

Я хочу посвятить эту книгу
своей подруге Майе.
Мы дружим 36 лет.
Когда я писала эту книгу,
то часто вспоминала тебя.
Я горжусь тем, что ты стала примером
того, как можно, несмотря ни на что,
преодолеть свое РПП и обрести свободу
в отношениях с едой

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	10
Глава 1	19
Аня и пирожки	19
Как все начинается	24
Глава 2	41
Аня и диета	41
Первая диета	47
Непринятие тела	53
Регуляция отношения к себе через вес	58
А что же делать? Если диеты – зло, но вес действительно нужно снижать?	60
Глава 3	63
Аня и голод	63
Нервная анорексия	70

Глава 4	85
Аня и что-то пошло не так	85
Нервная булимия	92

Глава 5	107
Аня и страх	107

Глава 6	119
Аня и ЗОЖ	119
Нервная орторексия	129

Глава 7	149
Аня и обжорство	149
Приступообразные переедания	158

Глава 8	171
Аня и... что-то опять пошло не так	171
Фэтшейминг и пищевое поведение	177

Глава 9 **193**

Аня и эта головная боль никогда не закончится.....	193
Нарушения пищевого поведения	201

Глава 10 **213**

Аня и... чем же все это закончится?	213
Что же делать?	217

Список источников.....	246
Предметный указатель	250

ВВЕДЕНИЕ

Мы с вами живем в удивительное время: ни одно поколение до нас не могло похвастаться таким пищевым изобилием! Я могу, не вставая с кровати, открыть приложение в телефоне и заказать любую кухню: от китайской до греческой, и готовая горячая еда уже через полчаса будет стоять под дверью. Мне доступны практически любые продукты: выпечка, мясо, рыба и морепродукты, любые овощи и фрукты, даже самые экзотические. Соки, смузи, лимонады и сотни видов обычной питьевой воды. Нам больше не страшны дефициты и очереди, не нужно переписывать рецепты из газеты и бегать по всему городу в поисках нужных ингредиентов.

И на этом чудеса не заканчиваются. Мы живем в век информации. Любой человек, у которого есть смартфон и пароль от Wi-Fi, может выйти в интернет и узнать буквально ВСЕ о здоровом питании. О вреде сахара знают все, начиная с детсадовского возраста и заканчивая глубокой старостью. Мы в курсе про пользу овощей и фруктов, про принципы сбалансированного рациона, про быстрые и медленные углеводы.

Казалось бы: ура! Наконец-то наступило время, когда человек может правильно питаться, выби-

рая множество вкусных и полезных блюд для поддержания своего здоровья. Нам больше не нужно выживать — мы можем просто жить и кайфовать от еды, быть здоровыми и счастливыми. Давайте все представим, как бы выглядел такой мир.

А теперь посмотрим на реальное положение вещей.

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, в 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет имели избыточный вес. Из них свыше 650 миллионов страдали ожирением.

**С 1975 ПО 2016 ГОД ЧИСЛО ЛЮДЕЙ,
СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ, ВО ВСЕМ МИРЕ
ВЫРОСЛО БОЛЕЕ ЧЕМ ВТРОЕ [1].**

Согласно последним данным, в странах Евросоюза 30–70% взрослого населения имеют избыточный вес и 10–30% страдают ожирением. В Европейском регионе каждый третий 11-летний ребенок имеет избыточную массу тела или страдает ожирением, а среди взрослых от лишнего веса или ожирения страдают более 50% [2].

Установлено, что, если бы ученым удалось найти лекарство от ожирения, это продлило бы среднюю продолжительность жизни на четыре года. Для сравнения: если бы было найдено лекарство от рака, жизнь продлилась бы на один год. Понимаете всю серьезность ситуации, да?

* * *

А что же с пищевыми расстройствами? Неужели с таким количеством информации в открытом доступе люди все еще вызывают рвоту, следуют строгим диетам и переедают на фоне стресса?

Обратимся к мировой статистике [3]. В период с 2000 по 2018 год количество людей с расстройствами пищевого поведения в мире выросло более чем в два раза (с 3,4 до 7,8%).

**КАЖДЫЙ ЧАС В МИРЕ ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ
РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ
УМИРАЕТ ОДИН ЧЕЛОВЕК.**

На примере нервной анорексии можно хорошо проиллюстрировать, как особенности современной жизни влияют на частоту пищевых расстройств.

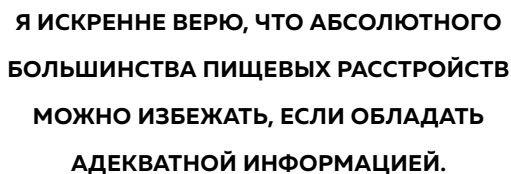
Статистика демонстрирует, что распространение болезни увеличивается на 36% каждые пять лет начиная с 1950 года [4]. Вы можете себе представить этот рост?!

Исследования говорят, что около половины девочек в возрасте 6–12 лет высказывают недовольство своей фигурой [5], хотят стать стройнее и избавиться от жира. Шесть лет! Вместо того чтобы играть в куклы, гулять и радоваться жизни, эти малышки крутятся у зеркала, выискивая в себе недостатки.

* * *

Происходящее совсем не похоже на ту жизнерадостную картину, которую мы с вами себе намечтали. Под воздействием тонн информации, которая поступает к нам ежедневно из каждого уголка, люди тревожатся, переедают, набирают вес, садятся на диеты, зарабатывают себе пищевые расстройства и проблемы со здоровьем. Мы с вами, к несчастью, можем наблюдать распространение самой настоящей эпидемии расстройств пищевого поведения.

