



# Содержание

---

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

<b>Глава 6. Ощущение своего “Я”</b>	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
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ЛЕЧЕНИЕ</b>	79
<b>Глава 7. Следите за триггерами</b>	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
<b>Глава 8. Поведение</b>	93
Все лучше и лучше!	93
Терпение — это добродетель	96
Новая “Я”?	99
<b>Глава 9. Пища</b>	103
Навязчивые мысли и действия	103
Избегание	105
Доверие	112
Здесь не на что смотреть, проходите мимо	114
<b>Глава 10. Взаимоотношения</b>	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
<b>Глава 11. Ощущение своего “Я”</b>	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
<b>ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ</b>	151
<b>Глава 12. Поведение</b>	153
ЭД просто так не уходит	153
Подлый ЭД	156
У меня ничего не вышло	163
Жизнь прекрасна	166
<b>Глава 13. Пища</b>	169
Позаботиться о делах	170
Не помогает	171
<b>Глава 14. Взаимоотношения</b>	175
Я скучаю по прежней себе	177
Постоянная бдительность	178
Выздоровление требует времени	180
<b>Глава 15. Ощущение своего “Я”</b>	183
История выжившей: понимание “голоса” расстройства пищевого поведения	186
<b>ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ОТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ</b>	191
<b>Глава 16. Цель — полноценная жизнь.</b>	
<b>Вы ее заслуживаете</b>	193
Руководство по выздоровлению, или голос ЭД	194
Сообщение для людей, страдающих РПП	194
Пола Найтсмит	194

<b>Глава 17. Булимия и РПП без других указаний</b>	199
Пища	201
Взаимоотношения	203
Ощущение своего “Я”	204
Лечение	205
Размышление	207
Продолжайте упорствовать. Вы не знаете, когда у ЭД появится трещина	207
<b>Глава 18. Расстройство пищевого поведения в виде переедания</b>	209
<b>Глава 19. Анорексия</b>	217
<b>Глава 20. Анорексия и булимия</b>	221
Собирая осколки	227
<b>Глава 21. Кто я без ЭД</b>	231
Размышления матери	232
Размышления бабушки (Джун Александер)	232
<b>ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. СИДЕЛКИ, СЕМЬИ И ДРУЗЬЯ</b>	237
<b>Глава 22. Как распознать ЭД</b>	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
<b>Глава 23. Помощь в выздоровлении</b>	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 ЭД<sup>1</sup>, 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.

---

<sup>1</sup> 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](http://www.junealexander.com)  
Кейт Сангстер