

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