

## **Анорексия: как распознать болезнь и как помочь своему ребенку?**

Вы замечали, как в фильмах показывают анорексию? Обычно это истощенная модель в черном платье. Но правда живее и страшнее. И чаще всего она начинается... на обычной кухне.

Анорексия — это не «прихоть» и не «диета». Это третье по распространенности **ХРОНИЧЕСКОЕ** заболевание у подростков. Оно обгоняет многие болезни, о которых мы привыкли тревожиться. И у школьников оно встречается в 4-9% случаев. Это много.

### **Как распознать первые звоночки? (Чек-лист для родителей)**

Ребенок может отказываться от еды, но при этом говорить: «**У меня всё нормально**». Вот реальные маркеры, которые нельзя пропустить:

1. **Резкое похудение** (более 15% веса — это уже красный флаг).
2. **Странное поведение за столом:** режет еду на спичечные головки, жуёт полчаса, но не глотает.
3. **Ритуал «пропасть после ужина».** Ушел в туалет сразу после еды? Это классика.
4. **Мания на калориях и жирах** — словно он стал фанатиком-нутрициологом.
5. **Мешковатая одежда летом.** Ребенок прячет свое тело, даже когда жарко.
6. **У девочек исчезли месячные** — природа кричит SOS.

### **Паника — плохой помощник. Что делать НЕЛЬЗЯ?**

- Ругать. Стыдить. Сравнить с «вон той стройной одноклассницей».
- Тыкать носом в зеркало с криком «Посмотри, кожа да кости!» (больной не видит правды — у него искажение образа тела).
- Заставлять есть силой. Это не исправит психику, а добавит травмы.

### **Ваш план «Спасательный круг»:**

1. **Прекратите спорить о еде.** Включите режим «робота»: не обсуждаем меню, обсуждаем здоровье.
2. **Спрячьте весы, фитнес-браслеты и гляцевые диеты.** Пусть лежат в машине на даче.
3. **Идите к педиатру.** Скажите фразу, которой боитесь: «*Я подозреваю анорексию у своего ребенка*».
4. **Найдите детского ПСИХИАТРА.** Да, это тот самый главный герой истории. Не бойтесь этого слова. Психотерапия при РПП работает лучше таблеток.

### **Вот когда вы вызываете «03» и едете в реанимацию, отбросив всё:**

- Пульс упал ниже 50 ударов (ребенок просто лежит, не спит).

- Потеря сознания — даже на секунду.
- Не может встать с кровати без «звездочек» в глазах.
- Фраза: *«Не хочу жить»* или *«Так будет лучше для всех»*.

**Пожалуйста, сохраните этот пост.** Не для лайка. А для того, чтобы, если вы увидите тревожный симптом у знакомых или у себя, вы знали: **молчать нельзя.**

Врачи говорят: если начать лечение вовремя — выздоровление почти всегда возможно.

**Детский телефон доверия (24/7, анонимно): 8-800-2000-122**