

THE DIET - FASHION OR DISEASE AMONG THE YOUNG PEOPLE

ZHIVKA VOENKINOVA

PROFESSOR, PHD
LECTURER AND HEAD OF DEPARTMENT SOCIAL PEDAGOGY
AT KONSTANTIN PRESLAVSKY – UNIVERSITY OF SHUMEN

BULGARIA

JIVKAVO@ABV.BG

ABSTRACT: FASHION AMONG THE YOUNG PEOPLE IN TODAY'S WORLD, IN MANY CASES THEY NEED TO BE THIN, ELEGANT AND BEAUTIFUL. THE ULTIMATE AIM IS ONE - COULD BE AS WEAKER AND ELEGANT. WHETHER IT IS HEALTHY OFTEN REMAINS IN THE BACKGROUND AND SOMETIMES NOT TAKEN INTO ACCOUNT. FREQUENT CASES WHERE WHILE EXPERIENCE ALREADY ACQUIRED SO-CALLED DISORDER FEEDING BEHAVIOR. IMPERCEPTIBLY BEGINS TO CHANGE THEIR PERCEPTION OF THEMSELVES, THINK THEY ARE ALWAYS VERY THICK, THAT DO NOT LOOK GOOD, THAT ARE NOT SUFFICIENTLY BEAUTIFUL AND ATTRACTIVE. ULTIMATELY CAN DEVELOP BULIMIA OR ANOREXIA. TO SUCCESSFULLY FIGHT THESE PROBLEMS, DOCTORS USE A VARIETY OF METHODS BY WHICH TO ESTABLISH ABOVE ALL THE REASONS THAT LED THE PERSON TO THIS CONDITION. UNDOUBTEDLY YOUNG PEOPLE FROM THE EARLIEST CHILDHOOD SHOULD BE DEVELOPED DESIRE TO PROTECT THEIR OWN HEALTH. FOR THIS PURPOSE SHOULD BE FORMED THEIR SPIRITUAL CONSCIOUSNESS.

KEY WORDS: FASHION, DIETS, OBESITY, ANOREXIA, BULIMIA, ANOREXIA, BULIMIA, EATING DISORDERS, HEALTH, SPIRITUAL PEACE

Модата сред младите хора в съвременния свят в много случаи налага те да са слаби, елегантни и красиви. Това важи както за момичетата така и за момчетата. В резултат много често те се подлагат на изтощителни диети, прекаляват и се преуморяват до изнемога, чрез физически упражнения, като посещават фитнес зали, занимават се различни видове спорт. Крайната цел е една- да са колкото може по- слаби и елегантни. Въпросът дали това е здравословно често остава на заден план, а понякога дори и не се взема под внимание. Чести са случаите, когато докато се усетят вече са придобили така нареченото разстройство на поведението при хранене.

Започва неусетно да се променя мнението им за себе си, мислят, че са винаги много дебели, че не изглеждат добре, че не са достатъчно красиви и привлекателни. В крайна сметка могат да развият булемия или анорексия.

Счита се [3,с.1], че най- разпространените хранителни разстройства са анорексията и булемията. В резултат на изключително строгите диети хората с този тип разстройства рязко губят теглото си или го покачват значително, а понякога губят и здравето си. Някои непрекъснато вземат слабителни и други препарати за да поддържат теглото такова каквото те желаят.

Според статистиката от 10 болни от анорексия около 4- ма възстановяват здравето си до нормалното му състояние. Много често смърт настъпва не само от силни изтощени, но и в резултат на самоубийства като те са 0,56% в годината, а това е 12 пъти повече отколкото настъпила смърт от други причини.

При булемията по- малко се чувства физическо изтощение , но пък непрекъснато имат нужда от храна като губят контрол над това какво, кога, как и колко могат да се хранят през денонощието.

Според статистиката [3,с.2] момичетата страдат по- често от момчетата от анорексия и булемия като по- често срещано явление е в периода 14- 18 год. възраст. Оказва се , че от 150 момичета на 15. год. възраст едно е заболяло и от 1000 момчета на 15. год. възраст едно е заболяло от хранително разстройство.

