



## ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Таблица ТЕЛЕСНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ, которые помогут понять, есть ли у тебя признаки нарушения пищевого поведения.

Если в ходе самоанализа у тебя получилось большое количество признаков, то предлагаем поговорить с родителями и обратиться к врачу (эндокринолог, невролог, гинеколог, психотерапевт).

Помни, что ты уникальная личность, а внимание к себе и своему здоровью – ПРИЗНАК ЗРЕЛОСТИ и САМОУВАЖЕНИЯ.

Телесные и эмоциональные признаки	ОПИСАНИЕ
МОЗГ	Яркие проявления в нарушении памяти, концентрации внимания и сосредоточенности, резкое ухудшение обучаемости;
НАСТРОЕНИЕ	Длительный период присутствуют - печаль, усталость, раздражительность, тревога, депрессия (возможно комплексное наличие таких состояний);
ВОЛОСЫ	Стали тонкие и ломкие; В последнее время - тускнеют, редеют, выпадают;
СЕРДЦЕ	Часто в последнее время низкое кровяное давление, слабый сердечный ритм, аритмия, сердечно-сосудистая недостаточность;
КРОВЬ	Анемия (малокровие) - снижение концентрации гемоглобина (можно определить, сдав анализы);
МЫШЦЫ И СУСТАВЫ	Атрофия мышц, разрывы мягких тканей, понижение прочности костей (остеопороз – уменьшение женского гормона эстрогена), опухание суставов;
ПОЧКИ	Мочекаменная болезнь, почечная недостаточность;
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ	Недостаток К, Mg, Na;
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ (ЖКТ)	Частые запоры, вздутие, расстройства желудка, вялость кишечника - это может привести к кровотечениям, болям в желудке, гастриту, язвенной болезни, нарушению обмена веществ;
ГОРМОНАЛЬНАЯ И РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМЫ	Частое нарушение или длительное прекращение менструального цикла, замедленное развитие половой системы, что может привести к осложнениям беременности и родов;
КОЖА И НОГТИ	Наблюдаются: шелушение, сухость и повышенная чувствительность кожных покровов, желтый оттенок, рост тонких волосков по всему телу; Ломкость и слоистость ногтевой пластины;