

Нарушения ПИТАНИЯ

НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ

Эта брошюра поможет вам узнать о нарушениях питания, их возможных причинах, различных проявлениях, возможностях лечения и получения поддержки.

Также даются советы по самопомощи и рекомендации для друзей и членов семьи.

Данный текст публикуется по материалам организации

Mind (Mental health charity), Великобритания

Оригинальную версию вы можете найти на сайте www.mind.org.uk

Перевод, адаптация, дизайн

Фиденко Екатерина

Региональное отделение Приморского края
Межрегиональной общественной организации психиатров
«ПСИХИАТРИЯ: нить Ариадны»



Владивосток, 2021

Распространяется бесплатно

Содержание

○

Что такое нарушения питания?

○

Какие существуют расстройства пищевого поведения?

○

Что вызывает проблемы с питанием?

○

Восстановление и забота о себе

○

Лечение расстройств пищевого поведения и виды поддержки

○

Как помочь человеку с нарушением питания?

○

Полезные контакты

○

Что такое нарушения питания?

Проблемы с питанием - это любые трудности, возникающие у вас в отношении еды.

Многие люди думают, что человек, имеющий нарушения пищевого поведения, - это человек с избыточным или недостаточным весом. Многие также думают, что определённые виды пищевых нарушений связаны с определённым весом. Однако ни один из этих пунктов не является верным.

Нарушения пищевого поведения могут быть у любого человека, независимо от возраста, пола, веса или происхождения.

Еда играет важную роль в нашей жизни. Большинство из нас нередко проводит время в размышлениях по поводу еды. Иногда вы можете:

- ощущать страстное желание есть
- съесть больше, чем обычно
- терять аппетит
- стараться питаться более здоровой пищей.

Изменение ваших пищевых привычек время от времени - нормальное явление. Но если вы чувствуете, что еда и питание завладевают вашей жизнью, это может стать проблемой.

В чем разница между проблемой питания и расстройством пищевого поведения?

- **Расстройство приёма пищи** - это медицинский диагноз, основанный на вашем образе питания, и включает в себя медицинские анализы крови, определение вашего веса и индекса массы тела (ИМТ).
- **Проблемы питания** - это любые трудности, возникающие у вас в отношении еды. С этим может быть так же нелегко жить, как и с диагностированным расстройством пищевого поведения.

Каково это - иметь нарушения питания?

Если у вас есть проблемы с питанием, на ваше самочувствие могут влиять множество различных факторов. Наиболее заметным образом на него влияют способ вашего питания, а также образ ваших мыслей и представлений о еде.

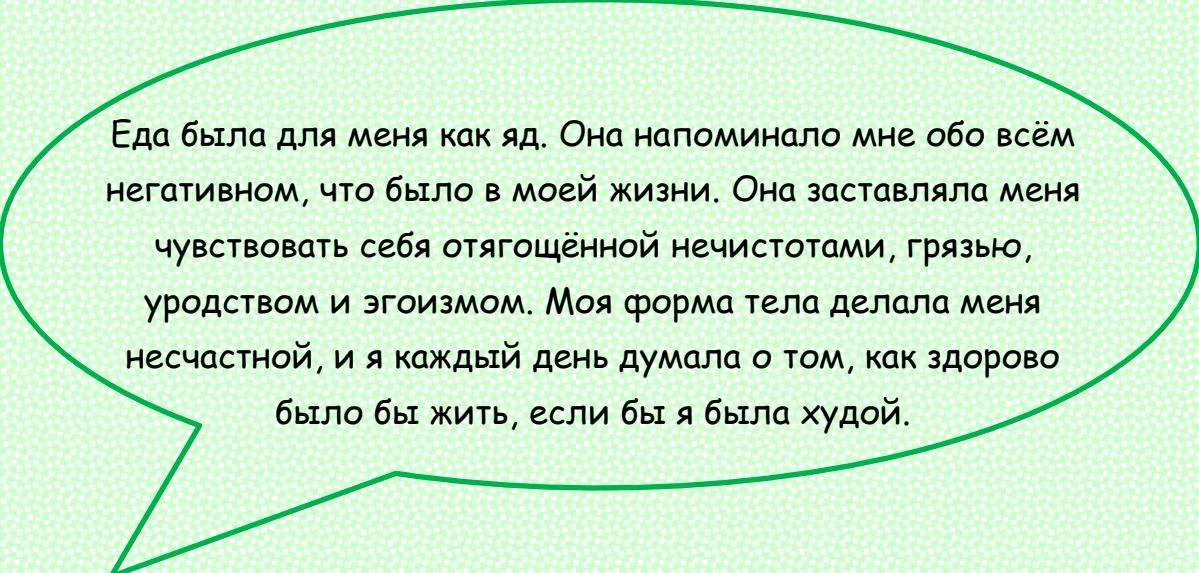
Как я могу себя вести, если у меня есть нарушения питания?

Если у вас есть проблемы с питанием, вам могут быть знакомы некоторые из следующих моделей поведения.

Вы можете:

- ограничивать количество пищи, которую вы едите
- есть больше, чем вам нужно, или ощущать утрату контроля в момент еды
- регулярно есть тайком или бояться есть на людях
- испытывать сильное беспокойство по поводу еды или усвоения пищи
- есть в ответ на сложные эмоции, не чувствуя физического голода
- придерживаться жёсткого набора диетических правил или употреблять только определённые продукты
- испытывать беспокойство или расстройство, если вам нужно съесть что-то ещё
- прибегать к так называемым «очищениям», т.е. делать что-то для избавления от съеденного
- испытывать отвращение при мысли об определённых продуктах
- есть что-то, что на самом деле не является пищей, например, грязь, мыло или краску
- бояться определённых видов пищи
- много думать о еде и много есть, возможно, даже всё время

- сравнивать своё тело с телом других людей и много думать о его форме или размере
- очень часто проверять, тестировать своё тело и взвешиваться
- основывать свою самооценку на своём весе или на результатах проверок своего тела.



Еда была для меня как яд. Она напоминало мне обо всём негативном, что было в моей жизни. Она заставляла меня чувствовать себя отягощённой нечистотами, грязью, уродством и эгоизмом. Моя форма тела делала меня несчастной, и я каждый день думала о том, как здорово было бы жить, если бы я была худой.

Как проблемы с питанием могут повлиять на мою жизнь?

Проблемы с питанием зачастую имеют отношение не только к еде, но также к трудным вещам и болезненным чувствам. Возможно, вам трудно их выразить, принять или решить.

Сосредоточенность на еде может быть способом скрывать эти чувства и проблемы даже от самого себя. Проблемы с питанием могут влиять на вас по-разному.

Вы можете испытывать:

- депрессию и тревогу
- усталость большую часть времени
- стыд или вину
- страх, что об этом узнают другие.

Вы можете обнаружить, что:

- вам трудно сосредоточиться на работе, учёбе или любимых занятиях

- контроль питания или процесс еды стали самыми важными вещами в вашей жизни
- вам трудно быть спонтанным, отправиться в поездку или пойти в новое место
- ваша внешность меняется или уже изменилась
- вас травят или дразнят по поводу пищи и питания
- у вас развиваются краткосрочные или долгосрочные проблемы со здоровьем
- вы стремитесь избежать общения, свиданий, ресторанов или еды в общественных местах
- вам приходится бросать школу или колледж, оставлять работу или переставать делать то, что вам нравится.

С друзьями, семьёй или другими людьми вы можете почувствовать, что:

- вы отдаляетесь от тех, кто не знает, как вы себя чувствуете, или от тех, кто расстраивается из-за того, что не может вам как-то помочь
- они уделяют много внимания влиянию на ваше тело проблем с питанием
- они думают, что у вас есть проблема, только потому, что ваше тело выглядит не так, как им представляется
- они иногда комментируют вашу внешность неприятными для вас способами
- они на самом деле не понимают, насколько всё сложно для вас.

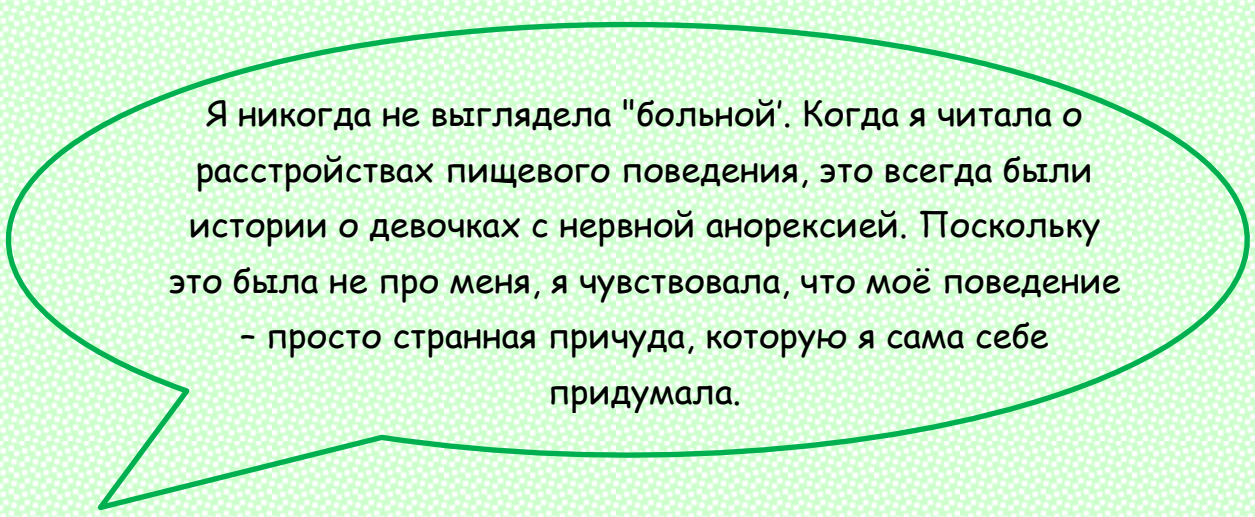
Я хочу, чтобы люди отошли от стереотипов и поняли, что расстройства пищевого поведения связаны не только с весом, но и с мыслями, чувствами и поведением – независимо от чисел, которые показывает шкала на весах, и независимо от внешнего вида.

Как понять, что это уже нарушение питания?

Вы можете сомневаться, является ли ваша проблема с пищей нарушением питания, так как вы можете воспринимать это как обычную часть вашей повседневной жизни. Но если ваши отношения с едой влияют на вашу жизнь, вы можете обратиться за помощью. Не имеет значения, сколько при этом вы весите или как выглядит ваше тело.