По-често сред жените разпространена е булемията, защото тя започва на по- голяма възраст. Булемията е по- лесно да бъде забелязана и поради това тя се регистрира по- рано. Значително по- малко са забелязаните случаи на булемия сред мъжете.

Причините за хранителните разстройства са следните:

- качеството на храната;
- културните традиции;
- семейните традиции;
- апетитът;
- социалната среда;
- модните агенции, пресата и телевизията, които показват елегантни модни икони;
- компаниите, които рекламират хранителни добавки и продукти за отслабване;
- в юношеството- стресът, натискът на родителите или ограничаването на свободата;
- контролът над събитията в собствения живот или загубата на този контрол;
- при трудни моменти в живота- тежка болест, загуба на работа, неуспехи в обучението, смърт на близък човек, загуба на приятел [3,с.3].

Със снижаване на количеството на калориите, които се употребяват ежедневно започва анорексията. Храненето предимно с диетични салати, плодове, зеленчуци, прекаленият стремеж към „здравословно” хранене, което не винаги задоволява глада на човека са характерни в случая. Човек започва да лъже околните, когато загубата на теглото започне да става видима, крие колко килограма е отслабнал, но в същото време теглото продължава прогресивно да намалява.

Признаците на анорексията са следните:

- пушенето на цигари заменя храненето, но броя на изпушените цигари нараства;
- постоянно се използва дъвката вместо храна;
- сексуалният интерес намалява;
- отслабването продължава, и когато теглото стигне до нормалното;
- повишава се спортното натоварване;
- постоянно намалява количеството на консумираната храна;
- често се обсъжда собственото тегло [3,с.3-4].

Булемията започва по следния начин:

- тайно от близките много бързо се изяжда;
- само за броени часове изчесват значителни количества от торти и всякакъв вид сладки;
- започва да се усеща чувство за вина, а това води до изкуствено предизвикано повръщане на погълнатата храна;
- невъзможно е да се откаже храненето като същевременно теглото расте все повече, чувството за вина се засилва и не е възможно човек да се откаже от храненето.

Признаците на булемията са следните:

- тревога за собственото тегло;
- след хранене или по време на хранене, често ходене до тоалетна;

- без да има признаци за отравяне често настъпващи повръщания;
- употреба на слабителни средства;
- при момичетата нередовен месечен цикъл;
- умора, слабост;
- въпреки диетите покачване на теглото;
- засилено чувство за вина.

Последствията от анорексията и булемията за много тежки, и продължителни.

При анорексията започва да се наблюдава психическо и физическо нарушение свързано с разстройство на съня, на вниманието и концентрацията, занижена емоционалност, загуба на интерес за общуване с другите. Наблюдават се натрапчивост за постоянно миене на ръцете, тялото, чистене, миене, пране в къщи. Поради намаляване обема на стомаха става невъзможно приемането на голямо количество храна. Започва постоянна уморяемост, слабост, задържане на вода в организма, проблеми с бъбреците, черния дроб, невъзможност за забременяване, а при подрастващите спира растежа.

Последствията при булемията са, че поради постоянните повръщания се разрушава емайлт на зъбите, нарушава се водно-солевия баланс на организма, постоянна слабост и умора, проблеми с бъбреците, проблеми при забременяване, болки в корема, подути крайници [3,с.4].

За да се борят успешно с тези проблеми лекарите използват разнообразни методи, чрез които да установят преди всичко причините, които са довели лицето до това състояние. Обикновено стремежът е да ги убедят да се откажат от себеизтезанието и да се самоусъвършенстват, да насочат вниманието си към други занимания за да започнат да водят друг начин на живот.

Препоръчва се и курс психотерапия в случаите, когато човек не е в състояние да превключи и да започне да се занимава с друга дейност. Хоспитализиране се налага в много случаи, но това е, когато заболяването е загубил значителен процент от телесната си маса. Тогава се налага да се повиши теглото, защото загубата му вече е довела до сериозни увреждания на сърцето, черния дроб, бъбреците, а това може да доведе до смърт на младите хора.

