

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие переводчика | 13 |
| Предисловие | 17 |
| Благодарности | 21 |
| ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. СЦЕНОГРАФИЯ | 23 |
| Глава 1. Введение | 25 |
| Глава 2. ЭД — расстройства пищевого поведения | 29 |
| Страдающий | 30 |
| Почему мне нравится ЭД | 30 |
| Сиделка | 31 |
| Путь выздоровления | 32 |
| Направление — выздороветь | 32 |
| Наши рассказчики | 32 |
| ЧАСТЬ ВТОРАЯ. РАННИЕ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ | 35 |
| Глава 3. Поведение | 37 |
| Ты думаешь, я совсем дура? | 38 |
| Это ненормально | 39 |
| Я ничего не могу с этим поделать! | 43 |
| Озарение | 46 |
| Глава 4. Пища | 47 |
| Секретность | 48 |
| Оправдания | 48 |
| Упущенные возможности | 50 |
| И, о боже, тревога! | 52 |
| Глава 5. Взаимоотношения | 57 |
| Семейные связи | 59 |
| Взрослые отношения | 61 |
| Между друзьями | 64 |
| Отношения на работе | 66 |

| | |
|--|-----|
| Глава 6. Ощущение своего “Я” | 67 |
| История выжившего: мы думаем, что у вас расстройство пищевого поведения | 70 |
| Диагноз | 71 |
| Прием у врача | 72 |
| Говорить людям | 74 |
| Друзья | 75 |
| Частый вопрос: что мне ответить, когда кто-то говорит мне, что у него расстройство пищевого поведения? | 76 |
| Бесполезные ответы | 77 |
| Полезные ответы | 78 |
| ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ЛЕЧЕНИЕ | 79 |
| Глава 7. Следите за триггерами | 81 |
| Самый опасный комментарий | 81 |
| Самый опасный вопрос | 82 |
| Сиделки | 83 |
| Дети и подростки | 84 |
| Взрослые | 84 |
| Частый вопрос: почему это занимает так много времени? | 85 |
| Бесполезные ответы | 85 |
| Истории опыта: вина и стыд | 86 |
| Глава 8. Поведение | 93 |
| Все лучше и лучше! | 93 |
| Терпение — это добродетель | 96 |
| Новая “Я”? | 99 |
| Глава 9. Пища | 103 |
| Навязчивые мысли и действия | 103 |
| Избегание | 105 |
| Доверие | 112 |
| Здесь не на что смотреть, проходите мимо | 114 |
| Глава 10. Взаимоотношения | 117 |
| Отношения между родителями и детьми | 118 |
| Соображения | 121 |
| Отношения с братьями и сестрами | 125 |
| Соображения | 127 |
| Отношения с партнерами | 128 |

| | |
|--|-----|
| Отношения, которые нравятся ЭД | 131 |
| Отношения между сиделками | 133 |
| Глава 11. Ощущение своего “Я” | 135 |
| История выжившей: решающий разговор | 138 |
| Нервная булимия | 138 |
| История выжившей: переломный момент | 141 |
| Нервная анорексия | 141 |
| Частый вопрос: как я узнаю, когда “уже хватит”, помогая своему ребенку? | 143 |
| Частый вопрос: как преодолеть точку “просто есть достаточно, чтобы жить” и полностью освободиться от ЭД? | 144 |
| Частый вопрос: как я могу поддержать друга в выздоровлении? | 149 |
| ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ | 151 |
| Глава 12. Поведение | 153 |
| ЭД просто так не уходит | 153 |
| Подлый ЭД | 156 |
| У меня ничего не вышло | 163 |
| Жизнь прекрасна | 166 |
| Глава 13. Пища | 169 |
| Позаботиться о делах | 170 |
| Не помогает | 171 |
| Глава 14. Взаимоотношения | 175 |
| Я скучаю по прежней себе | 177 |
| Постоянная бдительность | 178 |
| Выздоровление требует времени | 180 |
| Глава 15. Ощущение своего “Я” | 183 |
| История выжившей: понимание “голоса” расстройства пищевого поведения | 186 |
| ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ОТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ | 191 |
| Глава 16. Цель — полноценная жизнь. | |
| Вы ее заслуживаете | 193 |
| Руководство по выздоровлению, или голос ЭД | 194 |
| Сообщение для людей, страдающих РПП | 194 |
| Пола Найтсмит | 194 |