Некоторые люди не обращаются за помощью, потому что считают, что их проблема недостаточно серьезна. Иногда они не чувствуют себя "достаточно больными" для того, чтобы говорить о расстройстве.

Также можно иметь проблемы с едой и скрывать их. Иногда это может длиться очень долго.



Я никогда не выглядела 'больной'. Когда я читала о расстройствах пищевого поведения, это всегда были истории о девочках с нервной анорексией. Поскольку это была не про меня, я чувствовала, что моё поведение - просто странная причуда, которую я сама себе придумала.

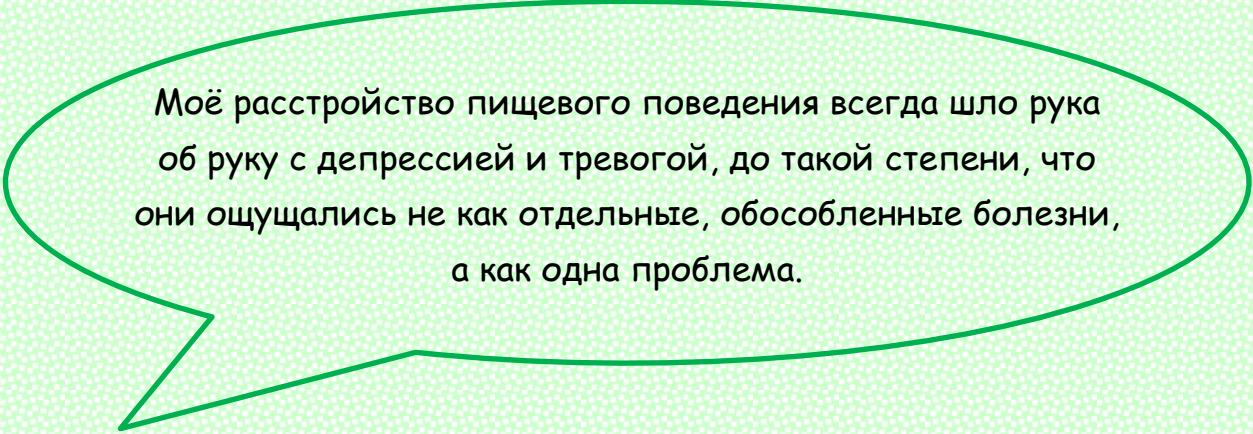
Нарушения питания и другие проблемы с психическим здоровьем

Многие люди с нарушениями питания также имеют и другие проблемы с психическим здоровьем. Нередко расстройство приёма пищи сочетается с:

- депрессией
- тревогой
- обсессивно-компульсивным расстройством
- фобией некоторых продуктов
- проблемами с самооценкой и образом тела

- самоповреждениями - вы можете считать свои проблемы с питанием формой причинения себе вреда или можете причинять себе вред другими способами
- дисморфическим расстройством тела, представляющим собой тревожное расстройство, связанное с образом тела.

Пища является одним из многих средств, посредством которого могут выражаться тревога, депрессия или обсессивно-компульсивное поведение.



Моё расстройство пищевого поведения всегда шло рука об руку с депрессией и тревогой, до такой степени, что они ощущались не как отдельные, обособленные болезни, а как одна проблема.

Суицидальные переживания

У вас могут быть мысли о смерти или суицидальные переживания. Вы можете ощутить, что хотите умереть. Вы можете почувствовать, что это единственный способ избежать ваших проблем с питанием. Это может быть очень страшно и может заставить вас чувствовать себя одиноко.

Если это так, то вы можете связаться с кризисной службой психического здоровья или обратиться по телефону доверия.

Если вы чувствуете, что не можете обеспечить себе безопасность, и ваша жизнь под угрозой, то это является основанием для получения экстренной психиатрической помощи.

Какие существуют расстройства пищевого поведения

Что такое расстройство пищевого поведения?

Расстройство приёма пищи, или расстройство пищевого поведения - это медицинский диагноз, основанный на вашем образе питания. При его постановке учитывают результаты медицинских тестов - анализа крови, оценки веса и индекса массы тела (ИМТ).

Проблемы с питанием включают любые отношения с пищей, которые вы находите трудными. Не каждая проблема с питанием будет диагностирована как расстройство.

Расстройства пищевого поведения - это диагностированный тип проблемы с питанием.

Диагностика расстройств пищевого поведения

Еда - это одно из многих средств, с помощью которых можно выразить эмоции и страдания. Понимание чувств и поведения, связанных с определёнными расстройствами пищевого поведения, может быть полезным. Даже если у вас нет диагноза или если вы предпочитаете рассматривать свой опыт в немедицинском ключе.

При постановке официального диагноза могут возникнуть сложности:

- Если врачу трудно классифицировать ваши проблемы с питанием, и он не сможет поставить вам диагноз.
- У вас могут быть очень сложные отношения с пищей, которые влияют на ваше психическое здоровье, но не вписываются ни в какие существующие диагнозы.
- Вы можете испытывать более одного расстройства пищевого поведения или симптомы нескольких расстройств.

Индекс массы тела (ИМТ) и диагностика

При диагностике ваш ИМТ не должен быть единственным фактором, который принимает во внимание ваш терапевт или врач больницы.

К сожалению, диагностика и лечение расстройства пищевого поведения может иметь привязку к вашему весу. У вас могут быть серьёзные проблемы с питанием, но могут не отмечаться необходимые для диагностики критерии. Это может очень мешать.

Однако вам не нужен диагноз расстройства пищевого поведения, чтобы получить лечение при проблемах с питанием.

Как правило, рекомендуемая вам терапия будет ориентировано на лечение расстройства, наиболее похожее на вашу проблему с питанием.

Булимия

Если вам поставили диагноз булимии (или нервной булимии), то у вас, скорее всего, наблюдаются чередования циклов переедания и очищения.

- **Переедание** - это употребление большого количества пищи за один раз. Вы можете делать это, когда боритесь с чувствами или проблемами в своей жизни.
- **Очищение** - это действия, направленные на избавление от пищи, которую вы съели в результате переедания. Вы можете чувствовать себя виноватым или стыдиться того, что съели.

Булимия и ваши чувства

Если у вас булимия, вы можете испытывать:

- стыд и чувство вины
- ненависть к своему телу
- ощущение, что вы толстый/толстая
- страх, что о ваших проблемах с едой узнают семья и друзья
- депрессию или тревогу
- одиночество, особенно если никто не знает о вашем диагнозе

- подавленность, грусть и расстройство
- быстрые или внезапные изменения в настроении
- ощущение, будто вы застряли в плену чувств, вышедших из-под контроля, и пытаетесь вновь обрести его
- ощущение, будто в результате переизбытка чувства блокируются.

Булимия и ваши действия

Если вы испытываете булимию, вы можете:

- съесть много еды за один раз (пищевой запой или срыв)
- проходить через ежедневные циклы, состоящие из еды, чувства вины, очищений, чувства голода и вновь еды
- употреблять продукты, которые, по вашему мнению, вредны для вас
- морить себя голодом в промежутках между срывами
- есть тайком
- стремиться есть только определённые виды пищи
- стараться избавиться от пищи, которую вы съели (очищаться), вызывая рвоту, используя слабительные или много тренируясь.

Булимия и ваше тело

При булимии у вас могут быть:

- примерно один и тот же вес или же вес может часто колебаться
- обезвоженность, и это может приводить к ухудшению состояния кожи
- нерегулярные месячные или их может не быть вообще (для девушек)
- повреждения зубной эмали или боли в горле от желудочной кислоты после того, как вы вызывали рвоту
- синдром раздраженного кишечника (СРК), растяжение толстой кишки, запоры или заболевания сердца, если вы используете слабительные.

Расстройства пищевого поведения у мужчин, как и депрессия, не должны быть запретной темой.

Анорексия

Если вам выставили диагноз анорексии (или нервной анорексии), значит, вы едите недостаточно пищи. Из этого следует, что вы не получаете энергии, необходимой для поддержания здоровья.

Некоторые люди думают, что анорексия связана с похудением и диетой, но всё гораздо сложнее. По своей сути, она часто связана с низкой самооценкой, негативным образом себя и переживанием сильного дистресса.

Анорексия и ваши чувства

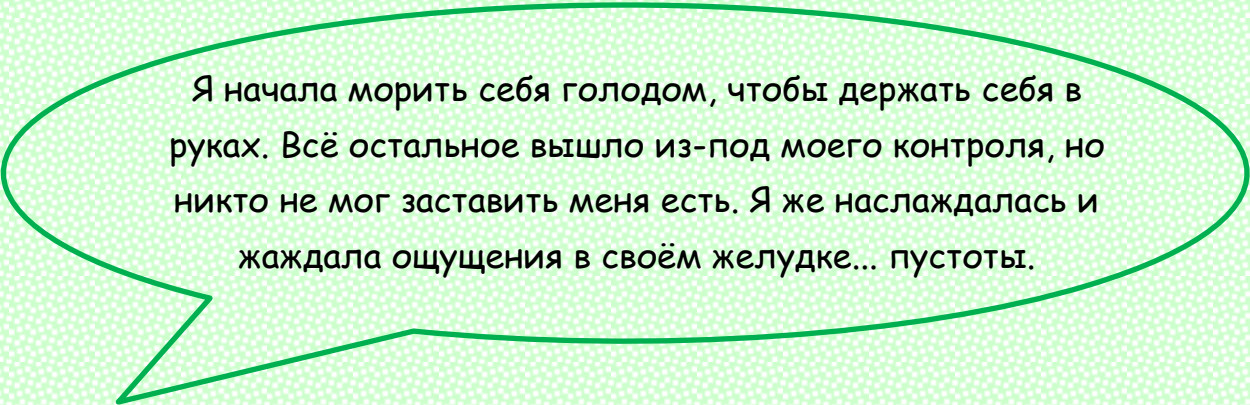
Если у вас анорексия, вы можете испытывать:

- неспособность думать ни о чём, кроме еды
- ощущение, будто вам нужно быть совершенным или что вы никогда не будете достаточно хороши
- одиночество, особенно если никто не знает о вашем диагнозе
- потребность в контроле, который, вам кажется, вы теряете, когда едите
- ощущение, что вы что-то скрываете от семьи и друзей
- ощущение, что вы толстый/толстая
- страх набрать вес
- ощущение, что снижение веса недостаточное
- желание исчезнуть
- злость, если кто-то критикует ваш вес или ваше питание
- усталость и незаинтересованность в вещах, которые обычно нравятся
- безвыходность, депрессию или мысли о самоубийстве
- беспокойство или панику, особенно во время еды
- ощущение, будто это достижение - отказывать себе в еде или подвергать себя чрезмерным физическим нагрузкам.