Намаляването на теглото и ограничаването на приема на огромно количества храна е свързано с работата с болни от булемия. Храната и приемът и трябва да се контролира от болничния персонал, а болният да се наблюдава, както за състоянието му така и за поведението му. Използва се психотерапия, която може да бъде групова или индивидуална.

Обикновено болните от анорексия и булемия не желаят да се лекуват, защото отказват да признаят, че имат проблем, и че са болни. Работата трябва да е насочена към цялото семейство за да се промени изцяло начинът на живот на болния, но специалистите считат, че до пълно оздравяване се стига бавно и лечението е продължителен процес. С право те задават въпроса: „Не е ли по-добре да обичаш себе си такъв какъвто те е създала природата?“ [3,с.5]

„Анорексия - отвращение от храна и отказ от приемането и. Анорексията се наблюдава предимно при юноши и млади жени /между 15 и 25 годишна възраст/, обикновено девствени, но понякога и при малки деца, дори и при кърмачета“ [2,с.47].

Л. Десев [2,с.47] посочва, че няма изяснени причини за такова гладуване, но анализите на психолозите насочват вниманието към конфликти преди всичко с майката, но не се изключват конфликти с околните. Още може да се каже, че желанието към

върщане към детството, носталгията към миналото, страхът от изоставяне и чувството за вина могат да бъдат причина за анорексията.

Авторът препоръчва временно отстраняване от семейната среда за няколко седмици или месец и психотерапевтична работа с болния и родителите.

„Булемия - повишен апетит и страст към прекомерно, безразборно и обилно хранене. Чувството на глад при булемията се дължи ба действието на сложна съвкупност от фактори- психологически, ендокринни, неврологични. Съгласно най-новите изследвания неосъзнато страдащият от булемия се стреми по посочения начин да запълни афективна празнота” [2,с.74].

„Видът на тялото- нашето субективно възприемане на своето тяло, това как ние го виждаме, възприемаме и как ние се отнасяме към неговата привлекателност, неговото значение за нас самите и околните” [4,с.1].

Видът на тялото включва следните компоненти:

- общо удовлетворение от тялото;
- емоционална реализация на тялото;
- знания и убеждения за отношението към собственото тяло;
- поведение свързано с тялото:
- как се облича човек;
- как се държи личността;
- избягва ли някои ситуации, където е необходимо да демонстрира тялото си или пък ги търси.

Човек се чувства комфортно от това как изглежда ако е удовлетворен, ако мнението му за видът на тялото е положителен. В тези случаи той не крие тялото си, не се притеснява да се съблича или да показва тялото си, когато е необходимо. Не се ограничава, когато се храни, не злоупотребява, приема храната, когато има потребност от нея.

Случва се да се наблюдава и така нареченото „недоволство от собственото тяло” и то е свързано с негативни преживявания, мисли и емоции. Тогава човек се съобразява с облеклото, стреми се да скрие някои недостатъци, отказва се от плаж, басейн и проч.

Бягането сутрин рано е свързано със страх от напълняване, а не за здраве.

Необходимо е да се знае, че дори да не харесва тялото си човек има случаи, когато каквото и да направи не е възможно да го промени. Това налага въпреки всичко да живее пълноценно, да приеме и да живее в тялото си без значение каква е мускулната му маса, какъв е тенът на кожата или теглото му.

Всеки човек има идеал за телесният си образ, но в някои случаи той е трудно достижим. За хората с отрицателно отношение към видът на тялото си и теглото е най-важното нещо на света, всички останали постижения са равни на нула [4,с.1-2].

Някои специалисти [4,с.3] считат, че причините за хранителните разстройства са следните:

- когато от страна на родителите се поставя акцент върху теглото- от рано се фиксира вниманието на детето върху, че теглото, размерът и формата са основа за бъдещи успехи;
- сексуално насилие - най- често развиват анорексия деца и особено момичета претърпели сексуално насилие;
- физическо и емоционално насилие- децата пренасят гнева към себе си и физическите недостатъци, когато са им се присмивали за това как изглежда тяхното тяло, или пък са били физически унижавани.

