Содержание

Предисловие 15

Почему мы написали это руководство 15

Об авторах 16

Кто может оказать поддержку? Кто такая сиделка? 18

Как это называется? 19

Как использовать эту книгу? 20

Изучение новых навыков 20

1. Изменение неэффективных привычек 21
2. Борьба со страхами 22
3. Развитие общения 23

Этот метод работает? 23

Рекомендации по успешному прохождению тренинга 25

1. Практика и размышления 25
2. Процесс 26
3. Каждая ошибка — это ценность! 26

И наконец 26

От издательства 27

Глава 1. Делимся опытом. Примеры из жизни людей, которые перенесли РПП 29

Зачем читать дальше? 29

Краткий обзор 30

1. Метафоры животных 30
2. Факты 31
3. Изменения 32
4. Навыки общения 33
5. Потерянные эмоции 33
6. Потеря связей 35
7. Питание и поведение 35

Собранные мысли 37

Глава 2. Работа с общим пониманием болезни — основные факты о расстройствах пищевого поведения 41

Это расстройство пищевого поведения? 41

Распространенные мифы о расстройствах пищевого поведения 43

Больше фактов 45

Какие факторы способствуют развитию расстройств пищевого поведения? 45

Физиологические факторы 45

Эмоциональные и когнитивные факторы 46

Как лечат расстройства пищевого поведения? 47

Почему расстройства пищевого поведения трудно поддаются лечению 51

Продолжительность лечения 53

Прогноз выздоровления 53

Примечание 55

Дополнительная литература 55

Глава 3. Последствия — понимание риска для здоровья 57

Важные заметки 57

Индекс массы тела 57

Регулярный контроль веса 58

Важные изменения — обсуждение с ЭДИ 61

Признание психической невменяемости 62

Голодание как поддерживающий болезнь фактор 62

Глава 4. Первые шаги в уходе за близкими людьми с РПП 65

1. Затроньте тему, узнайте мысли 65
2. Обсуждение темы — подготовка и предупреждение трудностей 67
3. Планы для обсуждения темы 69

4. Пробуйте 71
5. План провалился 71
6. Нужна поддержка 72

Глава 5. Реакции сиделки 75

Эмоциональные реакции 76
Метафора Страуса 76
Метафора Сенбернара 78
Поведенческие реакции 78
Метафора Кенгуру 78
Метафора Носорога 79
Метафора Терьера 80
Приспособление и содействие симптомам РПП 81
Питательная среда для расстройств пищевого поведения 82
Метафора Дельфина 83

Глава 6. Развитие стрессоустойчивости, снятие напряжения 89

Почему сиделки подвержены стрессу? 89
1. Несовпадение целей и ожиданий на этапе изменений 90
2. Возможность отдыха для сиделки 91
3. Распределение обязанностей по уходу 91
4. Проблемы, связанные с болезнью 93
5. Больше информации о болезни 94
6. Межличностные отношения 95
7. Неудовлетворенные потребности 97
А. Забота о себе 97
Б. Забота об остальных членах семьи 99
8. Стигматизация или общественное порицание 100
Важно помнить 100

Глава 7. Принятие перемен 103

Этапы изменений 103
Как это работает? 106
Как процесс перемен может зайти в тупик 108
Обсуждение перемен 109
Зачем нужна линейка готовности 112
Скажите 114
Следующие шаги 116
Линейка готовности для сиделок 117

Глава 8. Навыки общения внутри семьи 119

Как происходит общение? 119
Отправные точки для “новичков в общении” 120
Развитие уверенности в себе 121
Дружелюбная атмосфера 121
Поощрение 122
Внутрисемейные беседы 123
Внимательное слушание 125
Неправильное понимание: ценные ошибки 126
Эмоциональная поддержка 126
Коммуникационный навык № 1. Мотивационное интервью 127
Коммуникационный навык № 2. Ловушка утешения 132
Коммуникационный навык № 3. Физиотерапия осознанности 133
Коммуникационный навык № 4. Атмосфера 134
Коммуникационный навык № 5. Эмоциональный интеллект (разум) 136
Коммуникационный навык № 6. Устанавливаем правила и пределы 137
Баланс контроля 138
Несогласие 141
Медицинские правила 142
Принимая новые правила 142

Коммуникационный навык №7. Избавляемся от нежелательных мыслей 143
Коммуникационный навык № 8. Обсуждение прогресса и перемен 145

