

# Что такое орторексия? Всё хорошо в меру

Мания правильных продуктов далеко не всегда связана с трудностями на работе. Ей очень подвержены домохозяйки, женщины, всю свою жизнь посвятившие семье. Особенно, если в школе или институте они хорошо учились, «подавали надежды».

Даже если в браке они полностью счастливы, в глубине души они все равно чувствуют некоторую недореализованность, подспудно сожалеют об упущенных возможностях. Следование канонам правильного питания становится для них тем делом, в котором они могут быть успешны. В этой сфере они наиболее полезны другим: мужу нужен вкусный обед, детям – продукты с кальцием и йодом для нормального развития. И так как других интересов у женщины не находится, она с головой уходит в приготовление здоровой пищи.

В такой ситуации я могу посоветовать одно: не забывайте, что все хорошо в меру. Постоянно думая о качестве еды, вы рискуете из заботливой жены и мамы превратиться в наседку. Семья в жизни женщины составляет главный, но вовсе не единственный интерес. Если есть такая возможность, устройтесь на работу с гибким или свободным графиком. Если нет ни возможности, ни желания, постарайтесь разнообразить свою жизнь по-другому. Почаще «вытаскивайте» мужа в гости, в кино, в театр. Пусть ваш досуг составляют не только походы в магазин за полезными продуктами.

Ну а если муж много работает и слишком занят, найдите хобби лично для себя. Вяжите, заботьтесь о собаке, марки собирайте. Главное, чтобы ваши дни были разнообразными и ваша жизнь не сводилась к приготовлению обезжиренной домашней простокваши.

Интересно, что больше всех к нервной орторексии склонны люди с низкой самооценкой. Они стремятся следовать по жизни в общем потоке, активно перенимают мнения и оценки других. Слишком некритично относятся к авторитетам. А авторитетом для них может стать подруга, которая безапелляционно заявляет, что есть сливочное масло вредно. Она большего добилась в жизни, эффектнее выглядит и, уж конечно, больше знает. А значит, ее рекомендациям лучше следовать – а не то попадешь впросак, покажешься немодной или глупой.

Слепое доверие мнению родителей, друзей, телевидения зачастую и доводит неуверенного в себе человека до навязчивого желания питаться только сырыми овощами. В то время как они вольны жить так, как им хочется. Все что нужно – сказать: «А я думаю по-другому».

Сделать это непросто, но необходимо. Хотя бы потому, что приверженность к здоровому образу жизни в угоду другим – шаг к неврозу. Стать более уверенной в себе, научиться отстаивать свое мнение помогают специальные психологические тренинги. Сейчас занятия по повышению самооценки проводятся почти в каждом центре психологической помощи. Возможно, вам следует на них записаться. Ведь это позволяет не только избавиться от нервной орторексии, но и добиться большего успеха в карьере или в общении с людьми.

Над самооценкой следует поработать и в другом случае – если вы оказываетесь на месте той самой подруги, которая все знает и раздает советы по правильному питанию. Люди, склонные к нервной орторексии, редко держат свое мнение при себе. Они его активно распространяют – именно для того, чтобы показаться умнее других.

В тщательном, строгом подходе к качеству пищевых продуктов всегда есть доля эксклюзивности. Посмотрите, я ем только органические овощи, я особенная, я лучше всех. Это попытка выделиться, показаться успешной. Именно показаться, потому что в глубине души человек при этом понимает, что его исключительность весьма сомнительна. Чтобы стать оригинальным и интересным, нужно упорно работать над собой. А это намного сложнее, чем покататься в магазине суперкачественные продукты. Но может, все-таки стоит попробовать?

Желание питаться правильно – более чем похвально. Грамотный подход к своему рациону, действительно, помогает избежать многих проблем со здоровьем. Но если перестараться, получится ровно наоборот. Дадут о себе знать болезни на нервной почве.

Есть люди, которые скажут, что орторексия – явление позитивное. Ведь она помогает нам заботиться о собственном самочувствии, оставаться стройными. А это значит – любить себя, свое тело.

Это одно из главных заблуждений нашего времени, с его навязанными эталонами красоты. Большинство современных женщин уверены, что им необходимо похудеть – чтобы фигура была, как у той модели на обложке журнала. Только вот над моделью поработали стилист, гример и... программа «Фотошоп». Вы и сами можете добиться такого результата – заказав профессиональную фотосессию. Неограниченное стремление есть только низкокалорийные, натуральные, обезжиренные и любые другие полезные продукты здесь ни при чем. Любить свое тело – это совсем другое.

Бесспорно, любовь – это забота, ответственность, даже строгость. Но когда мы любим, мы балуем любимого, мы его жалеем, мы выполняем многие его капризы. И нет ничего страшного в том, что вы позволите вашему телу получить удовольствие от кусочка шоколадки или жирного мяса. Вы не станете менее успешной, если вдруг наберете пару килограммов.

Это не значит, что нужно есть все подряд. Распушенность еще хуже чрезмерной строгости. Но к телу нужно прислушиваться – и стараться давать ему то, чего оно требует. Научить этому могут специальные программы: и телесно ориентированные, и психологические. Только познавая себя, можно оставаться здоровым – и телом, и разумом, и духом.

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)