Много често сексът и полът се свързва с видът на тялото и по тази причина имащите проблеми с възприемането на тялото си в някои случаи имат проблеми и със секса, чувстват се неуверени и избягват всички намеци, и разговори на тази тема.

Стресът значително може да повлияе на повишаване на теглото- например раждането на дете и след това рязко напълняване на майките, развод, емиграция, снижаване на материалното положение и др.

При изследване на студенти се оказва, че 46% от тях не харесват тялото си. Други 67% желаят да понижат теглото си и това са тия, които редовно четат модни списания, други 53% имат нормално тегло, но все пак желаят да го намалят като отслабнат [4,с.4].

„Искаш ли да ядеш- пий водичка, ето девизът на анорексичките!” [5,с.1].

Несъмнено у младите хора още от най- ранна детска възраст трябва да се развива желанието за опазване на собственото здраве. За целта трябва да се формира духовното им съзнание.

Общите правила за опазване на ежедневното здраве са следните:

- ставане на разсъмване и изпълнение на хигиенни процедури- да се настрои съзнанието към духовни ценности, към формиране на духовния мир;
- настройване на жизнените системи на организма в съответствие с денонощните, месечните, сезонните и годишните цикли на природата;
- 30 минути преди закуска, обяд и вечеря да се пие по една чаша минерална вода или да се вземе вана, да се приема екологично чиста храна;
- поддържане на биологичния ритъм и пулс в нормално състояние за да се съхрани спокоен разум и спокойно сърце;
- през целия ден да се съхрани психичното и физическото здраве;
- спазване на хигиена през цялото денонощие с цел опазване от проникване на паразити в организма;
- активна дейност от утрото до 19 часа в екологично чиста среда с чисти мисли;
- разходки на открито преди сън;
- спане в добре проветрено жилище;
- преди сън настройване на съзнанието към духовно извисяване и духовни ценности [1,с.44].

Заключението, което може да се направи е, че здравето е най- ценното нещо в живота на човека и то трябва да бъде ценено, и пазено със всички средства. Младите хора трябва да имат трезво мислене и поглед върху проблемите свързани със собственото им тяло и здраве, да не се увличат прекомерно към модните тенденции, защото това в много случаи се оказва пагубно, и може да коства животът им.

В случаите, когато имат проблем трябва да не се притесняват, да споделят с близките си за състоянието за да се потърси и да бъде оказана ефективна, и своевременна лекарска помощ, с цел овладяване на състоянието, и недопускане на негативни последици. Добре е да им бъде оказана помощ ако не са се научили до момента да се възприемат и харесват такива каквито са, да живеят в мир със себе си, и с околните. Необходимо е вниманието им да бъде насочено не само към теоретични познания за проблемите с подобни заболявания, но и към конкретни примери от живота. Да се наблегне на факта, че не всичко, което е модерно е полезно и здравословно, че всичко, което се прави е необходимо да бъде с мярка.

REFERENCES

1. **Bryidin, E.G., Bryidina, I.E., 2014:** Брьидин, Е.,Г., И. Е. Брьиндина, Физкулцтурно-оздоровительный комплекс студенческого кампуса, Стратегические направления реформирования вузовской системой физической культурый- Сборник научных трудов Весруссийской научно- практической конференции с международным участием, посвященной 80- летнию создания кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО „Санкт-Петербургскийгосударственный политехнический университет”- часть 3, Санкт- Петербург, 2014
2. **Desev, D., 1999:** Десев, Д., Речник по психологи, С., 1999.
3. www.gazeta.ru/science/2006/..../25_a_972689.sht- До чего может довести диета.
4. www.eat-to-live.ru/.../obraz-tela-i-ego- vospriuatie- Образ тела и его восприятие /Есть чтобы жить.
5. i16.ru- Анорексия и булемия- недуги 21 века.