

Все чаще хочется тянуться за парнем/девушкой, которые нравятся, за идеальной отфотошопленной картинкой из интернета, да и просто все вокруг постоянно твердят о спорте и правильном питании, как важных составляющих ЗОЖ. Так люди приходят в спортзал и начинают заниматься спортом и окунаются в мир фитнес - индустрии с головой. Когда еще достаточно молодой возраст, минимальны знания о здоровье, а свой жизненный опыт не так уж велик – молодые люди задумываются: «Почему бы не стать фитнес-моделью/тренером?».

Многим может показаться: лучше работы, чем тренер, чтобы вести здоровый образ жизни и держать себя в форме, не придумаешь. И тут кроется опасность. В работе над своей фигурой невольно включаешься в гонку: всегда можно иметь тело еще лучше и «суше», чтобы не отставать от именитых фитнес знаменитостей, а также мотивировать других. В голове постоянно крутится мысль «Клиенты и коллеги смотрят на тебя - должна быть картинка, а не просто я!». Непрерывное сравнение себя с другими и обесценивание всего, что делаешь. Начинается максимальное урезание калорий, которое чаще всего заканчивается расстройством пищевого поведения (РПП). За строгими запретами следуют срывы: после изнурительных тренировок человек с РПП съедает килограмм еды от усталости.

Орторексия – это расстройство пищевого поведения - одержимость избегания продуктов с плохим составом и БЖУ (белки, жиры, углеводы), высчитывание каждой калории, отработка на кардио тренажерах, съеденного сверх своего, и страх, съесть что-то «вредное». Лица, страдающие орторексией, также придают большое значение тщательному планированию своего меню на завтра, а иногда и на несколько дней вперед. Иногда эти люди, боятся кушать пищу, если не могут проверить, из каких продуктов она приготовлена, и проконтролировать процесс её приготовления. По этой причине они боятся питаться в ресторане, в гостях или в столовой на работе. Изредка орторексия может являться разновидностью невроза навязчивых состояний (психическое расстройство, в основе которого лежат навязчивые мысли, идеи и действия, возникающие помимо разума и воли человека) или ипохондрии (состояние человека, проявляющееся в постоянном беспокойстве по поводу возможности заболеть соматическими болезнями, озабоченность своим физическим здоровьем, восприятию своих обычных ощущений как ненормальных и неприятных).

Однако к сожалению, это очень распространенная ситуация в мире фитнеса, но чаще об этом умалчивается и каждый, кто фанатично и не рассудительно увлекается составляющими ЗОЖ набивает свои шишки и наносит вред своему здоровью сам.

Также из-за неосведомленности в возрасте с размытым восприятием действительности, подростки экстремальными диетами доводят себя до нарушений гормонального функционирования и, в следствие, в течение жизни уже, будучи взрослыми, вынуждены каждое утро принимать гормоны. Конкретно у женщин нарушается менструальный цикл, а в результате страдает репродуктивная система, и происходят, все те же, гормональные сбои. Нарушается метаболический процесс в организме, эмоциональное состояние становится лабильным и нередко может привести к депрессии. Немаловажно отметить, что строгие пищевые ограничения и усиленное стремление к занятиям спортом могут привести к значительному обеднению жизни человека, а также к ограничению социальных контактов и к трудностям в общении с родными и друзьями.

Нужно учиться здоровым отношениям с едой и тренировочным процессом, т.е. смотреть на чизкейк и отключать внутренний счетчик калорий («Ого, да это же 400 Ккал!»), развидеть те километры, которые придется «отработать» за съеденное лакомство. В этом случае спасет лишь чувство меры!

Психолог Буглак Е.И.