментируйте внешний вид человека. Даже благожелательные комментарии вроде «ты хорошо выглядишь» могут запустить очень сложные чувства у человека с проблемами питания.
- Сделайте время приема пищи как можно более спокойным. Не комментируйте выбор еды. Позвольте человеку спокойно есть то, что он готов съесть.
- Поддержите этого человека в идее поиска профессиональной поддержки.

ОНЛАЙН-ПОМОЩЬ:

- твоятерритория.онлайн – чат для подростков и молодежи;
- telefon-doveria.ru – чат с психологом;
- nosuicid.ru – сайт о преодолении суицида.


ТЕРПЕНИЯ ВАМ И МУДРОСТИ!


Проект
«Факультет родительских наук»
БФ «Дорога к дому»
компании «Северсталь»

Серия
«В помощь родителю»

Составитель:
доцент кафедры психологии и педагогики
Вологодского государственного университета,
кандидат психологических наук
Вадурина Елена Николаевна.

Проект осуществляет свою деятельность
на базе БУ СО ВО «Территориальный центр
социальной помощи семье и детям»
г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61


Руководитель проекта:
**Кондакова
Светлана Григорьевна**


8 (8172) 54-41-43
+7 (921) 149-49-75


fakultet35@mail.ru
<https://родителям35.рф> и дорога-к-дому.рф



Северсталь

КОГДА ПОДРОСТКУ НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА

Проект «Факультет родительских наук»
БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

Серия «В помощь родителю»



Уважаемые родители, предлагаем информацию, которая позволит вам своевременно обратить внимание на поведение подростка, которое свидетельствует о наличии у него проблем и необходимости помощи.

Самоповреждающее поведение – это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь.

СПОСОБЫ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:

- Порезы.
- Переедание и недоедание.
- Укусы.
- Ожоги.
- Втыкание в себя предметов.
- Удары о стены.
- Чрезмерные физические нагрузки.
- Выдираание волос.
- Участие в драках, в которых непременно будет нанесен ущерб.

Любая трудная ситуация потенциально может привести кого-то к подобным действиям. Чаще всего это:

- стресс в школе,
- травля,
- физическое или эмоциональное насилие,
- тяжелая утрата,
- болезнь и проблемы со здоровьем,
- низкая самооценка,
- сложные переживания (депрессия, тревога, ярость или оторшенность).

ЧЕМ МОГУТ ПОМОЧЬ ДРУЗЬЯ И СЕМЬЯ?

- Постарайтесь не паниковать и не реагировать слишком

сильно. То, как вы будете реагировать на вашего друга или члена семьи, может повлиять на то, насколько он будет откровенен с вами и другими людьми.

- Помните, что самоповреждающее поведение – это способ справиться с очень тяжелыми переживаниями и эмоциями, и в большинстве случаев у человека могут быть суицидальные мысли.
- Постарайтесь не осуждать.
- Дайте знать, что вы рядом.
- Предложите помощь и поддержку.
- Попробуйте говорить открыто и взять на себя ответственность за свои страхи.

ЧТО НЕ ПОМОГАЕТ:

- Пытаться помочь силой.
- Говорить или вести себя таким образом, что это будет похоже на попытки контроля.
- Игнорирование повреждений или слишком сильная сфокусированность на них.
- Определение такого поведения как "привлечения внимания".

Суицидальные переживания - могут колебаться от навязчивых абстрактных размышлений о бессмысленности жизни, от ощущения, что ты стал обузой своим близким и им будет лучше без тебя, до изнуряющих мыслей и четкого планирования того, как именно покончить с собой.

Вот некоторые мысли, чувства и ситуации, которые свойственны людям с суицидальными переживаниями:

- все безнадежно и нет смысла дальше жить;
- хочется расплакаться и думать только о худшем;
- все бесполезно, и я никому не нужен;
- я доведен до отчаяния;
- всем будет лучше без меня.

ПРИ ЭТОМ РЕБЕНОК МОЖЕТ:

- плохо спать и рано просыпаться;
- не регулярно питаться, поэтому набрать или потерять вес;

- не заботиться о себе: например, утратить интерес к своему внешнему виду;
- избегать общения с людьми;
- испытывать отвращение и неуважение к себе и своим потребностям;
- испытывать желание причинить себе физический вред.

Обязательно обращение за помощью (психиатр, психотерапевт, психолог).

Проблемы питания – это любые отношения с едой и питанием, которые кажутся осложненными.

ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С ПИТАНИЕМ, ВОЗМОЖНО ОН:

- ограничивает себя в количестве еды,
- ест больше, чем нужно, или ощущает утрату контроля, когда ест,
- много ест втайне от других,
- испытывает острое беспокойство по поводу еды и ее усвоения,
- заедает большим количеством еды неприятные переживания (при отсутствии физического голода),
- ест только определенные виды пищи или придерживается строгих правил, относящихся к еде; сильно беспокоится и расстраивается, если ему приходится есть что-то другое,
- пытается избавиться от съеденного («очистка»),
- придерживается жестких правил, определяющих, что ему можно или нельзя есть, и как должна выглядеть еда; очень расстраивается, если он нарушает эти правила,
- чувствует сильное отвращение при мысли о той или иной пище,
- ест то, что на самом деле не является пищей,
- боится определенных видов пищи или ее приема в окружении людей,
- все время думает о еде,
- сравнивает свое тело с другими и много думает о чужих фигурах и размерах,