**Анорексия и булимия - проблема ХХI века**

**Гилячева Л.Л.,** *ЯФ МФЮА*

*Научный руководитель: Маковкина Е.С.*

Сегодня мода и погоня за красотой настолько овладели обществом, что кажется все, от мала до велика, отдались этой пагубной страсти. Вы спросите, почему пагубной? Охотно отвечу на этот вопрос. Что современное общество подразумевает под модой? Прежде всего, исключительную худобу барышень, которые стремятся превзойти мировые модельные стандарты 90-60-90. Сегодня каждая из девушек мечтает стать лицом косметической фирмы, дефилировать по подиуму в нижнем белье и шикарных туалетах, демонстрируя многотысячной армии поклонников белоснежную улыбку и густую гриву волос, развевающихся по ветру. Каждая из этих девушек прекрасно знает, что лицо - современный графический дизайн, и его опытный пользователь может нарисовать неестественной красоты, такой, что, кажется, барышни, представленные в глянцевых журналах, спустились с небес на землю, чтобы одарить нас, простых смертных, божественным сиянием своей красоты.

 Но с фигурой, по их мнению, ничего сделать невозможно. Для того чтобы прогуливаться по подиуму, а уж тем более рекламировать джинсы нулевого размера, необходимо ни один день истязать себя диетами и голоданием, что девушки охотно делают. Отказываясь от пищи, они сделали все возможное для того, чтобы анорексия и булимия стала бичом 21 века. Казалось бы, при таком гастрономическом разнообразии на улице постоянно видишь последствия критических диет, «ходячих скелетов», которые не испытывают никакой радости ни перед мороженым, ни перед дымящейся чашкой кофе со сливками. Самое страшное в том, что общество принимает данное положение вещей. В результате, как показывает статистика, 51% женщин по всему миру страдает анорексией. Цифра просто угрожающая. Мало того, что она уже перевалила за половину, так она продолжает прогрессировать, набирать обороты и постоянно заражать все новых и новых представительниц прекрасного пола.

Не удивляйтесь, но анорексия стандартно женское заболевание, мужчины в ней рассматриваются, как исключение. Анорексия не возникает сама по себе, она является последствием сознательного отказа человека от пищи. От осознания добровольного отказа от еды анорексия становится еще страшнее, потому что человек даже не понимает, что он серьезно болен. При достижении веса тела в 35 килограмм наступает смерть, спасти барышень уже просто не удается. Причины тому разные: организм перестает переваривать пищу, девушка вовремя не обращается к врачу, потеря общей массы настолько велика, что спасти затухший организм уже нет никакой возможности. Если же девушку удается спасти, то в большинстве случаев она остается инвалидом, никогда не может иметь детей и питаться нормальными продуктами без слабительных лекарств. Кроме того, женское здоровье дает настолько сильный сбой, что влечет за собой неизлечимые заболевания половых органов. Примечательно, что анорексия является следствием стандартной диеты. В начале человек отказываете себе в сладком, потом исключает из рациона рыбу, мясо, крупы. Потом ему кажется, что фрукты и овощи – это тоже непозволительная роскошь. В итоге большинство барышень переходит на салатные листья и диетический лимонад. Заканчивается диета элементарным голоданием и прохладной водой, которая по идее должна заменять анорексичным девушкам весь комплекс питательных веществ. Так, случай произошедший с итальянской моделью, потряс все общество. Девушка, изводившая себя диетой на протяжении полугода, умерла от истощения прямо на подиуме. Однако изначальная бурная реакция модельеров и общественности не принесла должных результатов – анорексия шагает по планете.

Оборотной стороной анорексии считается булимия – обжорство, когда человек совершенно не контролирует позывы желудка и постоянно ест. Принцесса Диана страдала булимией в последние годы жизни, поэтому старалась придерживаться фруктово-овощного питания. Часто булимия накрывает с головой тех, кто долгое время сидел на жесткой диете. После такого стресса организм требует восполнения потерянных веществ и вызывает банальное обжорство, который также влечет за собой серьезные последствия – избыточный вес, гипертонию, ранние инсульты.

Предотвратить последствия и того, и другого заболевания на ранних стадиях просто невозможно: люди прекрасно выглядят, чувствуют себя комфортно. Но уже через один-два месяца все встает на свои места. Появляются первые признаки - отказ от пищи или наоборот, поедание всего, что есть в холодильнике. Когда ситуация достигает апогея, как правило, больных кладут в диспансер. Лечение абсолютно невозможно проводить в домашних условиях, так как здесь необходима не только помощь диетологов и врачей, следящих за общим состоянием организма, но и консультации психолога. Без помощи «душевного врача» достижение положительного результата будет просто исключено.

Как предотвратить анорексию и булимию?

1. Есть все, что нравится, в умеренных количествах. Умеренность – основа любого рациона, основанного на правильном питании.
2. Изменить общественное сознание и отношение в семье.
3. Запустить социальную рекламу в СМИ.
4. Думать о том, какая Вы личность, что Вы из себя представляете, как человек, как женщина, какими Вы обладаете душевными и человеческими качествами.

Каждый человек красив, и убивать эту красоту просто преступление!