Анорексия и ваши действия

Если вы испытываете анорексию, вы можете:

- сократить потребление пищи или полностью прекратить есть
- тратить много времени на подсчёт калорий съеденного
- прятать еду или тайно выбрасывать её
- избегать "опасных" продуктов, таких как продукты с высоким содержанием жиров или высококалорийные продукты
- читать кулинарные книги и рецепты, готовить еду для других и не есть её
- использовать лекарства, которые, как утверждают, снижают аппетит или ускоряют пищеварение
- проводить время, думая о похудении и часто взвешиваясь
- много тренироваться, придерживаясь строгих правил по поводу того, сколько и чем вы должны заниматься
- подходить очень структурированно ко времени приёма пищи
- составлять правила о еде - например, иметь список "хороших" и "плохих" продуктов или есть только определённые цвета пищи.



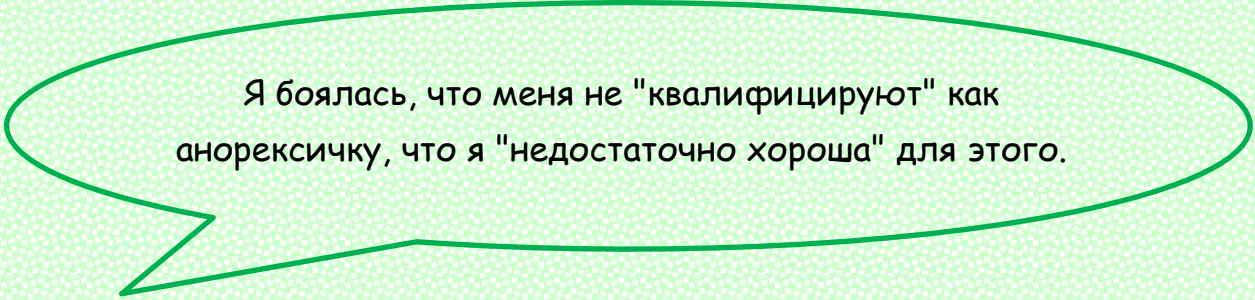
Я начала морить себя голодом, чтобы держать себя в руках. Всё остальное вышло из-под моего контроля, но никто не мог заставить меня есть. Я же наслаждалась и жаждала ощущения в своём желудке... пустоты.

Анорексия и ваше тело

Испытывая анорексию, вы можете:

- весить меньше, чем обычно, или чем должны весить в норме для вашего возраста и роста

- очень быстро похудеть
- получить физическое недоразвитие, особенно если анорексия начинается до полового созревания
- чувствовать себя слабым или что вам всё время холодно
- двигаться медленнее, чем обычно
- иметь нерегулярные месячные или их может не быть вообще (для девушек)
- терять волосы или замечать, что они истончаются
- иметь трудности сосредоточения внимания
- обнаружить хрупкость костей или проявления остеопороза - заболевания, из-за которого кости очень легко ломаются.



Я боялась, что меня не "квалифицируют" как анорексичку, что я "недостаточно хороша" для этого.

Психогенное переедание

Если вам ставят диагноз "психогенного переедания", вы, возможно, чувствуете, что не можете перестать есть, даже если хотите.

При психогенном переедании вы можете использовать еду, чтобы лучше себя чувствовать. Вы также можете с помощью пищи прятать сложные чувства. Иногда его ещё называют также "приступообразным перееданием" или "компульсивным перееданием".

Переедание и ваши чувства

Если у вас случаются приступы психогенного переедания, вы можете ощущать:

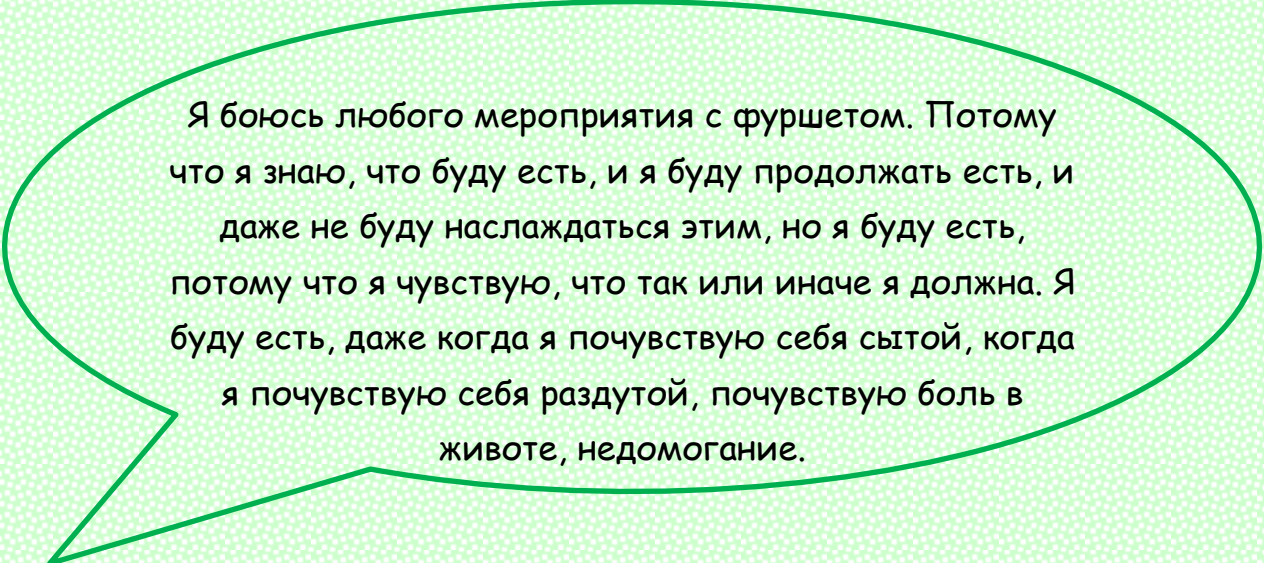
- утрату контроля
- будто вы не можете перестать есть
- стыд за то, как много вы едите
- одиночество и пустоту
- подавленность, даже бесполезность
- недовольство своим телом
- стресс и беспокойство.

Психогенное переедание и ваши действия

Если у вас психогенное переедание, вы можете:

- употреблять в больших количествах всё подряд (запойно)
- есть, не думая об этом, особенно когда занимаетесь другими делами
- часто есть нездоровую пищу
- есть для обретения комфорта, когда вы испытываете стресс, чувствуете огорчение, беспокойство, скуку или несчастье
- есть до тех пор, пока не почувствуете себя чрезмерно сытым, до недомогания или боли в животе

- скрывать, сколько вы едите
- испытывать трудности всякий раз, когда пытаетесь соблюдать диету.



Я боюсь любого мероприятия с фуршетом. Потому что я знаю, что буду есть, и я буду продолжать есть, и даже не буду наслаждаться этим, но я буду есть, потому что я чувствую, что так или иначе я должна. Я буду есть, даже когда я почувствую себя сытой, когда я почувствую себя раздутой, почувствую боль в животе, недомогание.

Психогенное переедание и ваше тело

Испытывая компульсивное (или "запойное") переедание, вы можете:

- прибавлять в весе
- много болеть
- страдать одышкой
- иметь то высокий, то низкий уровень сахара, и, как следствие, переживать то всплески энергии, то чувствовать сильное утомление
- обрести проблемы со здоровьем, такие как кислотный рефлюкс и синдром раздраженного кишечника (СРК)
- столкнуться с проблемами, связанными с избыточным весом - например, диабетом 2 типа, высоким кровяным давлением или болями в суставах и мышцах.

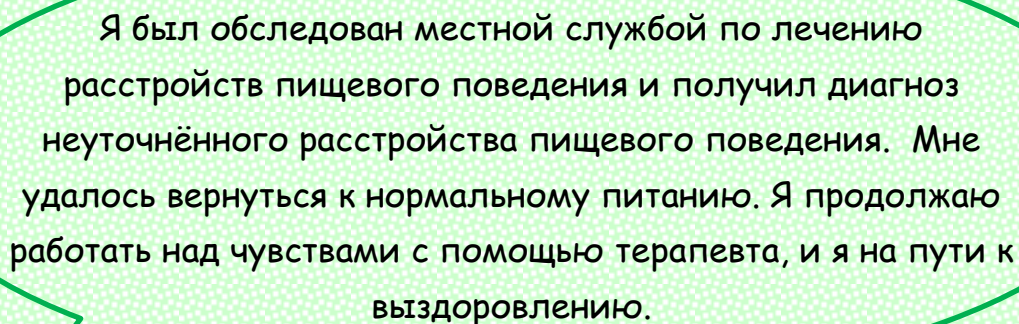
Другие специфические расстройства пищевого поведения

Если вам поставили такой диагноз, значит, у вас расстройство пищевого поведения, однако вы не соответствуете всем критериям анорексии, булимии или психогенного переедания.

Это не означает, что ваше расстройство пищевого поведения менее серьёзное.

Это скорее означает, что ваше расстройство не вписывается в имеющиеся на текущий момент чёткие диагнозы. Однако постановка такого диагноза может помочь вам получить доступ к лечению и поддержке.

У вас могут отмечаться любые чувства, действия или изменения тела, как при других расстройствах пищевого поведения.



Я был обследован местной службой по лечению расстройств пищевого поведения и получил диагноз неуточнённого расстройства пищевого поведения. Мне удалось вернуться к нормальному питанию. Я продолжаю работать над чувствами с помощью терапевта, и я на пути к выздоровлению.

Другие проблемы с пищей и питанием

Что касается вашей проблемы с питанием, вы можете получить диагноз одного из расстройств пищевого поведения, описанных в этом разделе. Однако существуют и другие диагнозы, которые вам могут поставить. Они, как правило, встречаются гораздо реже, чем анорексия, булимия и психогенное переедание.

Руминация

Вам поставят диагноз "руминация", если вы регулярно отрыгиваете пищу, которую вы уже съели и проглотили. При этом у вас не будет соматических проблем со здоровьем, чтобы объяснять это. Вы можете

заново пережевывать, глотать или выплёвывать пищу, которую вы отрыгиваете.

