



Нарушения пищевого поведения подростков.

Нарушения, или расстройства пищевого поведения: анорексия, булимия, переедание - это психологические проблемы, которые могут иметь очень серьезные последствия.

Важно вовремя помочь ребёнку справиться с трудностями. Убедитесь нет ли таких проблемы у Вашего ребёнка, ответьте на вопросы.

Ребёнка пугает мысль о возможно набранных килограммах?

Постоянно чувствует себя толстым, никчёмным и некрасивым, но уверен, что худое тело это изменит.

Отказ от пищи без жалоб на самочувствие.

Ухудшение сна – проблемы с засыпанием, бессонница.

Слишком сильная возбудимость или вялость.

Ребёнок воздерживаюсь от калорийной пищи.

Ограничиваете себя в еде, соблюдаете диету, исключили из рациона калорийные продукты.

Если на большинство вопросов Вы выбрали ответили ДА, высокая вероятность наличия у ребёнка расстройств пищевого поведения. Если вы заметили симптомы РПП у близкого человека, осторожно предложите свою помощь. Возможно, он хочет посетить психолога, но боится или сомневается. Расскажите ему о необходимости врачебного осмотра. Если понадобится, предложите сходить вместе. Но ни в коем случае не давите на больного. Любое неосторожное слово может навредить ему и заставить замкнуться в себе. Физическая активность позволяет сформировать

правильные привычки, укрепить здоровье. К тому же, с помощью спорта формируется адекватная самооценка, нормальное восприятие своего тела. Соответственно, меньше вероятность проявления расстройства пищевого поведения. У Вас всё получится!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?