Глава 9. Взаимное влияние болезни и отношений с людьми 149

Недостаток общения при расстройствах пищевого поведения 149
Стадия 1. Индивидуальные факторы риска 149
Стадия 2. Межличностные поддерживающие факторы 152
Межличностные факторы, которые могут поддерживать болезнь 154
Правильный баланс эмоциональных реакций 155
Слишком много эмоций — Медуза 155
Слишком мало эмоций — Страус 156
Правильный баланс эмоциональной реакции — подход Сенбернара 156
Поиск правильного баланса в поведении 157
Отсутствие направления — реакция Кенгуру: сделать все для ЭДИ 157
Как освободиться от роли Кенгуру 160
Чрезмерное давление — реакция Носорога 160
Как освободиться от роли Носорога 161
Поиск правильного баланса 162
Правильный баланс поведения — подход Дельфина 162

Глава 10. Социальное взаимодействие: партнеры, братья/сестры и сверстники 165

Врожденные социальные подкрепляющие факторы 165
Социальная составляющая мозга при расстройствах пищевого поведения 166
Сложности в социуме: отношения со сверстниками и партнерами 167

Отношения с партнером 168
Физическая близость 171
Социальная жизнь 171
Разрыв отношений 172
Поддержка в выздоровлении 172
Ловушка приспособления и утешения 175
Отношения с братьями или сестрами 177
Стандартизация и конкуренция 178
Братья и сестры в роли родителей 179
Вина, страх и стыд 179
Пренебрежение и плохое отношение к братьям и сестрам, которые не участвуют в уходе за ЭДИ 180
Ухудшение отношений между братьями и сестрами 180
Выздоровление при поддержке братьев и сестер 181
Отношения с друзьями 182
Забота о состоянии всех сиделок 183

Глава 11. Развитие эмоциональной регуляции и навыков решения проблем 185

Распознавание эмоций и повышенная эмоциональная чувствительность 190
Разрыв отношений 191
Работа по восстановлению нарушенных отношений (эмоциональные шрамы) 191

Глава 12. Управление ограничениями в питании 195

Введение 195
А. Роль питания и пищевого поведения 196
Есть или не есть — не обсуждается 196
Кнут и пряник 196
Компенсаторное поведение или “защитные” реакции 200
Новые полезные привычки 201
Тело наносит ответный удар — ловушка булимии 203

Б. Изменение привычек питания 204
Линейка рисков в питании 205
Общая ответственность за полноценное питание 207
В. Помощь в отстранении от правил патологического пищевого поведения 209
1. С помощью диалога 210
2. С помощью анализа ППП 215
Г. Как изменить питание? 221
Предоставить выбор 221
Работаем над изменением питания “по правилам” 222
Составляем план 223
Ключевые моменты 224
Информация о питании 228
Д. Помощь в питании 234
Навыки помощи в питании 235
Е. Поддержка на полпути 241
Дополнительная информация 243

Глава 13. Как бороться с приступами переедания и последующим компенсаторным поведением 245

Что вызывает приступы переедания? 245
Реакция сиделки на переедание 246
Наблюдение за поведением 250
Последствия 250
Рассматривая “за” и “против” перемен 252

Глава 14. Управление сложным поведением 257

Расстановка приоритетов 257
Основные правила 258
Блокируем события (триггеры) 258
Работаем с целью изменения РПП-поведения 264

Язык общения и семейные особенности 267
1. Управление поведением: рвота 268
Начало разговора 268
Стратегии помощи 268
Негативные последствия 269
2. Сложное поведение: ритуалы и навязчивые действия 269
Ловушка 269
Обсуждаем план по уменьшению навязчивого поведения 270
3. Сложное поведение: справляемся с обсессивно-компульсивными симптомами и перфекционизмом 273
4. Сложное поведение: чрезмерные физические упражнения 275
5. Сложное поведение: сильные эмоции 276
Если превентивные меры не сработали, как бороться с последствиями 280
Случай для примера 282
6. Сложное поведение: самоповреждения 282
Поддержка 283

Глава 15. Размышления, обзор и релаксация 287
Заключение 287
Совместная работа сиделок 287
Семейный совет — как часто проводить? 289
Развиваем выносливость и восстанавливаем силы 290
Думайте над бесполезными реакциями 291
Выявляем слабые места и работаем над ними 292
Полезные слова и фразы 292
Повторение 293
Пусть все идет своим чередом 293
Ловушки утешения 294
Неприемлемое поведение 294
ОВСВ 295

Положительные прилагательные 296
Ведение заметок прогресса и регресса 296
Коллективный дневник 296
Выводы 297

Дополнительная информация и полезные ресурсы 299
Книги 299
Рекомендации по веб-сайтам 300
Специальные организации, занимающиеся расстройствами пищевого поведения 300
Общая информация для сиделок 300
Информация и факты 301

Список литературы для дополнительного изучения 302