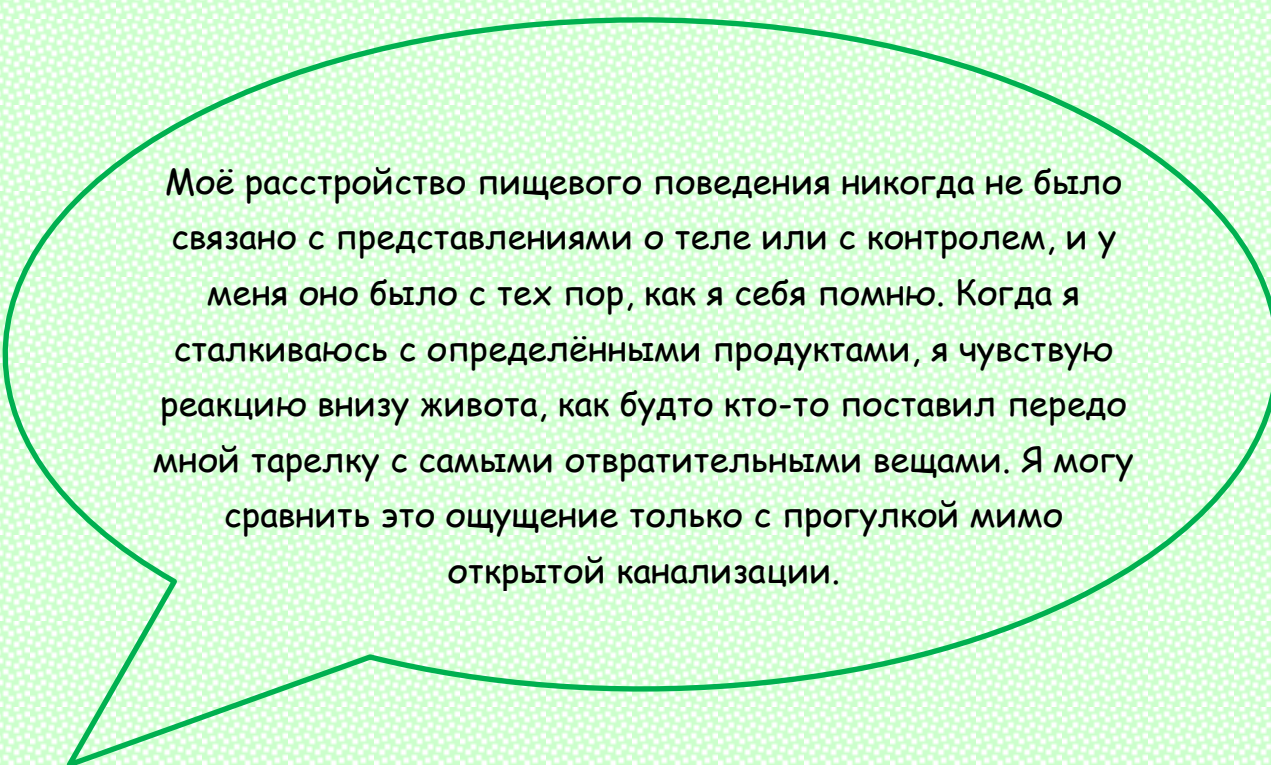
Синдром Пика (извращённый аппетит)

Если вам ставят такой диагноз, вы часто едите то, что пищей не является и, как правило, не имеет никакой питательной ценности. Например, это могут быть мел, металл или краска. Это может быть очень вредно для вашего организма.

Расстройство приёма пищи избегающего/ограничительного типа

Если вам выставляют такой диагноз, вы наверняка будете чувствовать необходимость избегать определённых (или всех) продуктов. Это может происходить из-за их запаха, вкуса или текстуры. Мысль о еде может наполнять вас тревогой.

Это расстройство, как правило, не связано с нарушениями образа тела. Оно больше является беспокойством о самом процессе еды.

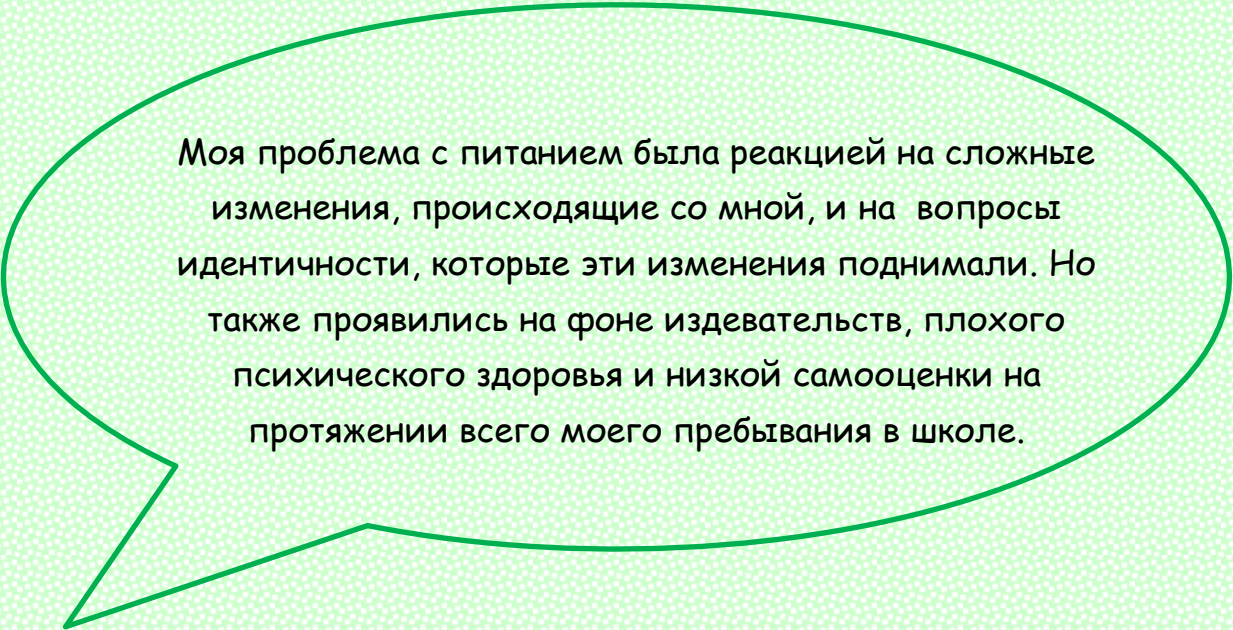


Моё расстройство пищевого поведения никогда не было связано с представлениями о теле или с контролем, и у меня оно было с тех пор, как я себя помню. Когда я сталкиваюсь с определёнными продуктами, я чувствую реакцию внизу живота, как будто кто-то поставил передо мной тарелку с самыми отвратительными вещами. Я могу сравнить это ощущение только с прогулкой мимо открытой канализации.

Что вызывает проблемы с питанием?

Нет единой причины нарушений питания. Большинство медицинских работников считают, что они вызваны сочетанием факторов.

Некоторые из них относятся к биологическим предпосылкам, в то время как другие приходят из вашего окружения или прошлого. Возможно, вам будет нелегко понять, почему еда стала для вас проблемой. Причины могут быть сложными и запутанными.



Моя проблема с питанием была реакцией на сложные изменения, происходящие со мной, и на вопросы идентичности, которые эти изменения поднимали. Но также проявились на фоне издевательств, плохого психического здоровья и низкой самооценки на протяжении всего моего пребывания в школе.

Черты характера людей с нарушениями питания

Люди, испытывающие проблемы с питанием, часто имеют общие черты. Некоторые особенности характера могут делать вас более уязвимыми для развития нарушений питания.

Вот некоторые общие черты:

- стремление к совершенству
- редкая удовлетворённость своими действиями
- выраженная самокритичность
- чрезмерная конкуренция
- навязчивое или компульсивное поведение
- отсутствие уверенности в самовыражении.

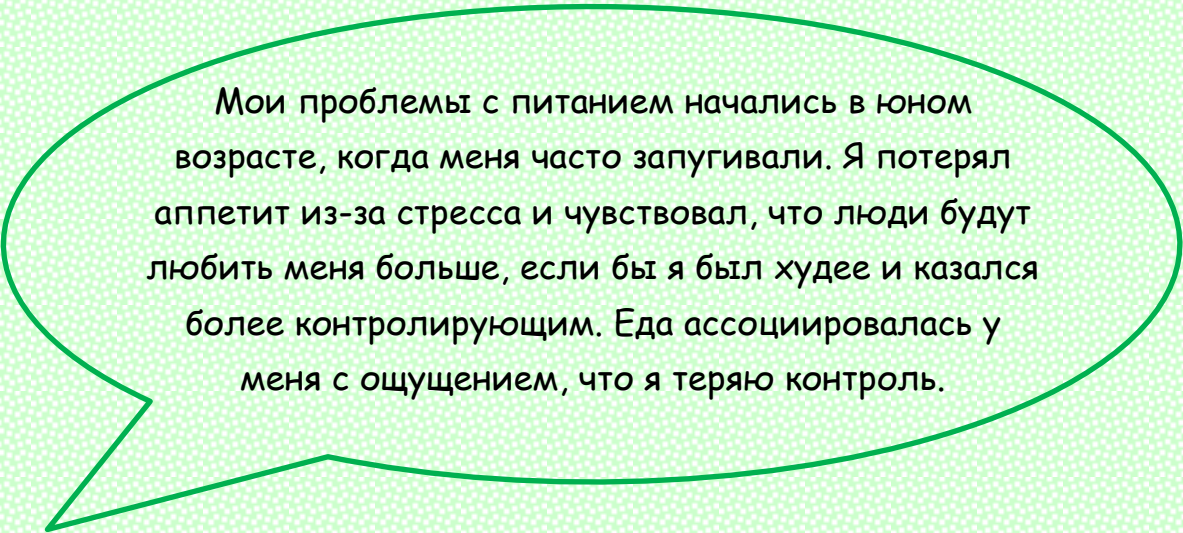
Трудный жизненный опыт

Начало проблем с питанием может быть связано со стрессовым событием или травмой в вашей жизни. Например, это могут быть:

- физическое, эмоциональное или сексуальное насилие
- серьёзные семейные проблемы
- смерть близкого вам человека
- стресс и давление в школе или на работе, например, по поводу предстоящих экзаменов или издевательства (буллинг).

Нарушения пищевого поведения часто развиваются в то же время, когда вы переживаете серьёзные жизненные изменения, такие как:

- начало полового созревания
- смена школы или поступление в университет
- начало новой работы
- исследование своей сексуальности
- уход из дома или переезд на новое место.



Мои проблемы с питанием начались в юном возрасте, когда меня часто запугивали. Я потерял аппетит из-за стресса и чувствовал, что люди будут любить меня больше, если бы я был худее и казался более контролирующим. Еда ассоциировалась у меня с ощущением, что я теряю контроль.

