

Практика

Не худейте, девочки

В городе участились случаи анорексии

Многим кажется, что это лишь чрезмерное увлечение диетами. Тем более, что медицинский термин «нервная анорексия» переводится с латинского именно как отказ от еды. На самом деле люди страдают от заболевания психики. И чаще всего оно бывает в подростковом возрасте, при переходе от детства к взрослой жизни.

Способ самоуничтожения

Заведующая психологическим центром областной психоневрологической больницы № 5 Елена Иванова отметила, что в группе риска в первую очередь девушки в возрасте 13–17 лет.

– Есть особенности, по которым можно определить предрасположенность к данному заболеванию, – пояснила Елена Николаевна. – Это выраженная тревожность, ранимость, повышенная чувствительность к внешним воздействиям, острая реакция на критику в свой адрес. В этот перечень можно включить и зависимость от объекта привязанности. У таких детей множество страхов.

Подростки с особым вниманием относятся к своей внешности. Сравнивают себя с экранными эталонами, блогерами и другими известными людьми, которым хотели бы подражать. В Интернете и в СМИ популярен так называемый культ худого тела. Повсюду звучат советы о том, как правильно сбрасывать килограммы. Зачастую рекомендации чудовищны. Они могут не просто испортить здоровье, но и довести до грани между жизнью и смертью.

– Не все в состоянии противостоять огромному количеству информации, – констатировала Елена Иванова. – Иногда это вызывает паралич сознания, зомбирует детей. Внешность становится главным ориентиром.

Причём они, вечно недовольные собой, не видят пределов «совершенству».

Подросток начинает постоянно жаловаться окружающим на одиночество, изъёны своей внешности, особенно на излишнюю полноту. Любым способом отказывается от еды, а затем уже не может вернуться к нормальной жизни. К этому могут добавляться маниакальные занятия спортом, с постоянно увеличивающейся нагрузкой. Заболевшие подростки испытывают постоянную депрессию, апатию. Они становятся невнимательными, вялыми и раздражительными. Предпочитают мешковатую просторную одежду, уклоняются от общения. Физиологические проявления анорексии – значительное снижение массы тела, частые головные боли, слабость, запавшие глаза и синяки под ними, интенсивное выпадение волос, сухая кожа, отёчные суставы рук и ног. В этом

состоянии, вдобавок, становятся более хрупкими кости и ногти, которые чаще ломаются. Симптомы нарастают по мере прогрессирования болезни. На следующих этапах может начаться дистрофия внутренних органов.

– Это способ самоуничтожения, когда ребенок не может наладить гармоничные отношения с миром, принять себя и окружающих, – подчеркнула заведующая психологическим центром. – Главные факторы, которые влияют на возникновение нервной анорексии

– непонимание, конфликты, проблемы в общении со сверстниками и родителями, одиночество, потеря смысла жизни. Большое влияние оказывает микроклимат в семье. Если отношения тёплые, есть взаимопонимание, уважение, забота о духовно-нравственной составляющей, это служит добрым примером для развития здоровой личности. В такой семье на первом месте не может быть внешность человека, хотя, конечно, заботиться о ней – вполне естественно.

Аккуратней с критикой

Хорошо, если дети в проблемных ситуациях в первую очередь обращаются за помощью к родным людям и получают поддержку, чувствуют, что их любят. В жизни подростка ключевую роль играет всё-таки не внешний фактор, а внутренний. Если есть твёрдый стержень, убеждения, понимание, что такое хорошо и что такое плохо, то никакая реклама не сломит человека.

Конечно, бывают исключения. Ведь период взросления довольно сложен. Одни подростки начинают показывать, как их не волнует мнение окружающих, а другие обращают внимание даже на такие нюансы, как талия куклы Барби: «Она стройная, а я – всё ещё нет!» Это становится настоящей трагедией. Подросток не понимает, что на первом месте его харизматичность, умение общаться и многие другие характеристики. Увы, убедить ребёнка в этом возрасте очень сложно. Ведь он уже решил, что все проблемы от внешности. Девочка уверена, что если станет похожей на первых красавиц мира, тогда все с ней будут дружить, звать в кино, да и в других сферах жизни непременно ждёт удача. Иногда такого мнения придерживаются и взрослые, что уж говорить о детях – категоричных, угловатых и не всегда умеющих рассуждать.

– Анорексию, как и многие другие заболевания, лучше предотвратить, чем лечить, – заверила Елена Николаевна.

