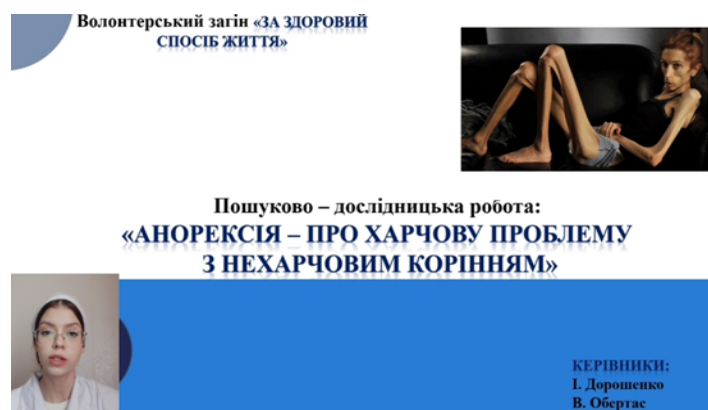


21 травня 2024 року в рамках тижня циклової комісії Природничо-наукових дисциплін керівниками волонтерського загону «За здоровий спосіб життя» Іриною Дорошенко та Валентиною Обертас було організовано проведення онлайн-конференції в групах СС 19-23, СС 20-23

на тему: *«Анорексія – про харчову проблему з нехарчовим корінням»*

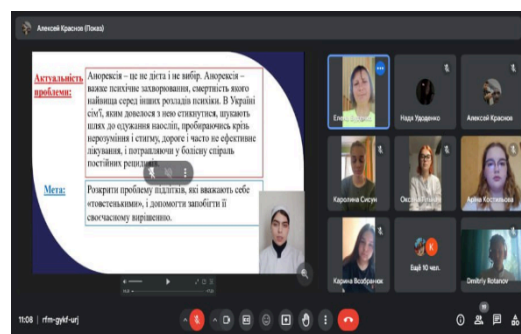
Мета заходу: формування здорового способу життя.



Доповідачами стали члени волонтерського загону «За здоровий спосіб життя» здобувачі освіти групи СС 27-21 Чаус Єлизавета та Чопенко Катерина. Два роки поспіль переймалися вивченням цієї проблеми члени волонтерського загону.

За даними Державного інституту психіатрії (США), кількість хворих на розлади харчування постійно зростає. Що спонукає одну молоду жінку грати зі смертю, виснажуючи себе голодом, і чому інша настільки переймається думками про їжу, що починає переїдати, а потім непокоїться через свою вагу так, що відчуває себе змушеною позбавитися щойно спожитого? Відповіді на ці запитання стали метою нашого дослідження.

Актуальність даної проблеми пов'язана з тим, що 2% жінок всього світу страждає на анорексію, а за останні 5 років кількість хворих діагнозом анорексія зросла майже в 10 разів! 40% з них - підлітки у віці від 11 до 16 років, ще 35% - моделі, актриси і інші публічні люди. Серед чоловіків анорексія зустрічається рідко.



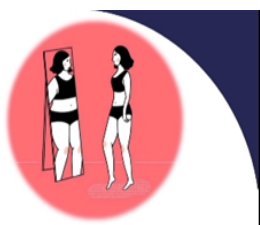
3

Медична статистика невтішна — тільки 50% хворих змогли повністю вилікуватися.

Прагнення жінок бути красивими природне, але в умовах сучасного суспільства

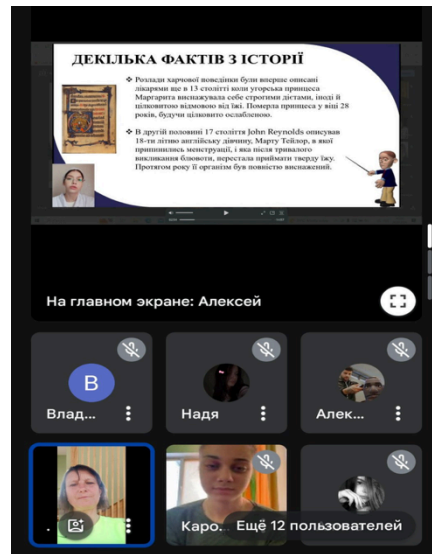
ЩО ЯВЛЯЄ СОБОЮ АНОРЕКСІЯ?

Анорексія – це психічне захворювання, що виявляється в порушенні харчової поведінки, при якому відбувається стійка втрата апетиту, жорстке обмеження себе в їжі, а іноді і зовсім відмова від неї, що призводить до стійкої білкової недостатності. Зовні це проявляється надмірною худобою та порушеннями з



нерідко доходить до крайнощів. Так, деякі з них, доводять свій організм практично до

повного виснаження. Істотний вплив на розвиток цієї проблеми має мода та певна суспільна модель щодо зовнішнього вигляду ідеальної людини.



Як же розпізнати анорексію, які емоційні та поведінкові симптоми анорексії, що робити, якщо Ви знайшли у себе схожі симптоми - розказали дівчата на конференції. Крім того, дуже цікаві історичні, наукові дослідження з проблемного питання прозвучали в доповідях.

І, головне, названі постулати профілактики розладів харчової поведінки - це формування позитивного образу власного тіла :

- чітке, об'єктивне сприйняття власного тіла;
- позитивне ставлення і повага до свого тіла;
- розуміння того, що зовнішність дуже мало говорить про характер і переваги людини;

- гордість за своє тіло і прийняття свого власного унікального тіла;
- відмова витратити надмірну кількість часу на занепокоєння з приводу їжі, ваги і калорій;
- заняття фізичними вправами з метою отримання радості від руху і відчуття власної сили.