Семейные проблемы

Проблемы с питанием могут быть вызваны или усугублены вашим семейным опытом. В частности, они могут быть связаны с проблемами

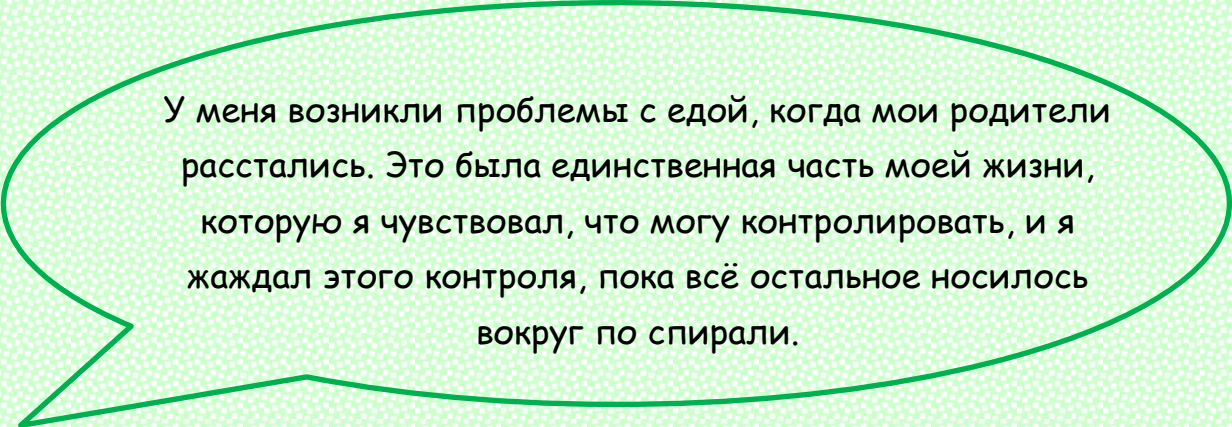
детства. Возможно, вы начали использовать пищу как способ получить бóльший контроль над своей жизнью.

Например, если:

- ваши родители были очень строги
- ваш дом не был для вас безопасным или стабильным местом
- ваши родители возлагали на вас очень большие надежды.

Благодаря семейному опыту у вас могут развиваться такие черты характера, как перфекционизм и самокритичность. Они могут сделать вас уязвимыми для проблем с питанием.

Другие члены вашей семьи, возможно, сидели на диете, переедали или имели нарушения питания. В свою очередь, это может повлиять и на вас.



У меня возникли проблемы с едой, когда мои родители расстались. Это была единственная часть моей жизни, которую я чувствовал, что могу контролировать, и я жаждал этого контроля, пока всё остальное носилось вокруг по спирали.

Социальное давление

Социальное и культурное давление, вероятно, не вызывает нарушений питания. Тем не менее, они могут внести свой вклад и помочь поддерживать их.

Мы окружены сообщениями об идеальном и одобряемом образе тела благодаря фильмам, журналам, социальным сетям и рекламе. Это может давать нам недостижимые идеи о том, как мы должны выглядеть. Вы можете не осознавать этого, но вы можете сравнивать себя с нереалистичными образами.

В результате социальное давление такого рода может:

- заставить вас почувствовать, что вы недостаточно хороши

- оказать негативное влияние на образ вашего тела и самооценку.

Этот мир полон образов, говорящих нам, что мы не достойны выхода на пляж, если мы не смотримся определённым образом. Самый большой акт бунта - это любить себя, несмотря на эти критикующие голоса, говорящие вам, что вы недостаточно хороши.

Социальные сети и нарушения питания

Изображения "совершенства" трудно избежать, если вы пользуетесь социальными сетями. Но постарайтесь не сравнивать себя или кого-либо еще с этими образами. Имейте в виду, что перед размещением фотографий в Интернете люди обычно используют:

- приложения, которые позволяют им изменять части своего лица или тела
- фильтры, которые могут заставить их кожу выглядеть безупречно
- ракурсы камеры, освещение и инструменты редактирования фотографий для улучшения внешнего вида.

Попробуйте напомнить себе, что люди публикующие фотографии в социальных сетях, часто редактируют их, чтобы выглядеть лучше, чем в реальности. Хотя это может быть трудно, но иногда полезно некоторое время побыть офлайн.

Но вы также можете использовать социальные сети в позитивном ключе для своего выздоровления.

Проблемы с физическим и психическим здоровьем

Если у вас есть проблемы с физическим или психическим здоровьем, у вас также могут развиваться нарушения питания.

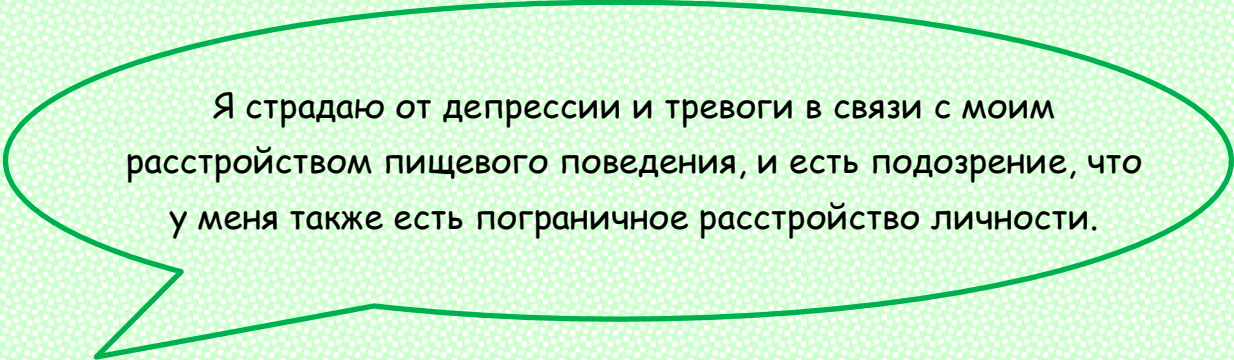
Если у вас есть проблемы с физическим здоровьем, это может иногда заставить вас чувствовать себя бессильным. Вы можете использовать контроль пищи или физические упражнения, чтобы чувствовать себя более уверенно.

Или проблемы с питанием могут начаться из-за того, что у вас есть проблемы с психическим здоровьем. Например, это могут быть:

- депрессия
- тревога
- биполярное аффективное расстройство
- дисморфическое расстройство тела.

Ваши нарушения питания могут также спровоцировать проблемы с психическим здоровьем, перечисленные выше.

Также они могут быть связаны с низкой самооценкой, ощущением никчёмности или бессилия.



Я страдаю от депрессии и тревоги в связи с моим расстройством пищевого поведения, и есть подозрение, что у меня также есть пограничное расстройство личности.

Биологические и генетические факторы

Исследования показали, что гены и биология могут влиять на вероятность развития нарушений питания.

У всех нас есть химические вещества в мозге, которые контролируют голод, аппетит и пищеварение. Было обнаружено, что некоторые люди с нарушениями пищевого поведения, похоже, имеют иное количество этих веществ.

- Химический нейромедиатор серотонин может влиять на ваше настроение и аппетит. У некоторых людей его слишком много или слишком мало.
- Определённые гормоны контролируют чувство голода и сытости. Некоторые люди могут быть более чувствительны к ним, что делает их более склонными к перееданию или пищевым срывам.

Перинатальные проблемы с питанием

Перинатальный период - это период от момента беременности до года после рождения ребёнка. Некоторые люди считают, что проблемы с питанием могут усугубиться в этот период.

Триггеры или "времена риска"

Некоторые вещи хотя и не являются причиной ваших проблем с питанием, могут их поддерживать.

Возможно, в данный момент вы на пути к восстановлению или в прошлом у вас были нарушения питания. Постарайтесь быть в курсе тех вещей, которые могут увеличивать вероятность проявления ваших проблем с питанием. Некоторые люди называют это триггерами или "временем риска".

Например, вы можете обнаружить, что разговоры с друзьями о еде и диетах вызывают у вас раздражение. Возможно, будет полезно узнать, каковы ваши триггеры, чтобы вы могли сделать всё возможное, чтобы их избегать.

Стресс от пребывания в новом, неизвестном месте усугубляет моё расстройство.

Восстановление и забота о себе

Эта информация предназначена для людей, испытывающих проблемы с питанием. Если вы хотите поддержать кого-то, имеющего подобные трудности, обратитесь к разделу, адресованному друзьям и членам семьи.

Выздоровление от нарушений пищевого поведения

Жить с нарушениями питания, а также начинать справляться с ними может быть очень сложно. Вы должны ежедневно думать о еде и жить в своём меняющемся теле. Но есть способы помочь себе справиться с этими проблемами.

Думай об излечении

Выздоровление для разных людей означает разное. Это может означать, что у вас больше никогда не возникнет мыслей или поведения, имеющих отношение к вашей проблеме питания. Или у вас всё ещё могут быть подобные мысли или поведение, но уже не так часто. Или они могут оказывать меньшее влияние на вашу жизнь. То, как вы воспринимаете свои отношения с пищей, и ваши взгляды на выздоровление могут со временем измениться.

Иногда вы можете чувствовать:

- что у вас нет проблем
- что ваше поведение на самом деле полезно для вас
- что ваша проблема с питанием даёт вам ощущение комфорта, безопасности или даже бодрости
- что боитесь перемен, которые произойдут по выздоровлению.

Каким бы ни было ваше выздоровление, оно может занять много времени, даже если вы чувствуете, что готовы к изменениям. Возможно, вам придется настраиваться на годы, а не на недели или месяцы.

Выздоровление может показаться страшным, если вы чувствуете, что:

- боитесь похудеть или прибавить в весе
- беспокоитесь о потере контроля

- ваша проблема с питанием - это большая часть вашей жизни и личности, поэтому вы ощущаете себя неуверенно без неё.

Если вы пытались вылечиться раньше или у вас случился рецидив, вы можете почувствовать, что вам никак не помочь. Но почувствовать себя лучше можно, даже если это займет много времени.

Я начала использовать то, через что прошла, чтобы укрепить себя. Я знала, что могу быть целеустремленной, мотивированной и достичь того, чего я хочу. Я хотела направить энергию анорексии на процесс восстановления.

Работа с ошибочными представлениями

Многие люди ошибочно думают, что только молодые женщины могут иметь проблемы с питанием. Если вы старше или вы - мужчина, вам может быть трудно поделиться своим опытом из-за этих распространённых стереотипов. Помните, что у любого человека могут быть проблемы с питанием.

Я изо всех сил пытался поговорить с кем-либо из моих друзей-мужчин о том, что я переживаю, потому что это совсем не типично для парней!

