

Кузаєва А.В., ст. гр. М-14-1(д), науковий керівник- асистент Целякова О.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ АНОРЕКСІЇ

Запорізька державна інженерна академія, кафедра філософії та суспільних наук

Проблема анорексії в сучасному світі є досить поширеною і найчастіше її пов'язують з індустрією краси. Вона є актуальною в усьому світі. Анорексія – це порушення нормальної харчової поведінки, що виражається в підвищеній увазі до власної ваги і прагненні практично повністю обмежити себе від споживання їжі. Люди, які страждають від анорексії, до такої міри бояться набрати хоча б один зайвий грам, що доводять себе практично до знемоги. Анорексія має складну психологічну природу, носить офіційну назву «хвороби ХХІ століття» і стрімко поширюється по всьому світу.

Як стверджують психологи, формування анорексії на 90% залежить від внутрішнього стану людини, його фобій і комплексів. Каталізатором хвороби може стати серйозний емоційний стрес, накопичене невдоволення собою, проблеми в особистому житті. Анорексія дуже часто стає наслідком надмірної критики з боку батьків або однолітків. Якщо людина не отримувала підтримку мами або тата у дуже важкий для неї момент, ніколи не чула теплих та чуйних слів, в тому числі на адресу своєї зовнішності, це цілком може стати основою для формування анорексії. У сучасному світі, з огляду на силу впливу ЗМІ на суспільство, навіть психологічно стійкі люди можуть потрапити в групу ризику. Більш того, якщо 10 років тому анорексії були схильні тільки молоді дівчата до 25 років, то в наші дні хворобою 21 століття нерідко страждають молоді чоловіки, іноді - з нетрадиційною сексуальною орієнтацією. Збільшується і вікова планка анорексії: вже зафіксовані випадки смерті від цієї хвороби чоловіків і жінок після 35 років.

Найважче в боротьбі з анорексією – це визнати, що голодування є не ключем до стрункості, краси та успіху, а серйозною психологічною проблемою. І навіть якщо усвідомлення цього все-таки прийшло до хворого, йому потрібно докласти максимум зусиль, щоб протистояти даній «звичці». Головне, що має бути зроблено - розібратися в своїх почуттях. У безперервному аналізі своїх емоцій криється шлях до зцілення. Адже це той випадок, коли потрібно усунути не наслідок, а причину. Потрібно зрозуміти, що пожирає тебе зсередини, звідки виникло неконтрольоване бажання схуднути. Самоаналіз - найефективніший спосіб «витягнути назовні» причину хвороби. А вже після її можна усунути. Крім цього, хворим на анорексію потрібно прийняти себе такими, якими вони є. Чому зовнішність так важлива, адже є багато інших переваг, за які люблять родичі і друзі. І для них зовнішність - аж ніяк не головний показник хорошої людини, надійного друга або люблячої половинки.

Коли людина зрозуміє це, у неї автоматично включиться механізм психологічного захисту і вона допоможе відстояти своє право на щастя. Крім цього, людям, які борються з анорексією, важливо дозволити собі розслабитися, повернути душевний спокій. Допомогти в цьому можуть тільки позитивні емоції та фахівці. Люди повинні навчитися балувати і любити себе: дарувати маленькі подарунки, зустрічатися з друзями, відвідувати цікаві місця. Дивно, але навіть один такий «захід» здатен дати серйозний психологічний поштовх до одужання.

