Отвечает: Виктор Белоусов

Арина спрашивает: "Моя знакомая-худощавая девушка. Врач установил, что её вес находится ниже нормы. Изматывает себя диетами и тренажёрами. Отказывается от пищи, под предлогом больного желудка. И при всём этом видит себя в зеркале толстой и морщинистой в 23 года! Как помочь человеку? Увещевания не помогают"

Мир Вам, Арина!

Это считается заболеванием - анорексией. Потому можно обращаться к специалистам в этой сфере. Увещевания действительно могут не помочь.

В первую очередь необходимо о ней молиться ходатайственными молитвами - чтобы она видела что является дочью Царя, что она драгоценна в глазах Божьих и глазах людей.

Физиологически ей не хватает серотонина - помочь вырабатывать этот гормон может некоторое корректирование питания - например, добавить шоколад и бананы.

Анорексия - это желание хоть что-то контролировать в своей жизни, пусть даже так искаженно свой внешний вид через питание и спорт. Это навязчивое состояние - потому нужно мягко предлагать альтернативу в чем-то другом - делать что-то красивое (движение от полного неумения к хорошему уровню), готовить вкусно и т.д. Простые вещи - которые, с одной стороны, дают контроль над чем-то полезным, с другой, повышают самооценку. Т.е. это надо делать не в форме увещеваний - а "давай приготовим что-то интересное...", "как ты вкусно готовишь".

В плане самооценки - говорите комплименты не только внешнему виду (т.к. не с такой легкостью поверит), а внутренним качествам, видимым действиям и т.д.

Благословений Божьих,
Виктор