Вы также можете обнаружить, что ваше тело меняется не с той же скоростью, что и ваше психическое здоровье. И когда вы внешне начнёте выглядеть более здоровым, вы можете всё ещё чувствовать себя неважно. Другие люди могут подумать, что вы уже выздоровели, в то время как вам всё ещё очень трудно. В этом случае помогают разговоры о том, как вы себя чувствуете, с людьми, которым вы доверяете.

Справляться с чужими комментариями

Не все вокруг поймут, каково это - иметь нарушения питания. Некоторые люди могут комментировать ваше тело, ваш вес, сколько или что вы едите. Люди могут думать, что они говорят что-то позитивное, чтобы помочь вам. Но они могут не понимать, что вам может быть трудно это слышать. С этим бывает очень трудно справиться - то, что помогает одним, может причинять боль другим.

Иногда я удивляюсь собственному отражению, удивляюсь, как можно выглядеть такой здоровой, когда внутри меня так штормит.

Бывает полезно попытаться объяснить семье и друзьям, что вы чувствуете. Опишите им, какой была бы более полезная или поддерживающая реакция.

Я встречал многих людей, которые хотели бы мне помочь, но совершенно не представляли, как это сделать.

Но вы не всегда можете повлиять на то, чтобы люди перестали говорить бесполезные вещи. И может быть хорошей идеей подумать, как вы будете реагировать на то, что могут вам сказать люди.

Часто мне стыдно признаться в своем расстройстве... потому что я боюсь, что люди не поверят мне или подумают, что это очень серьезно, хотя я живу с булимией с 15 лет.

Как справиться с лишним весом

Выздоровление не для всех означает прибавление в весе. Но для некоторых людей это невероятно сложно. Для некоторых были действенными следующие советы:

- запишите причины, по которым вы хотите вылечиться, и обращайтесь к ним, когда вам трудно
- возьмите всю свою одежду, которая вам не подходит, и отдайте её на благотворительность или продайте в Интернете
- побалуйте себя новой одеждой тех размеров, в которых вы чувствуете себя уверенно
- старайтесь не проводить слишком много времени, глядя в зеркало или проверяя своё тело
- по возможности избегайте взвешиваний
- запишите все здоровые физические изменения, которые происходят в вашем теле
- поговорите с другими людьми – выговоритесь или поделитесь своими тревогами с кем-то, кто вас понимает
- старайтесь не делать сравнений и не тратить слишком много времени на просмотр фотографий людей в журналах или в Интернете. Помните, что эти фотографии часто фильтруются или обрабатываются в Фотошопе.

Я соорудила себе "аптечку неотложной помощи" из тех вещей, к которым я могла бы обратиться, когда мне нужна поддержка, чтобы продолжать идти к цели. Я помещаю туда такие вещи, как списки желаний, будущих целей, моих достижений, письма от тех, кто для меня важен, фотографии, номера телефонов, приятные по сенсорным ощущениям объекты и перечисление способов отвлечения.

Трудные периоды

Есть определенные периоды в году, которые могут провоцировать появление сложных мыслей и поведение. Часто это праздники, которые вращаются вокруг угощений и еды с другими, такие как Рождество или дни рождения.

- Поговорите с кем-то, кому вы доверяете, о своих чувствах и о том, что может облегчать ваше состояние.
- Если возможно, найдите альтернативные способы отмечать праздники.
- Подумайте о том, что вы можете сделать, чтобы позаботиться о себе, когда вам трудно.
- Признайте и примите, что могут быть моменты, когда вы чувствуете себя недостаточно контролирующим ситуацию.
- Будьте бережны к себе и не ждите от себя слишком много.

У тебя может быть плохой день на Рождество, и как бы ужасно это ни было, ты справишься.

Рамадан и проблемы с питанием

Если вы мусульманин, то празднование Рамадана может вызывать конфликты между вашей верой, вашим расстройством питания и выздоровлением.

Вы можете обнаружить, что голодание в пост усугубляет мысли и поведение, связанные с нарушениями питания. Особенно если вас хвалят за то, что вы едите очень мало. Другие считают, что еда с семьёй и друзьями во время ифтара заставляет их чувствовать, что они теряют контроль.

Хотя вы можете быть освобождены от необходимости придерживаться поста, если у вас есть медицинские проблемы, это может вызвать у вас чувство вины. Другие люди могут не понимать, почему вы не поститесь.

Забота о себе при проблемах с питанием

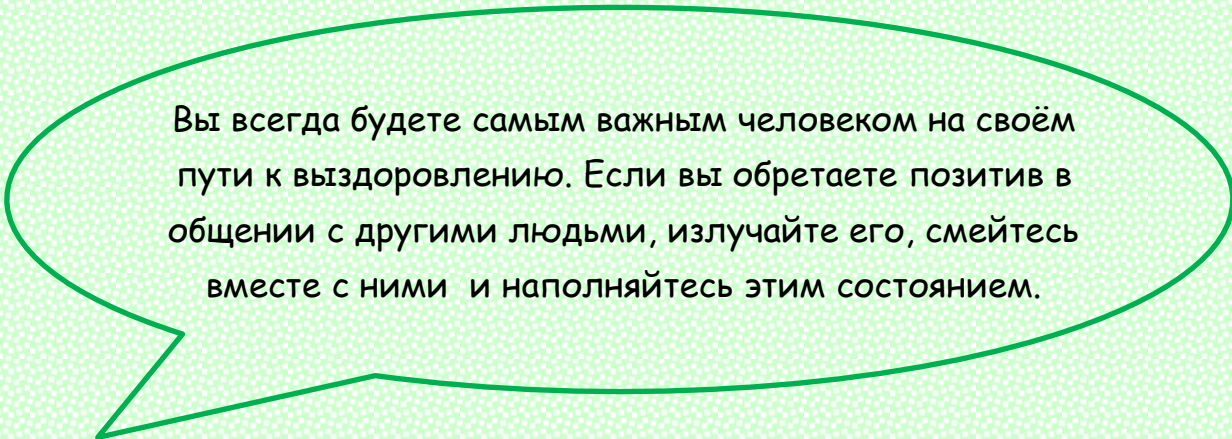
Наши практические советы помогут вам лучше справляться с нарушениями питания и стремиться к выздоровлению.

Поговорите с людьми, которым вы доверяете

О проблемах с питанием очень трудно говорить по многим причинам. Близким людям может быть трудно понять ваши проблемы с питанием, но часто они очень хотят оказать посильную помощь.

Если вам трудно говорить с другими о вашей проблеме с питанием, попробуйте писать об этом. Например, вы можете заметить, что написание письма помогает вам более чётко излагать свои мысли.

Возможно, вам будет полезно показать близким этот буклет о нарушениях питания, чтобы помочь им больше узнать.



Вы всегда будете самым важным человеком на своём пути к выздоровлению. Если вы обретаете позитив в общении с другими людьми, излучайте его, смейтесь вместе с ними и наполняйтесь этим состоянием.

Ищите поддержку

Проблемы с питанием могут вызвать у вас чувство стыда, одиночества и непонимания. Вам действительно может помочь разговор с людьми, которые проходят через нечто подобное.

Вы можете поискать очную или онлайн группу поддержки. Список доступных контактов смотрите в конце буклета.

Узнайте, как управлять рецидивами

Очень часто вы возвращаетесь к своим старым мыслям и поведению. Особенно во время стресса. Постарайтесь определить ситуации, когда вы

можете быть более подвержены риску возвращения ваших проблем с питанием

Например, это может происходить:

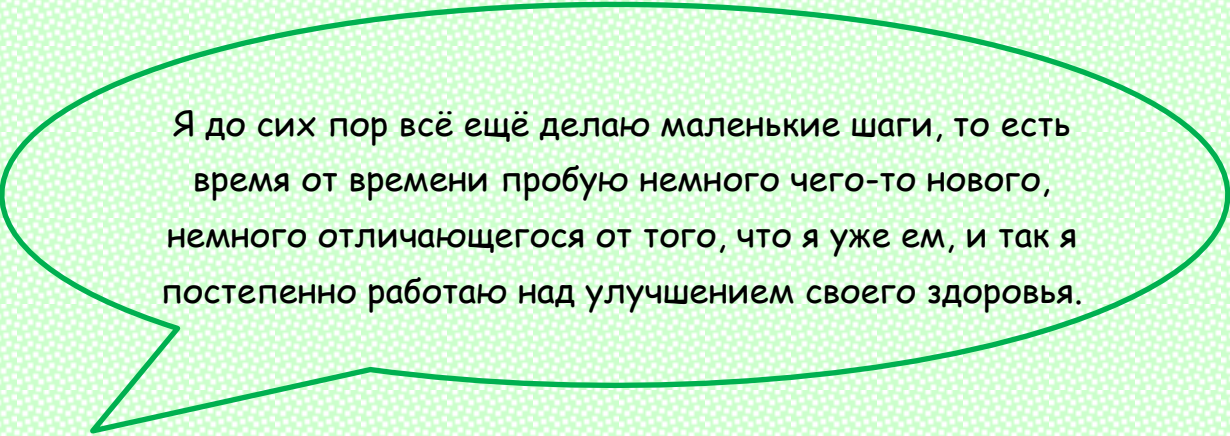
- когда вы набираете или теряете вес
- когда ваше тело меняет форму
- когда вы садитесь на диету
- когда вы отправляетесь в отпуск
- во время беременности и после родов
- в стрессовые моменты, когда происходят важные события, такие как экзамены, расставание или переезд.

Подумайте о своих предупреждающих знаках. Попробуйте узнать, что вы можете сделать, чтобы предотвратить ухудшение ситуации. Ранние признаки приближения рецидива могут включать:

- изменение количества съедаемой пищи - вы начинаете есть слишком много или ограничивать себя в еде
- заключение договоров с самим собой относительно еды или питания
- ощущение, что вы хотите очиститься
- постоянные мысли о еде
- увеличение число проверок тела (визуальных либо замеров объёмов)
- частые взвешивания.

Большинство людей будут иметь неудачи на пути к выздоровлению. Но после каждой неудачи вы можете обнаружить, что лучше понимаете себя и свои проблемы с питанием.

Важно стараться быть сострадательным к самому себе. Постарайтесь принять рецидивы как часть длительного, но достижимого процесса изменений.