| | |
|--|-----|
| Глава 17. Булимия и РПП без других указаний | 199 |
| Пища | 201 |
| Взаимоотношения | 203 |
| Ощущение своего “Я” | 204 |
| Лечение | 205 |
| Размышление | 207 |
| Продолжайте упорствовать. Вы не знаете, когда у ЭД появится трещина | 207 |
| Глава 18. Расстройство пищевого поведения в виде переедания | 209 |
| Глава 19. Анорексия | 217 |
| Глава 20. Анорексия и булимия | 221 |
| Собирая осколки | 227 |
| Глава 21. Кто я без ЭД | 231 |
| Размышления матери | 232 |
| Размышления бабушки (Джун Александер) | 232 |
| ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. СИДЕЛКИ, СЕМЬИ И ДРУЗЬЯ | 237 |
| Глава 22. Как распознать ЭД | 239 |
| Признаки расстройств пищевого поведения | 239 |
| Нервная анорексия | 239 |
| Нервная булимия | 240 |
| РПП в виде переедания | 240 |
| РПП без дополнительных диагностических указаний | 240 |
| ЭД стучится в дверь | 240 |
| Если расстройство пищевого поведения развилось | 244 |
| Влияние нервной анорексии на страдающего | 245 |
| Глава 23. Помощь в выздоровлении | 247 |
| Причины расстройств пищевого поведения | 247 |
| Информация для родителей, партнеров и близких людей | 248 |
| Родители с опытом ухода советуют, как вам и вашей семье пережить трудное время | 248 |
| Отец делится знаниями, приобретенными в качестве сиделки | 249 |
| Мать делится своей мудростью как сиделка | 250 |

| | |
|---|-----|
| Помощь сиделке взрослого человека с расстройством пищевого поведения | 252 |
| Откровение взрослого с расстройством пищевого поведения (Джун Александер) | 252 |
| Стратегии во время еды, когда вы сами о себе заботитесь | 254 |

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ. МИФЫ И ПРАВДА 257

Глава 24. Сосредоточьтесь на фактах 259

| | |
|--|-----|
| Кто страдает РПП | 260 |
| Нервная анорексия | 261 |
| Нервная булимия | 263 |
| РПП в виде переедания | 264 |
| Расстройства пищевого поведения, отличные от анорексии, булимии и переедания | 266 |
| Выздоровление | 266 |
| Образ тела | 268 |
| Диеты с целью похудения | 269 |
| Получение помощи | 271 |
| Расстройства пищевого поведения — это выбор | 271 |
| Семьи | 272 |
| Симптомы и признаки РПП | 274 |

Приложение. Популяризация знаний и поддержка в борьбе с расстройствами пищевого поведения 275

Послесловие 279

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Сценография

Глава 1

Введение

Слыша голос анорексии, я понимаю, что мы с дочерью говорим на разных языках: когда я ласково отвечаю ей, она воспринимает это с обидой или считает, что я назвала ее толстой. Если она говорит, что та или иная еда ужасна, мне трудно понять, хочет ли она, на самом деле, чтобы я заставила ее есть.

— Мама

Анорексия — это больше, чем худоба. Когда моя сестра заболела, меня беспокоило не то, что она похудела, а то, как она изменилась психически, как болезнь затмила ее разум, — это было страшно. Я переживал из-за ее худобы и думал, что это можно исправить, но мысленно задавал себе вопрос, вернется ли она когда-нибудь к себе.

— Брат, студент колледжа

Расстройство пищевого поведения (РПП) — биологически обусловленное психическое заболевание, вызывающее серьезные проблемы со здоровьем. В этой книге сделана попытка объяснить влияние болезни на мысли, поведение и на межличностные отношения больного. Расстройство пищевого поведения, называемое ЭД¹, мастерски запутывает в свои сети не только человека, у которого оно развивается, но и его близких. Понимание языка ЭД даст вам преимущества для оказания помощи близким. Изучив, как избежать ловушек и обезвредить триггеры — слова, мысли и действия, “питающие” РПП, — вы станете сильнее в противостоянии его эффектам и последствиям.

¹ Аббревиатура от англ. Eating Disorders (ED) — расстройства пищевого поведения. — Примеч. пер.

В любом языке одно слово может иметь несколько оттенков значения. То же самое с ЭД. Всего одно слово может разрядить триггер РПП или привести его в действие. Необузданная болезнь превращает ваш дом в минное поле, где вся семья ходит на цыпочках, опасаясь того, что может случиться, и полностью завися от ЭД. Не важно, что вы говорите, человек с расстройством пищевого поведения, понимает это неправильно, и начинается путаница.

Расстройство пищевого поведения, как и другие болезни, имеет симптомы и следствия. Мы чихаем и кашляем, когда простужены; грубим, переедаем или голодаем, потому что захвачены РПП. Исцелись и больше не чихай! Исцелись, верни себе свою личность, не переедай и не голодай! Но расстройство пищевого поведения не дает вылечиться легко: оно влияет на физическое, эмоциональное и психическое здоровье. Мы осознаем, когда у нас течет из носа, но люди с расстройствами пищевого поведения испытывают трудности с пониманием серьезности своей проблемы: они вообще не верят, что больны, не могут признать влияние болезни на себя или на других.

Даже после того, как больной осознает проблему и хочет исцелиться, мощная власть РПП саботирует его самые смелые усилия по выздоровлению. Люди с РПП могут нормально функционировать на некоторых уровнях, но расстройство пищевого поведения — мастер манипуляции и неправильного толкования, оно затрагивает физическое и психическое “Я”.