– Тем более что процесс может стать необратимым. На последней стадии анорексии изменения, происходящие в организме, уже непоправимы и в большинстве случаев ведут к смерти. Между тем, профилактические меры довольно просты. Стремиться растить ребёнка в мире и согласии, договориться о едином стиле воспитания. Дайте подростку

возможность расслабиться хотя бы рядом с вами, почувствовать себя в безопасности. Не концентрируйтесь на темах внешности, диетах, способах совершенствования фигуры. Занятия физкультурой и умеренное питание должны быть нормой жизни, но не самой главной. Родителям следует обязательно привлекать ребёнка к домашним делам, чтобы он чувствовал себя важной и полезной частью семьи. Это могут быть покупка продуктов, уборка, приготовление еды, ухаживание за животными, помощь пожилым родственникам.

В семьях, где часто бывают ссоры или дело уже дошло до развода, детям, конечно, менее комфортно. Хотя, встречаются и вполне благополучные родители, которые считают нужным делать «комплимент» фигуре подростка. Девочки особенно остро реагируют на реплики отцов. Родителям кажется, что это мелочь. Почему бы и не дать правильный совет. Ведь дочь располнела, ей пора приводить себя в порядок.

– Будьте аккуратнее с критикой, – рекомендует эксперт. – В подростковом возрасте всё воспринимается особенно болезненно. У ребёнка идут гормональные изменения, ему довольно сложно, его реакция может быть деструктивной. Даже если подростку действительно необходимо похвалить, делайте замечания в деликатной форме и, конечно, наедине, ни в коем случае не публично. Об этом необходимо знать родителям и педагогам, которые тоже иногда позволяют себе лишние фразы.

Если беда всё-таки пришла и ребёнок худеет не по дням, а по часам, следует обратиться за помощью к специалисту. Незапущенные случаи могут лечить амбулаторно, под регулярным наблюдением врача и психолога, более тяжёлые – в больнице.

– Дорогие родители, – обратилась к горожанам Елена Иванова. – Если хотите вырастить своих детей психически здоровыми, будьте хорошим примером для них. Пусть ваши слова не идут вразрез с делами. Сохраняйте гармоничные отношения со всеми членами семьи, не ссорьтесь, сохраняйте душевный мир. Чаще говорите с детьми, уделяйте им больше внимания, вместе отдыхайте, не забывайте обнимать и хвалить, занимайтесь общими делами.

Татьяна Бородина



Приёмная кампания

Кем стать

В большинстве российских вузов уже начали принимать документы от абитуриентов.



Приёмная комиссия

Министр науки и высшего образования РФ Михаил Котюков рассказал, что самыми популярными в 2019 году стали педагогические факультеты, IT-специальности и медицина. Причём, как сообщает информационное агентство РИА Новости, лидируют педагогические на- правления.

Точное количество поступающих пока неизвестно. Ведь документы подают не только молодые люди, которые закончили школы в этом году. Среди абитуриентов выпускники разных лет.

ЕГЭ

Разрешить пересдачу



Общероссийский народный фронт предлагает дать выпускникам школ возможность повторно сдавать ЕГЭ и выбирать наилучший результат.

– Это станет гуманным шагом и не нарушит исходную цель единого экзамена, – сообщает пресс-служба ОНФ со ссылкой на члена центрального штаба ОНФ, зампреда комитета Госдумы по образованию и науке Любовь Духанину.

Любовь Николаевна заявила, что экзаменационные процедуры не могут

развиваться только в сторону защиты от списывания, более важны прозрачность, содержательная объективность и надёжность. Она также обратила внимание на возможность технических сбоев при организации экзаменов, которые повышают уровень стресса у детей и родителей.

– Одной из целей ЕГЭ была возможность оценивать результаты обучения детей в справедливых условиях, когда используется единая система, единая процедура, – напомнила Любовь Духанина, которая категорически против новой инициативы по созданию

индивидуальных заданий на едином экзамене. Инициатива направлена на защиту от списывания.

Любовь Николаевна считает, что все дети должны получать единообразно выстроенные, одинаковые по сложности контрольно-измерительные материалы, которые должны опираться на образовательный стандарт.

По результатам опросов ОНФ только 15 процентов родителей уверены, что ребёнок сможет сдать ЕГЭ без привлечения к подготовке дополнительных профессионалов. Это может означать, что экзаменационные задания по уровню сложности значительно выше уровня, обеспечиваемого школой. В связи с этим Любовь Духанина считает необходимым новый Федеральный государственный образовательный стандарт, где будет описано, какими знаниями должны владеть дети. Причём процедура оценки полученного школьниками образования может не ограничиваться одним ЕГЭ. Так, по словам члена штаба ОНФ, перспективу итоговой оценки за курс школы многие регионы уже видят в цифровом портфолио, которое отражает не сухие баллы, а динамику образовательных достижений ученика. Эксперт отметила, что в таких системах вопрос о списывании отпадает сам собой.