

*Беда Кирилл Игоревич*

студент

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет

путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ОРТОРЕКСИЯ**

*Аннотация: в работе автор рассмотрел вопрос нервной орторексии и ее роли в жизни человека. Исследователь изучил симптомы данного заболевания и его характерные черты.*

*Ключевые слова: орторексия, симптомы, расстройство.*

Нервная орторексия – расстройство приёма пищи, которое может характеризоваться стремлением к здоровому питанию, что в последствии может привести к ограничениям в выборе продуктов. Данный термин первый раз был использован Стивеном Брэтмэном. На момент 2018 года не существует строгих критериев диагностирования данного заболевания и именно поэтому данный диагноз «орторексия» не может быть поставлен врачом официально, но несмотря на это его все равно используют при описании данного расстройства пищевого поведения. Итальянские ученые проводили исследования, которые показали, что орторексия является довольно специфичным диагнозом и отражает явление, которое существует.

Для человека, которые страдает данным заболеванием, употребление здоровой пищи становится настолько важным, что озабоченность этим вопросом не оставляет места для каких-либо интересов и увлечений в своей жизни. Пищевой рацион определяется исключительно по критерию «полезности» продукта, при этом вкусовые предпочтения человека не принимаются во внимание. Любое нарушение диеты вызывает тревожность и сильное чувство вины перед самим собой.

Данный термин был создан врачом Стивеном Брэтмэном, применяющим в своей практике методы альтернативной медицины. Сам Брэтмэн долгое время

был приверженцем идеи здорового питания. В 70-х годах он вступил в коммуну, члены которой питались лишь экологически чистыми продуктами, выращенными на ферме, принадлежащей коммуне. Брэтмэн стал вегетарианцем, он пережёвывал 50 раз каждый кусочек пищи, питался лишь в спокойной обстановке и употреблял в пищу лишь свежесорванные овощи и фрукты. Однако постепенно Брэтмэн стал замечать, что его жизнь стала значительно беднее, «из неё исчезла поэзия», и что он потерял способность нормально общаться с людьми, поскольку теперь он мог говорить лишь о продуктах питания. Пищевые ограничения лишили его возможности питаться в обществе тех, кто не придерживался столь строгих правил. «Я стал одиноким и одержимым», пишет Брэтмэн об этом периоде своей жизни. По словам Брэтмэна, осознание своей ошибки пришло к нему, когда один из его друзей, веган, неожиданно объявил: «Лучше есть пиццу с друзьями, чем ростки фасоли в одиночестве».

Симптомы орторексии. Человек, который страдает данным заболеванием, выбирает продукты питания, исходя не из своих личных вкусовых предпочтений. Единственным критерием выбора является то, насколько этот продукт считается полезным для здоровья. Люди, страдающие орторексией, обычно не употребляют в пищу соленое, сладкое, жирное, а также продукты, содержащие крахмал, алкоголь, дрожжи, кофеин, химические консерванты, небιологические или генетически модифицированные продукты. Среди людей, страдающих орторексией, популярны различные диеты и сыроедение. Иногда исключаются мучные, мясные или молочные продукты.

Для орторексии также характерно дихотомическая классификация продуктов питания, без каких-либо нюансов. Продукт считается либо «полезным» либо «вредным». В некоторых случаях страх перед «вредными» продуктами доходит до степени фобии. В этом случае индивид, страдающий орторексией, боится есть «опасные» продукты питания даже если он голоден. Если человек всё-таки не сумел воздержаться от употребления «вредного» продукта, он ощущает сильную тревожность, а также, в некоторых случаях, чувство вины, сопровождаемое снижением самооценки, что вынуждает его назначать самому себе «наказания»,

такие, как ужесточение диетических ограничений, голодание или большое количество физических упражнений.

***Список литературы***

1. Нервная орторексия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1844132> (дата обращения: 03.04.2018).