

# Расстройства питания





# Содержание

Обзор .....	1
Признаки и симптомы .....	1
Нервно-психическая анорексия .....	1
<i>Симптомы нервно-психической анорексии</i> .....	1
<i>Продолжительные симптомы</i> .....	1
Нервно-психическая булимия .....	2
<i>Симптомы нервно-психической булимии</i> .....	2
Синдром компульсивного переедания .....	3
<i>Симптомы компульсивного переедания</i> .....	3
Факторы риска .....	3
Способы лечения и терапия .....	4
Планы лечения .....	4
Психотерапия .....	4
Медикаменты .....	4

Где найти помощь.....	5
Программы Управления по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк.....	5
Поиск программ лечения лиц с психическими расстройствами .....	5
Если помощь требуется немедленно.....	6

# Расстройства питания

## Обзор

Существует распространенное мнение о том, что расстройства питания - это составляющая выбираемого нами образа жизни. Расстройства питания на самом деле являются серьезными и часто фатальными заболеваниями, которые серьезно подрывают привычки в питании индивидуума. Компulsive мысли по поводу питания, веса и фигуры могут сигнализировать о наличии такого психического расстройства, как расстройство питания. Распространенными расстройствами питания являются нервно-психическая анорексия, нервно-психическая булимия и компulsive переедание.

## Признаки и симптомы

### Нервно-психическая анорексия

Люди, страдающие нервно-психической анорексией, могут думать, что у них лишний вес, даже если на самом деле у них критически малый вес. Люди с этим расстройством питания часто взвешиваются, строго ограничивают себя в питании и рационе употребляемой пищи, принимают пищу очень маленькими порциями, состоящими только из определенных продуктов. Смертность от нервно-психической анорексии превосходит показатели смертности любого психического расстройства. Женщины и мужчины, страдающие от этого расстройства, умирают не только от осложнений, вызванных голоданием и недоеданием, но также кончают жизнь самоубийством. Сравнивая основные психические расстройства можно утверждать, что лидером по количеству самоубийств среди является анорексия.

### Симптомами анорексии, в частности, являются:

- Чрезмерные ограничения в еде
- Чрезмерная худоба (истощение)
- Постоянное стремление похудеть и нежелание поддерживать нормальный здоровый вес
- Навязчивый страх набрать вес
- Искаженное представление об идеальном теле, самооценка, формируемая, главным образом, представлением об идеальном весе и фигуре, отрицание негативного влияния чрезмерной потери веса на организм

### Дополнительные симптомы, которые могут развиться со временем, включают в себя:

- Истончение костной ткани (остеопения или остеопороз)
- Умеренная анемия, потеря мышечной массы, слабость

- Хрупкие волосы и ломкие ногти
- Сухая и желтоватая кожа
- Рост тонких волос по всему телу (пушок)
- Тяжелые запоры
- Низкое артериальное давление, замедленное дыхание и пульс
- Нарушение структуры и функций сердца
- Повреждение мозга
- Отказ многих органов
- Падение внутренней температуры тела, из-за которого человек постоянно мерзнет
- Вялость, апатичность, постоянное чувство усталости
- Бесплодие

## **Нервно-психическая булимия**

Люди, страдающие нервно-психической булимией с частой периодичностью поглощают огромное количество пищи, не контролируя эпизоды «обжорства». За такими эпизодами переедания следуют компенсирующие меры, такие как искусственно вызванная рвота, злоупотребление слабительными и мочегонными средствами, голодание, интенсивная физическая активность, иногда несколько таких мер. В отличие от нервно-психической анорексии люди, страдающие нервно-психической булимией поддерживают вес, считающийся здоровым и относительно нормальным.

### **Симптомами булимии, в частности, являются:**

- Хронически воспаленное и болезненное горло
- Припухшие слюнные железы в области шеи и челюстей
- Стертая зубная эмаль и чрезмерно чувствительные и портящиеся под воздействием желудочного сока зубы
- Изжога и прочие проблемы ЖКТ
- Расстройство и раздражение кишечника из-за злоупотребления слабительными
- Тяжелое обезвоживание из-за чисток и выведения из организма жидкости
- Электролитный дисбаланс (слишком низкий или слишком высокий уровень натрия, кальция, калия и других минералов), который может привести к инсульту или сердечному приступу

## Синдром компульсивного переедания

Люди с синдромом компульсивного переедания не контролируют собственные привычки питания. В отличие от нервно-психической булимии за приступами синдрома компульсивного переедания не следуют чистки, интенсивные физические упражнения или голодание. В результате люди с синдромом компульсивного переедания часто страдают от лишнего веса и ожирения. Синдром компульсивного переедания является самым распространенным расстройством питания в США.