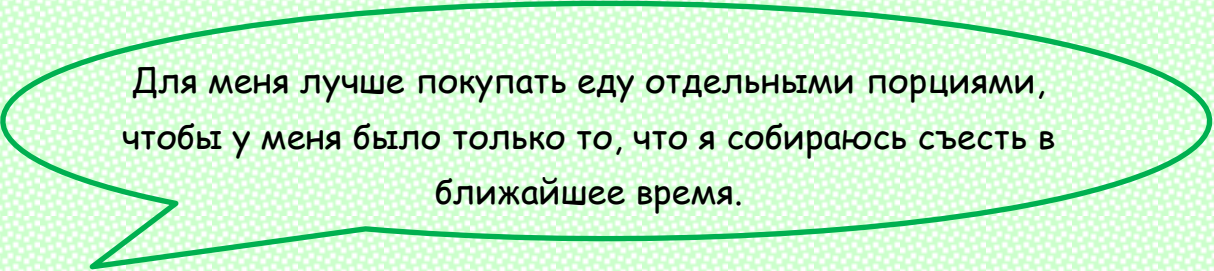


Я до сих пор всё ещё делаю маленькие шаги, то есть время от времени пробую немного чего-то нового, немного отличающегося от того, что я уже ем, и так я постепенно работаю над улучшением своего здоровья.

Изменение нездоровых привычек

Привычки, связанные с едой и питанием может быть трудно изменить. Но вы можете заметить, что даже небольшие изменения могут помогать. Например, вы можете:

- Покупать меньшее количество пищи, если вы беспокоитесь о переедании.
- Стараться отвлекаться всякий раз, когда вы обнаружите, что сосредотачиваетесь на своём теле и весе. Для этого можно попробовать переключаться на новое хобби или интересное занятие, требующее большой концентрации внимания.
- Найти забавные вещи, чтобы отвлечься после приёма пищи, если вы беспокоитесь об очищении.
- Стараться думать о каких-то позитивных целях, не связанных с едой или калориями.



Для меня лучше покупать еду отдельными порциями, чтобы у меня было только то, что я собираюсь съесть в ближайшее время.

Будьте осторожны в Интернете

Если у вас есть проблемы с питанием, вы можете заметить, что проводите много времени, сравнивая своё тело с телом других людей, иногда даже не осознавая этого. Нас часто окружают картинки и изображения - особенно в социальных сетях.

- Отслеживайте, что вы чувствуете, когда находитесь в сети, контролируйте места, которые вы посещаете, и людей, на которых вы подписываетесь. Вполне нормально отдохнуть от социальных сетей или изменить свой образ жизни, чтобы они меньше влияли на то, как вы проводите своё время.
- Помните, что над многими фотографиями поработали, чтобы заставить человека выглядеть иначе. Фотографии в социальных сетях могут быть пропущены через фильтр или обработаны в Фотошопе.
- Подумайте о том, как вы обращаетесь с собственными фотографиями. Они заставляют вас чувствовать себя хуже или вы чувствуете, что вам нужно изменить их, чтобы скрыть, как вы на самом деле выглядите?
- Подумайте о том, следуете ли вы за кем-то, чьи фотографии заставляют вас чувствовать себя плохо или вызывают проблемные мысли. Отпишитесь от них, если сможете.
- Блокируйте или избегайте любых веб-сайтов, пропагандирующих расстройства пищевого поведения.
- Ищите позитивные сообщества, связанные с питанием, восстановлением и бодипозитивностью.

Мысль о том, что меня вырвут из привычного для меня ежедневного рациона питания, была невообразимой.

Проявляйте заботу о себе

Постарайтесь быть как можно добрее и сострадательнее к себе.

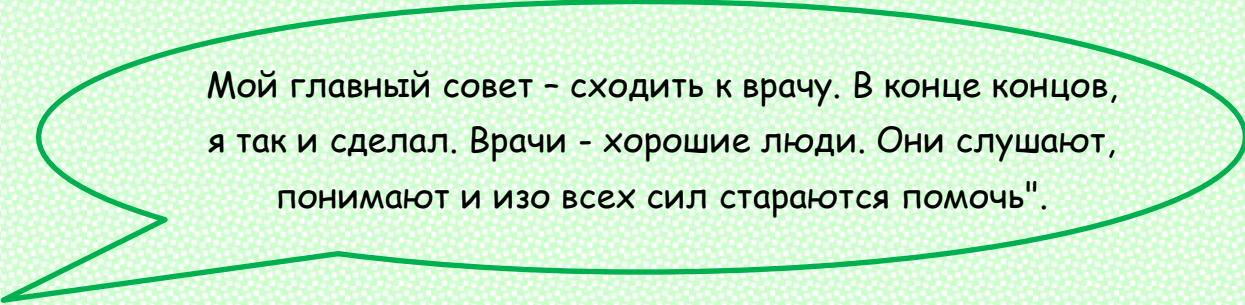
Гордитесь собой за самые маленькие шаги, которые вы делаете, потому что вы движетесь в правильном направлении. Если вам удастся положить крошечный кусочек сыра на макароны, похвалите себя. Если вы осознаете, что у вас плохой день, примите его, потому что это часть процесса.

Лечение расстройств пищевого поведения и виды поддержки

Терапия может помочь вам развить здоровый, сбалансированный рацион питания. Она также поможет вам столкнуться и справиться с основными проблемами, лежащими в основе ваших проблем с питанием.

Поговорите со своим врачом

Говорить о своих проблемах с питанием может быть страшно. Но чтобы получить доступ к лечению, первым шагом обычно является разговор с вашим терапевтом. Тогда он сможет направить вас в специализированные службы.



Мой главный совет - сходить к врачу. В конце концов, я так и сделал. Врачи - хорошие люди. Они слушают, понимают и изо всех сил стараются помочь".

Онлайн-программы самопомощи

В некоторых случаях сначала вы можете получить поддержку через онлайн-программу самопомощи.

Они могут быть предложены вам, если:

- вам поставили диагноз булимии
- вам ставят диагноз психогенного переедания
- проявления вашей проблемы с питанием похожи на выше перечисленные расстройства.

Вместе с программой обычно вы получаете короткие поддерживающие сеансы. Они могут быть очными или проводиться по телефону.

Если вам трудно выполнить программу или она вам не подошла, обратитесь к врачу за дополнительной поддержкой.

Разговорная терапия при нарушениях питания

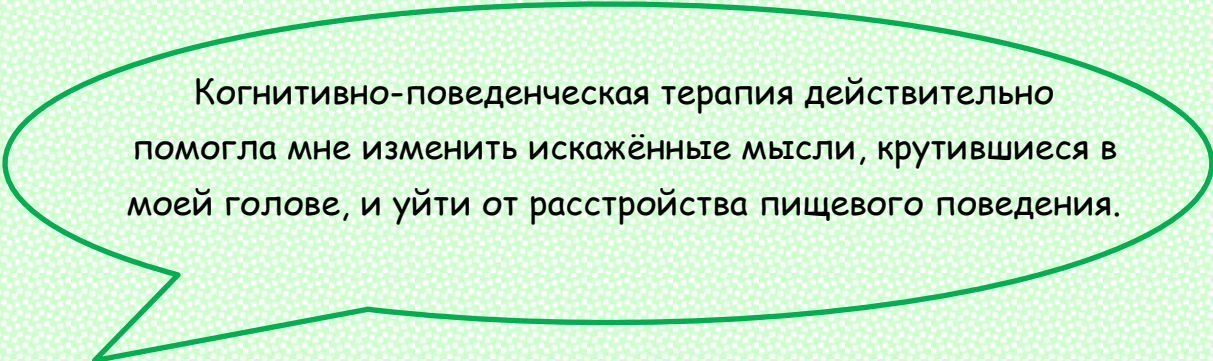
Как и при некоторых других проблемах психического здоровья, вам могут предложить разговорную терапию для лечения нарушений питания.

Национальный институт здравоохранения и передового опыта (NICE, Великобритания) выпускает рекомендации по передовой практике в области здравоохранения. Ими рекомендуются следующие методы лечения.

Когнитивно-поведенческая терапия расстройств пищевого поведения (CBT-ED)

Эта форма КПТ специально адаптирована для лечения расстройств пищевого поведения. Он может быть предложен при анорексии, булимии или психогенном переедании.

- При анорексии вам должно быть предложено до 40 сеансов. В первые две-три недели вы должны проводить сеансы дважды в неделю.
- При булимии вам должно быть предложено не менее 20 сеансов. Сначала вам могут предложить сеансы два раза в неделю.
- При переедания сначала вам должны быть предложены групповые КПТ-сеансы. Если вы предпочитаете индивидуальную терапию или считаете сеансы бесполезными, сообщите об этом своему терапевту или врачу.

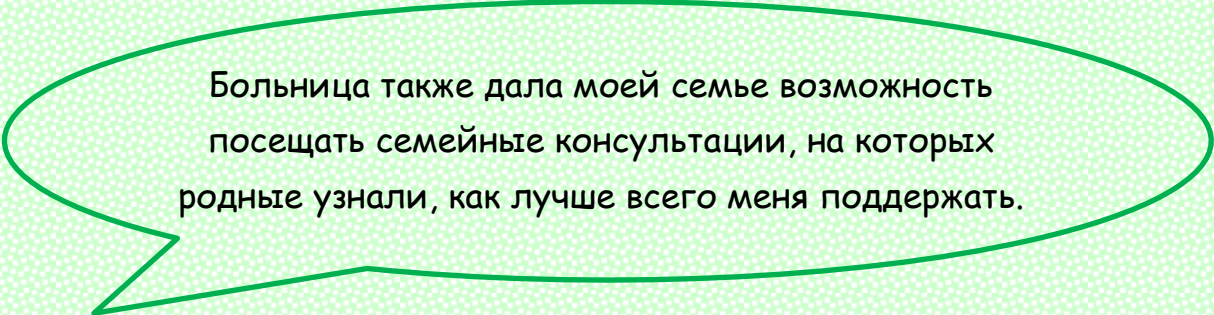


Когнитивно-поведенческая терапия действительно помогла мне изменить искажённые мысли, крутившиеся в моей голове, и уйти от расстройства пищевого поведения.

Семейная терапия

Семейная терапия означает проработку проблем с вашей семьёй при поддержке терапевта. Её обычно предлагают людям с анорексией, особенно юным.

Благодаря терапии вы можете исследовать ситуации, которые имеют отношение к основным проблемам вашего нарушения питания. Это может помочь вашей семье понять ваше расстройство и узнать, как они могут оказать вам поддержку.



Больница также дала моей семье возможность посещать семейные консультации, на которых родные узнали, как лучше всего меня поддержать.

