

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

(школа, колледж, спортшкола)

«Как распознать и что делать при подозрении на нервную анорексию»

Красные флаги в поведении (в классе, столовой, раздевалке):

Резкое похудение за 1-3 месяца

Ребёнок приносит свою «особую» еду, не ест в столовой

Уходит в туалет сразу после завтрака/обеда

Носит несколько слоёв одежды (даже в теплом помещении, в жаркие дни)

Говорит о себе: «я толстый», «я должен меньше есть»

Стал замкнутым, раздражительным, плаксивым



АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПЕДАГОГА (СТРОГО!)

1. Не обсуждайте вес и внешность публично – никогда
2. Не заставляйте есть – это может спровоцировать срыв
3. Не оставляйте без внимания – поговорите наедине нейтрально: рабочие фразы... **«Я вижу, тебе сейчас трудно. Я не буду заставлять тебя есть, но я переживаю за твоё здоровье. Давай поговорим со школьным психологом?»**
4. Немедленно сообщите родителям (без осуждения, факты: похудел, не ест)
5. Сообщите школьному психологу имеющуюся информацию: вес (если есть), ИМТ, частота посещения туалета после еды, высказывания о теле / еде.

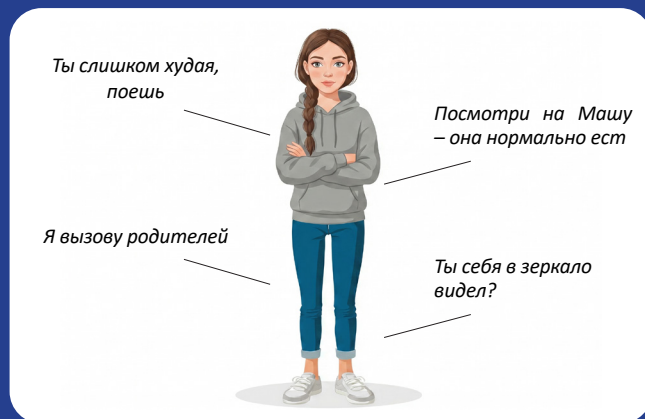
ЧТО НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ (ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ)

«Ты слишком худая, поешь» – Укрепляет внимание к телу

«Посмотри на Машу – она нормально ест» – Стыд и сравнение ухудшают

«Я вызову родителей» – Воспринимается как угроза

«Ты себя в зеркало видел?» – Искажение образа тела не позволяет увидеть реальность



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПСИХОЛОГОМ И МЕДИЦИНОЙ

Передайте информацию письменно (зафиксируйте даты и факты)

Не пытайтесь «вылечить» беседами сами – нужен психиатр

При отказе родителей от помощи – сигнал в социальную службу или на комиссию по делам несовершеннолетних

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ШКОЛА (СИСТЕМНО)

Запретить взвешивание на уроках физкультуры (при расстройствах пищевого поведения – травма)

Убрать публичные комментарии о весе и фигуре

Организовать щадящий режим питания (отдельный стол, если ребёнок не справляется со столовой)

Допуск к занятиям физкультурой только по справке от психиатра

Куда обращаться педагогу за консультацией:

ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

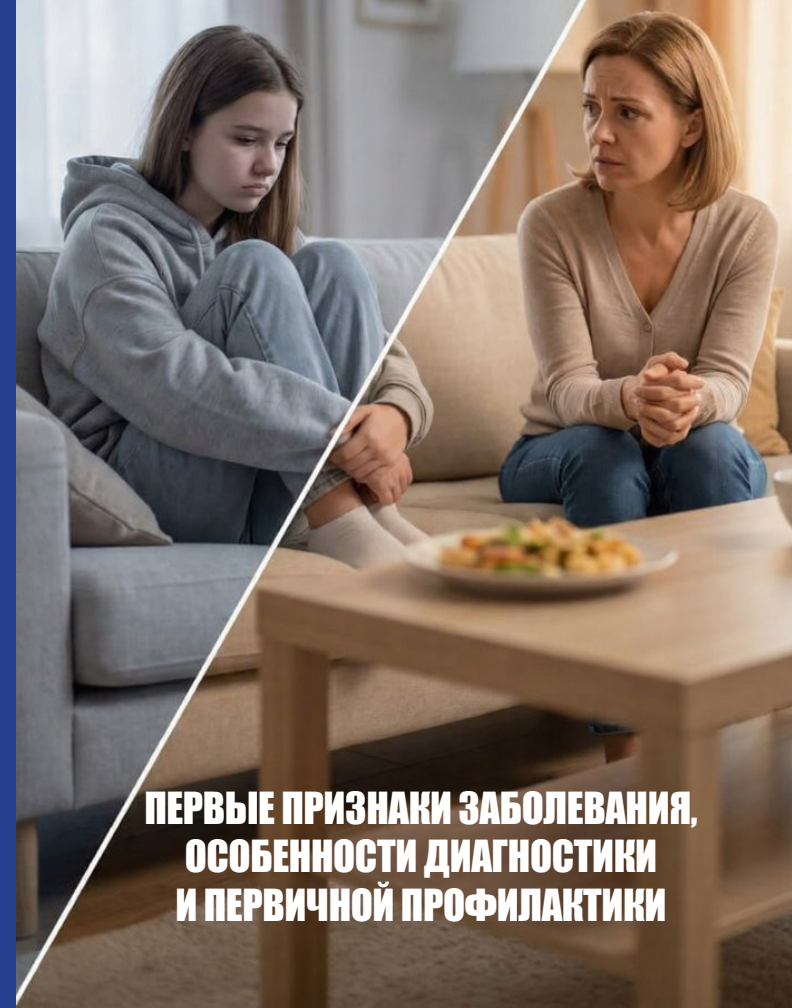
ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8-800-2000-122, 124



ЦЕНТР ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ
ДЕТСКАЯ ПСИХИАТРИЯ
им. С.С. Мнухина

НЕРВНАЯ АНОРЕКСИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Памятка для педагогов,
родителей (законных представителей)



**ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ,
ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ
И ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«У моего ребёнка нервная анорексия: что делать?»



Нервная анорексия - это один из видов нарушений пищевого поведения, характеризующееся преднамеренным снижением массы тела, вызываемым и /или поддерживаемым самим пациентом.

Недостаточность питания приводит к нарушениям обмена в организме и, как следствие, нарушениям функций всего организма.

Нервная анорексия является третьим по распространенности хроническим заболеванием в подростковом возрасте, которым страдают 4-9% среди детей школьного возраста. К наиболее опасным соматическим осложнениям относятся резкое снижение веса (более 15% от первоначальной массы), обменные нарушения, сердечная недостаточность и нарушения ритма, почечная недостаточность.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ (НЕ ИГНОРИРОВАТЬ!)

Ребёнок резко похудел (даже если говорит, что «всё нормально»)
Отказывается от еды, режет на мелкие кусочки, долго жуёт
Уходит в туалет сразу после еды (вызвать рвоту)
Постоянно говорит о калориях, жире, весе
Носит мешковатую одежду, чтобы скрыть худобу
У девочек – пропали месячные

ЧТО ДЕЛАТЬ СРАЗУ

1. Не спорьте о еде – это не воспитание, это симптом
2. Не взвешивайте каждый день, оставьте это врачу на приеме
3. Идите к педиатру – скажите прямо: «Подозреваю анорексию»
4. Обратитесь к детскому психиатру – это ключевой специалист

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

Ругать, стыдить, сравнивать с другими
Заставлять есть силой (травмирует ещё больше)
Говорить: «Посмотри на себя в зеркало» (искажение образа тела не позволяет увидеть правду)
Убирать всю еду из дома (усиливает страх)



ВАШ АЛГОРИТМ (КОРОТКО)

Шаг 1. Запись к педиатру + психиатру

Шаг 2. Собрать анализы: ЭКГ, электролиты, общий анализ крови, гормоны

Шаг 3. Если врач предлагает госпитализацию при индексе массы тела <15, брадикардии, электролитных нарушениях – соглашайтесь

Шаг 4. Соглашайтесь на помощь детского психиатра, психотерапевта – она работает лучше всего

Шаг 5. Уберите из дома весы, журналы о диетах, фитнес-трекер

ЭКСТРЕННАЯ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ (ЗВОНИТЕ В СКОРУЮ) ЕСЛИ

Ребёнок потерял сознание

Пульс ниже 50 ударов в минуту

Не может встать без головокружения

Говорит о смерти / нежелании жить

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 8-800-2000-122, 124 (ПСИХОЛОГ 24/7)