### Симптомами компульсивного переедания, в частности, являются:

- Поедание чрезмерного количества пищи за определенное время
- Еда на сытый желудок, без чувства голода
- Быстрое поглощение пищи в рамках эпизодов компульсивного переедания
- Еда до некомфортного чувства наполнения желудка
- Прием пищи в одиночку или втайне, чтобы избежать неловкости за свое поведение
- Чувство огорчения, стыда или вины из-за обжорства
- Частые диеты, как правило, без потери веса

## Факторы риска

Расстройства питания часто имеют место в подростковом возрасте или в начале совершеннолетия; при этом, они могут также развиваться в детстве или в более поздний период жизни. Расстройства питания могут проявляться у представителей обоих полов, при этом они в большей степени характерны для женщин, нежели для мужчин. Также как женщины с расстройствами питания, мужчины могут иметь искаженное представление об идеальном теле. К примеру, у мужчин может проявляться мышечная дисморфобия - расстройство, побуждающее мужчин к избыточному наращиванию мышечного рельефа тела.

По мнению исследователей причиной расстройств питания являются сложные взаимодействия генетических, биологических, поведенческих, психологических и социальных факторов. Исследователи используют новейшие технологии и научные разработки, чтобы лучше понять природу и специфику расстройств питания.

Один из практикуемых подходов предполагает изучение генетики человека. Расстройства питания могут передаваться по наследству. Исследователи работают над идентификацией вариаций ДНК, связанных с повышенным риском развития расстройств питания.

Исследования с визуализацией головного мозга также способствуют более глубокому пониманию расстройств питания. К примеру, исследователи обнаружили различия в алгоритмах мозговой деятельности, характерных для женщин с расстройствами питания и здоровых женщин. Такие исследования способствуют поиску, разработке и развитию новых средств диагностики и лечения расстройств питания.

## Способы лечения и терапия

В основе лечения лежит адекватное питание, снижение интенсивности физических нагрузок и прекращение практик чистки организма.

**Планы лечения, составленные с учетом индивидуальных особенностей организма каждого пациента, могут включать в себя следующие меры/способы лечения:**

- Индивидуальная, групповая и/или семейная психотерапия
- Медицинский уход или мониторинг
- Консультирование по вопросам питания
- Медикаменты

### Психотерапия

Психотерапия, к примеру, семейная психотерапия по «методу Модсли», в контексте которой ответственность за адекватное питание подростка с нервно-психической анорексией принимают на себя его родители, считается довольно эффективным способом лечения, помогающим людям с анорексией набрать вес, а также оптимизировать свой режим питания и настроение.

Чтобы избавиться от синдрома компульсивного переедания и склонности к постоянным чисткам организма, рекомендуется пройти курс когнитивной поведенческой терапии (КПТ) — еще одной разновидности психотерапии, с помощью которой люди учатся распознавать иррациональные или пагубные мыслительные алгоритмы и корректировать провоцируемые ими неадекватные модели поведения.

### Медикаменты

Имеющиеся экспериментальные данные также говорят о целесообразности применения медикаментов, таких как антидепрессанты, антипсихотические средства или стабилизаторы настроения, утвержденные Управлением по стандартному надзору за качеством продуктов питания и медикаментов США (FDA) при лечении расстройств питания и прочих сопутствующих заболеваний, таких как тревожность или депрессия. Последняя информация в отношении предупреждений, инструкций по приему медикаментов для пациентов, а также информация о недавно допущенных к употреблению медикаментах приведена на веб-сайте FDA (<http://www.fda.gov/>).



