

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