**Анорексия.**

Скажите, ну что плохого в диетах? На первый взгляд – ничего, ведь временные пищевые ограничения позволяют сохранить стройность, приобрести привлекательность и повысить самооценку. Вот только далеко не у всех получается относиться к диетам, как к временному явлению. В последнее время растет число людей, которые увлекаются похудением настолько, что просто не могут остановиться. Почему это происходит и кому чаще всего ставят диагноз нервная анорексия?

**Что такое анорексия?** Понятие «нервная анорексия» впервые появилось в научной литературе в 1988 году, хотя корни этого пищевого расстройства уходят в раннее средневековье – в те далекие времена, когда в умах людей царил культ аскетизма. Масштабов же эпидемии анорексия достигла только в начале ХХI столетия, когда появились люди не просто увлеченные диетами, а одержимые идеей похудеть. Они настолько поглощены усовершенствованием своего тела, что не могут остановиться, доводя себя до полного физического истощения.

**Как развивается болезнь?** Анорексия не приходит внезапно. Это расстройство чаще всего длится месяцами или даже годами. Обычно все начинается с вполне безобидного желания чуть-чуть похудеть, но опасность заболевания в том, что больные все время недовольны результатом. Ради потери веса они готовы принимать слабительные препараты, вызывать рвоту после скромного обеда и неделями сидеть на воде и хлебе. По их мнению, главный враг человечества – это жир. И пусть его в организме осталось совсем чуть-чуть, больной нервной анорексией все равно будет с ним бороться.

**Группа риска.** Жертвами нервной анорексии чаще всего становятся девушки и молодые женщины 15-25 лет. Именно они составляют 95 % больных.

**Как распознать заболевание?** Отличить коварный недуг от увлечения здоровым образом жизни можно по следующим признакам: стройная девушка все время недовольна своей внешностью, много времени проводит перед зеркалом и постоянно твердит, что она толстая; придерживаясь строгих диет, она резко худеет, но не останавливается на достигнутом, продолжая изводить себя разгрузочными днями и голоданием; если вы заметили, что она пытается накормить своим обедом собаку, прячет еду, а потом выбрасывает ее или незаметно перекладывает в чужие тарелки – есть повод заволноваться, так как стремление закармливать других членов семьи – типичное поведение анорексика; насторожить должно и постоянное использование слабительных средств, использование клизм, частые рвоты; самым типичным проявлением нервной анорексии является аменорея (отсутствие месячных), которая наступает из-за резкого снижения веса (ниже 45 кг).

**Причины анорексии**  медики связывают с изменениями стандартов красоты, которые вплотную приблизились к той грани, за которой изящность переходит в дистрофию. Стремясь наследовать худосочных моделей и телезвезд, многие подростки садятся на диеты. Но далеко не все становятся анорексиками. Обычно это крайне одинокие, неуверенны в себе люди, выросшие из нелюбимых заброшенных родителями детей. Доводя себя до истощения, они пытаются привлечь к себе внимание близких, пытаются достучаться до тех, кому постоянно не хватает времени на общение с ними. А также те девушки, которые на подсознательном уровне не желают взрослеть. Существует и еще одна теория возникновения анорексии, а именно – в нарушении тонких биохимических процессов головного мозга.

**Лечение.** Лечение пациентов с нервной анорексией начинается с их госпитализации. Врачи в первую очередь пытаются восстановить нормальный вес пациента - назначается лечебное питание, направленное на постепенное увеличение калорийности пищи. Параллельно с пациентом работают психолог, психиатр. В последнее время все чаще такими пациентами занимаются гипнотерапевты.