## Где найти помощь

### Программы Управления по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк

В разделе программ Управления по вопросам охраны здоровья штата Нью-Йорк приведена информация в отношении всех программ, организованных в штате Нью-Йорк, которые реализованы, лицензированы и финансируются Управлением по вопросам охраны психического здоровья (ОМН). На соответствующем веб-сайте предусмотрены три режима поиска: Базовый поиск, Расширенный поиск и Весь каталог. Разъясняющая информация по всем программам доступна во вкладке «Поддержка» (Support), в которой также предусмотрен раздел справки и информация по компиляции данных программ. Найдите услуги рядом с вами здесь: Приложение по программам доступно здесь: [omh.ny.gov](http://omh.ny.gov)

### Поиск программ лечения лиц с психическими расстройствами

Администрация, курирующая услуги населению в связи с проблемами психического здоровья и злоупотреблением психоактивными веществами (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) предоставляет доступ к онлайн-ресурсу, используемому для поиска учреждений и программ, ориентированных на помощь лицам, страдающим от психических расстройств. Система поиска программ лечения лиц с психическими расстройствами, которая является разделом Системы поиска программ обслуживания лиц с поведенческими расстройствами, приводит список учреждений, представляющих услуги лицам с психическими расстройствами и состояниями. Ищите профильные учреждения в вашем штате здесь: <https://findtreatment.samhsa.gov/>

## Если помощь требуется немедленно

- **В случае наступления кризиса:** Звоните на бесплатную национальную горячую линию по вопросам предупреждения самоубийств по телефону **1-800-273-TALK (8255)** круглосуточно и без выходных. Услуги консультантов линии доступны всем желающим. Все звонки конфиденциальны. Номер телетайпа (TTY): 1-800-799-4TTY (4889).

## Если у вас возникают мысли о членовредительстве или самоубийстве:

- Немедленно поделитесь ими с теми, кто может вам помочь
- Позвоните вашему лицензированному специалисту в области психического здоровья, с которым вы сотрудничаете
- Позвоните вашему врачу
- Обратитесь в отделение неотложной помощи ближайшей к вам больницы

## Если близкий человек задумывается о самоубийстве:

- Не оставляйте его одного
- Постарайтесь уговорить его немедленно обратиться за помощью к врачу, в отделение неотложной помощи ближайшей больницы или позвонить по 911
- Исключите для него доступ к огнестрельному оружию или иным потенциальным орудиям самоубийства, с том числе к медикаментам

---

Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк благодарит Национальный институт психического здоровья за предоставление информации, вошедшей в настоящую брошюру.

Июль 2018 г.

---

По вопросам или с жалобами в отношении обслуживания в сфере охраны и поддержания психического здоровья, получаемого на территории штата Нью-Йорк, обращайтесь в Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк по адресу:

Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк  
Customer Relations  
44 Holland Avenue  
Albany, NY 12229

(800) 597-8481 (звонки бесплатны)

Чтобы получить информацию в отношении обслуживания в сфере охраны и поддержания психического здоровья, доступного в вашей общине, обратитесь в ближайшее к вам региональное отделение Управления по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк:

Западное региональное отделение в штате Нью-Йорк  
737 Delaware Avenue, Suite 200  
Buffalo, NY 14209  
(716) 885-4219

Центральное региональное отделение в штате Нью-Йорк  
545 Cedar Street, 2nd Floor  
Syracuse, NY 13210-2319  
(315) 426-3930

Региональное отделение на реке Гудзон  
10 Ross Circle, Suite 5N  
Poughkeepsie, NY 12601  
(845) 454-8229

Региональное отделение в Лонг-Айленде  
998 Crooked Hill Road  
Building #45-3  
West Brentwood, NY 11717-1087  
(631) 761-2886

Региональное отделение по городу Нью-Йорк  
330 Fifth Avenue, 9th Floor  
New York, NY 10001-3101  
(212) 330-1650



Office of  
Mental Health

## Наступил кризис?

Мы выслушаем вас.

Отправьте текстовое сообщение  
Got5 на номер 741741

Национальная горячая линия  
по вопросам предупреждения  
самоубийств

1-800-273-TALK (8255)

Звонки (бесплатные) принимаются  
круглосуточно и без выходных.

Услуги консультантов линии доступны всем  
желающим. Все звонки конфиденциальны.

Номер телетайпа (TTY):  
1-800-799-4TTY (4889)

В контакте с ОМН



[www.facebook.com/nysomh](http://www.facebook.com/nysomh)



[@nysomh](http://www.twitter.com/nysomh)



[www.youtube.com/user/nysomh](http://www.youtube.com/user/nysomh)



Чтобы получить дополнительную информацию в отношении настоящей публикации, обратитесь в Отделение по вопросам взаимодействия с общественностью и информирования населения:

NYS OMH Community Outreach  
and Public Education Office  
44 Holland Avenue  
Albany, NY 12229  
(800) 597-8481 (бесплатная линия)  
[www.omh.ny.gov](http://www.omh.ny.gov)