Пока вы не захлопнули книгу из-за страха наткнуться на новые пугающие факты и очередные нравоучения по поводу здорового образа жизни, спешу вас успокоить: книга вовсе не об этом.



**Я ИСКРЕННЕ ВЕРЮ, ЧТО АБСОЛЮТНОГО
БОЛЬШИНСТВА ПИЩЕВЫХ РАССТРОЙСТВ
МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, ЕСЛИ ОБЛАДАТЬ
АДЕКВАТНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ.**

Эта книга — ваш навигатор в мире пищевого поведения. Прочитав ее, вы узнаете, что считать нормой, а что нарушением, откуда берутся расстройства пищевого поведения, как они работают и как следует к ним относиться. Мне очень хотелось показать вам изнутри, как «работают» пищевые расстройства, как они захватывают в плен нашу психику и следом — наши тела, и насколько

неэффективными могут показаться в этот момент советы окружающих наподобие «просто перестань считать калории» или «надо просто меньше жрать». Мы развеем множество мифов: про правильное питание, силу воли и вред разных продуктов. Вы узнаете, как можно помочь себе сформировать здоровые пищевые привычки, при этом не скатиться в строгие ограничения и не начать срываться на вкусняшки.

Усаживайтесь поудобнее. Я постаралась сделать для вас эту книгу не только полезной, но еще легкой и интересной.

Ваша Женя

Я решила назвать героиню книги Аня в честь самого опасного расстройства пищевого поведения – нервной анорексии.

Все истории, приведенные в книге, – реальные и публикуются с согласия их авторов.

Вся личная информация изменена, чтобы сохранить конфиденциальность.

Аббревиатуры, которые будут часто использоваться в книге:

РПП – *расстройство пищевого поведения*

ПП – *правильное питание*

ИП – *интуитивное питание*

ИМТ – *индекс массы тела, рассчитанный по формуле:
вес в кг/рост в м в квадрате*



глава 1

АНЯ И ПИРОЖКИ

Ане было шесть лет. На лето мама с папой отвозили ее в деревню к бабушке. Родители не могли остаться в деревне — им нужно было работать. Они приезжали на выходные, а всю неделю Аня проводила вдвоем с бабушкой.

В деревне было скучно. По соседству жили только пара мальчишек, но они были постарше и не хотели принимать Аню в свою компанию. Приходилось занимать себя самой: шататься по двору, помогать бабушке в огороде, играть в куклы, сидя на крыльце, и подолгу смотреть в окно.

**АНЯ СКУЧАЛА ПО РОДИТЕЛЯМ
И КАЖДЫЙ РАЗ ЖДАЛА
ИХ ПРИЕЗДА.**

Она даже завела тетрадку, в которой зачеркивала дни, оставшиеся до выходных.

Иногда родители не приезжали. Тогда они звонили соседке (у бабушки не было своего телефона) и просили позвать бабушку. Аня бежала за ней и просила тоже дать ей трубку, чтобы поговорить с мамой.

— Анют, нас позвали в гости на юбилей, мы завтра не приедем, прости, — говорил мамин голос из трубки.

В этот момент все внутри девочки обрывалось: ей оставалось зачеркнуть всего лишь один квадратик в своей тетрадке, а теперь их снова будет целых семь! Слезы в этот момент сами начинали литься из глаз, за ними накатывали всхлипывания и приглушенные рыдания.

— Ты что там, плачешь? — говорила мама. — Ну ты чего! Ты уже взрослая! С бабушкой в деревне тебе лучше, чем в городе! Чего тебе тут делать? Дай-ка трубку бабушке.

Аня нехотя отдавала трубку, прятала лицо в ладонях и не могла унять рыдания. Как ей может быть лучше с бабушкой, если родители так далеко? Она готова была хоть целый день тихонечко сидеть одна дома, только чтобы вечером поиграть с папой в прятки, а еще чтобы мама уложила ее спать и подоткнула под бочок легкое летнее одеяло. А в деревне скучно и грустно! Бабушка весь день работает в огороде, по телевизору показывают одни новости, а ребят в округе вообще нет. Что тут может быть хорошего?! Мама что-то

говорила про воздух, но Аня не видела разницы — что в городе, что в деревне дышалось одинаково. Единственное, что нравилось Ане в деревне, — это еда.

Бабушка очень вкусно готовила, даже лучше, чем мама. Почти каждый день пекла пирожки с капустой и картошкой, а иногда и с повидлом!

**АНЯ ЕЛА ПИРОЖКИ, ЗАПИВАЯ ТЕПЛЫМ
ПАРНЫМ МОЛОКОМ. В ЭТИ МИНУТЫ ОНА БЫЛА
ПОЧТИ СЧАСТЛИВА, И ЕЙ ДАЖЕ НЕ ТАК СИЛЬНО
ХОТЕЛОСЬ К МАМЕ.**

Девочка с нетерпением ждала окончания лета и возвращения в город. Наконец родители забрали Аню домой — она была на седьмом небе от счастья! Всю дорогу обнимала маму на заднем сиденье машины и не могла ею надышаться: мама пахла домом и уютом, рядом с ней хотелось улыбаться и еще немножко — плакать.

В дороге мама гладила Аню по спине.

— Что-то у тебя бочка появились, — задорно сказала мама, — это бабушкины пирожки, что ли? — И игриво ухватила Аню за животик. Девочка рассмеялась и уткнулась в мамину подмышку.

Вечером дома, когда все вещи уже были разобраны, наступило время купания. Мама позвала Аню в ванную и стала раздевать.

— Смотри-ка, ты и правда растолстела. — Мамин голос был уже совсем не веселый, а встре-