Эта книга постепенно приоткрывает глубокий, темный и часто сбивающий с толку мир расстройства пищевого поведения. Мы проведем вас через слои мыслительных манипуляций по мере развития, пика и ослабления заболевания. Каждая беседа в этой книге — настоящий пример того, как расстройство пищевого поведения повлияло на диалог. Он зачастую полностью сбивает с толку члена семьи, сиделку, друга или врача. Эта книга также содержит внутренние диалоги людей с опытом жизни с РПП, показывающие, что решения, которые кажутся нам спонтанными, на самом деле, — результат их внутренней боли.

Книга поможет вам понять, как болезнь влияет, контролирует и искажает то, что слышат, думают, говорят и делают заболевшие. Приготовьтесь к турбулентности в зоне мышления людей с расстройством пищевого поведения. Курсивом в книге отмечены навязчивые мысли, связанные с РПП.

Может показаться, что этот язык звучит как новая, не очень приятная, версия приключений Алисы в Стране Чудес; что язык ЭД — фантазия. Нет, голос расстройств пищевого поведения реален для тех, кто живет с ним. Хорошая новость: полное выздоровление возможно. Держитесь за это знание, как за лучик надежды, когда читаете мрачные отрывки. Вам пригодятся чувство юмора и умение “видеть стакан наполовину полным”. Анорексия заслужила титул чемпиона по смертности в сравнении с любым психическим заболеванием; как и в случае с другими расстройствами пищевого поведения, выздоровление может быть долгим и мучительным. Имейте терпение.

Генетика и биология играют большую роль в предрасположенности к развитию расстройств пищевого поведения. Мы не можем изменить наши гены или биологию, но мы можем получить навыки и обрести поддержку в нашем окружении, чтобы победить эту болезнь. Упорствуйте, ибо награда достаточно. Эта книга поможет вам найти дорогу.

Авторы книги опираются на совместный опыт жизни с расстройствами пищевого поведения в течение более чем 60 лет. А также — на экспертный, искренний и честный вклад таких людей, как мы, по всему миру, которые хорошо знакомы с РПП: людей, живших с ЭД круглосуточно. Исследователи, практикующие врачи, диетологи, психологи и терапевты дадут вам жизненно важную информацию, помощь и поддержку; но голос личного опыта даст ценное дополнение к ним.

Часть первая определяет сценографию, описывая тех, кто выйдет на сцену, произнося диалоги: заболевшие люди, члены их семей, друзья, сиделки, врачи, терапевты, учителя... И невидимый “плохой парень” — ЭД.

Часть вторая объясняет, о чем думает человек, живущий с ЭД, почему он так думает и когда начинается болезнь. Для полного выздоровления важно вмешаться, как можно раньше: не бывает слишком рано для закладки прочного фундамента знаний, на котором будет выстроен план восстановления.

Опытные сиделки — мамы, папы, братья и сестры, дети, бабушки и дедушки, и друзья — все они имеют опыт жизни с ЭД и дают советы в **Части третьей**, ориентируя вас на часто сбивающем с толку начальном этапе лечения РПП.

В **Части четвертой** выжившие делятся своей мудростью. Они жили с ЭД, сражались с ним и изгнали его. Опираясь на ясность этапа восста-

новления, из личного опыта они говорят о реальности взлетов, падений и всего, что влечет за собой путешествие в мир РПП.

Будьте настойчивы, потому что главы **Части пятой** позволяют заглянуть в полное надежд будущее, уготованное вам по достижении полного выздоровления. Истории людей, победивших РПП, доказывают, что жизнь может быть восстановлена, а мечты исполнены. Слова выживших — это свидетельство надежды и ободрения для тех, кто не по своей вине и не выбирая этого, оказался на пути ЭД. Возвращение чувства собственного “Я” возможно. Возвращение к жизни, свободной от РПП, — возможно. Счастье, удовлетворенность и связь с миром придут на смену печали, одиночеству, отчуждению и изоляции.

Часть шестая — это как сейф с полезными рекомендациями на случай, если расстройство пищевого поведения войдет в вашу жизнь или в жизнь любимого человека. Исследования показывают, что, хотя РПП затрагивают людей всех возрастов, они почти всегда развиваются или проявляются в детстве или в подростковом возрасте. С юного возраста мы должны быть настороже. Быстрое вмешательство дает лучшие шансы на полное выздоровление, и, если вы хоть немного обеспокоены, проверьте ситуацию. Сейчас.

Перейдите к **Части седьмой**, чтобы отделить факты от заблуждений об РПП. Болезнь изобилует заблуждениями и необоснованными верованиями, “подпитывающими” и усугубляющими ее. Мифы опасны и должны быть похоронены — без надгробия. Прочтите главу 24 и узнайте об организациях по борьбе с расстройствами пищевого поведения из Приложения, добавьте свой ритм к звучанию барабанов истины. Вооружившись знаниями, вы создадите условия для повышения осведомленности и спасения жизней людей.

Но, прежде всего, надеемся, что наша книга достигнет своей цели и поможет понять язык и услышать голос расстройств пищевого поведения.

Джун Александер
www.junealexander.com
Кейт Сангстер