Доступ к разговорной терапии

Вы можете получить доступ к разговорной терапии через лечащего врача. Ваш врач может дать вам направление, по которому вы можете получить помощь бесплатно. Но имейте в виду, что в государственных центрах психического здоровья могут быть длинные очереди на терапию. Из-за этого некоторые люди также рассматривают вариант поиска частнопрактикующих специалистов. Для прохождения терапии в частном порядке вам придётся оплачивать приёмы самостоятельно.

Разговорная терапия при анорексии

Если вам поставили диагноз анорексии, вам могут предложить некоторые дополнительные методы лечения.

- **Протокол Молдсли** (Maudsley Anorexia Nervosa Treatment for Adults - MANTRA). Этот метод поможет вам работать над восстановлением, помогая вам понять, что держит вас привязанным к анорексии. Постепенно вы сможете научиться альтернативным способам совладания. Это должно быть сделано в темпе, который соответствует вам и вашим потребностям. Вам должно быть предложено не менее 20 сеансов.
- **Специализированное поддерживающее клиническое управление** (Specialist Supportive Clinical Management - SSCM). Это не чисто разговорная терапия, но может её включать. У вас будут еженедельные встречи, на которых вы получите информацию, советы и поддержку по набору веса и физическому здоровью. У вас также будет возможность поговорить о ключевых проблемах, которые вы испытываете. Это может помочь вам больше думать о своих симптомах и поведении.

• **Фокусная психодинамическая терапия (ФПТ).** Это лечение направлено на то, чтобы помочь вам понять, как ваши пищевые привычки связаны с тем, что вы думаете, чувствуете о себе и других. Обычно она предлагается только тогда, когда другие методы лечения не подходят.

Я страшился думать о групповой терапии, но опыт выслушивания других людей, говорящих о своих проблемах, действительно резонировал с моим.

Лекарственная терапия при нарушениях питания

Нет никаких специальных медицинских препаратов для лечения расстройств приёма пищи. Тем не менее, вам могут предложить лекарства от сопутствующих проблем, таких как депрессия или тревога. Например, вам могут предложить антидепрессанты, чтобы помочь справиться с этими чувствами.

Лекарства вам должны быть предложены наряду с разговорной психотерапией. Лекарства не должны быть единственным, что вам предлагают. Ваш врач решит, назначать ли вам медикаменты. А вы можете решить, хотите ли вы их принимать.

Если ваша проблема с питанием связана с недостаточным весом, лекарства будут быстрее всасываться в кровь. Это может увеличить вероятность побочных действий любого лекарства или снизить его эффективность.

Поступление в больницу

Возможно, вам придется обратиться в больницу или клинику из-за проблем с питанием. Это может быть необходимо, если:

- ваш врач или команда помогающих специалистов считают, что ваше самочувствие очень плохое или у вас выраженный дефицит веса

- другие виды лечения не сработали
- окружающая вас дома обстановка препятствует улучшению вашего состояния.

Как долго я должен там оставаться?

Если вы амбулаторный пациент или пациент дневного стационара, вы будете ходить домой почти каждый вечер и на выходные. Если вы находитесь в стационаре, вы останетесь в больнице в течение большей части вашего лечения. Длительность госпитализации будет зависеть от того, какой объём помощи вам потребуется для восстановления.

Какую поддержку и лечение я могу получить?

Как правило, в стационаре вы получаете широкий спектр поддержки.

Персонал больницы или клиники может включать в себя:

- врачей
- психотерапевтов
- диетологов
- специалистов по трудотерапии
- социальных работников
- семейных терапевтов или специалистов по отношениям
- медсестёр.

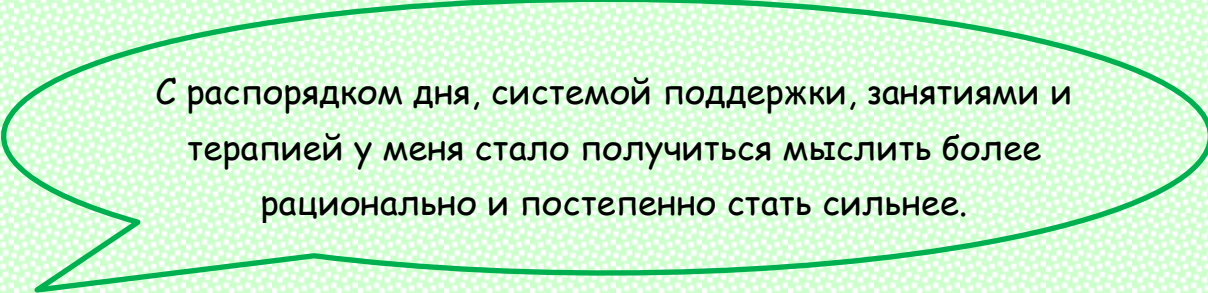
Лечение может включать в себя:

- разговорную терапию
- медикаментозную терапию
- возобновлённое кормление
- работу в группах с другими людьми, имеющими нарушения питания.

Ваш вес и общее состояние здоровья будут контролироваться в течение всего срока вашего пребывания в клинике.

Вы также можете получить консультации:

- по покупке, приготовлению и сервировке еды
- по преодолению стресса и тревоги
- по развитию асертивности
- по управлению гневом и улучшению взаимодействия с другими.



С распорядком дня, системой поддержки, занятиями и терапией у меня стало получиться мыслить более рационально и постепенно стать сильнее.

Что такое возобновлённое кормление?

Возобновлённое кормление означает, что вам дают пищу для того, чтобы довести ваш вес до здорового уровня.

Помощь в наборе веса в таких случаях улучшает ваш энергетический уровень и физическое здоровье. Вам могут давать определённые продукты из-за их питательной ценности, которые особенно хорошо помогают людям набирать вес.

Принципы возобновлённого кормления варьируются от одной клиники к другой. Некоторые врачи могут проводить его в течение определённого периода времени, позволяя вам постепенно увеличивать свой вес. Другие захотят помочь вам вернуться к здоровому весу как можно скорее.

Это может быть неприятным процессом, особенно если вы не хотите набирать вес. Возможно, это стоит обсудить с вашим терапевтом или врачом больницы более детально.

А что, если я живу рядом с клиникой?

Есть только несколько специализированных клиник для лечения расстройств пищевого поведения. Таким образом, вы далеко не всегда можете получить доступ к лечению рядом с местом своего проживания. А это значит, что вам предстоит обратиться в клинику, расположенную далеко от вашего места жительства, или же в ближайшую психиатрическую больницу общего профиля. Спросите своего лечащего врача или медицинскую бригаду, если вы хотите узнать больше о специализированных клиниках.

Есть также частные лечебные центры. Некоторые из них могут предложить лечение, аналогичное предлагаемому в передовых клиниках. В других предлагается более широкий спектр дополнительных видов лечения (например, разные виды арт-терапии).

Неужели меня заставят лечь в больницу?

Вас могут принудить лечь в больницу в соответствии с Законом о психической помощи. Это называют "недобровольной госпитализацией". Вы можете быть госпитализированы недобровольно, если ваше собственное здоровье и безопасность находятся под угрозой, или же для защиты других людей. Прежде чем вас недобровольно госпитализируют, ваше состояние будет оценено медицинскими работниками. При нарушениях питания вас могут недобровольно госпитализировать, если:

- это оказывает значительное негативное влияние на ваше здоровье или безопасность
- вы не сможете поправиться без медицинской поддержки
- ваше психическое здоровье может существенно ухудшиться.

При недобровольной госпитализации во время пребывания в больнице вас могут лечить против вашего согласия. Такое лечение может включать, например, возобновлённое кормление.

Мне потребовались все мои ресурсы, чтобы бороться с этими мыслями и признать, что мне нужна помощь - но я сделала это.

Как помочь человеку с нарушением питания?

Вы можете сделать многое, чтобы помочь, несмотря на то, что иногда вы можете чувствовать себя беспомощным. Вы можете испытывать сложные чувства, если у кого-то, кто вам дорог, есть нарушения питания.

Вы можете:

- очень переживать за близкого вам человека
- не иметь понимания, как говорить с ним об этом
- иметь трудности понимания, как справляться с изменениями в настроении близкого вам человека
- пытаться предлагать поддержку, но обнаружить, что вашу помощь не хотят или не могут принять.

Из-за этого вы можете злиться, чувствовать себя беспомощным и разочарованным.

Первые шаги к поддержке

Для начала вы можете просто показать человеку, что вы здесь, с ним, и поддерживаете его. Постарайтесь быть внимательными к следующему:

- **Дайте человеку знать, что вы рядом.** Убедитесь, что ваш близкий знает, что вы рядом, готовы выслушать и помочь. Это одна из самых важных вещей, которые вы можете сделать. Дайте знать, что, с вами можно поговорить, когда человек будет к этому готов.
- **Старайтесь не злиться и не расстраиваться.** Возможно, близкий человек уже чувствуют себя виноватыми в том, как его поведение влияет на вас. Постарайтесь быть как можно более понимающим и терпеливым.
- **Не делайте предположений.** Старайтесь не делать преждевременных выводов относительно нарушений питания, прежде чем выслушаете человека. Это может только усилить его чувство беспомощности, а также может препятствовать его возможности делиться своими трудными эмоциями и искать поддержки.

Люди часто озадаченно оглядывают меня с головы до ног, прежде чем объявить мне: "Ну, ты не выглядишь больной".

Как избежать распространенных предположений

Многие из нас предполагают, что нарушения питания связаны с определённым поведением или физическими особенностями.

Вы можете считать, что:

- проблемы с питанием в основном связаны с образом тела
- вы можете уверенно определить по внешнему виду, какие проблемы с питанием у кого-то есть
- молодые женщины - единственная группа, у которых бывают нарушения питания.

Но ни одно из этих допущений не является истинным. Любой человек может иметь нарушения питания. Это происходит независимо от возраста, пола, веса или происхождения.

Люди, кажется, никогда не понимают, что это такое.

Мне говорили, что я "боюсь еды", или что это на самом деле не расстройство, что я "просто суетлив". И то, и другое, действительно, сводят к пустякам то, что я чувствую.

Для людей, имеющих нарушения питания, борьба с неправильными представлениями является трудной частью их опыта. Чтобы помочь человеку, о котором вы заботитесь, старайтесь не делать предположений или необоснованных суждений.

Учимся понимать свои чувства

Возможно, вам будет трудно понять проблему питания близкого человека. Также вам может быть трудно принять, что он чувствует, или как ваше отношение и поведение на него влияет.

Попробуйте подумать о следующем:

- **Будьте терпеливы.** Помните, что принятие вашим близким человеком собственной проблемы может занять некоторое время. Ему может потребоваться также много времени, чтобы принять необходимость обращения за помощью. Возможно, он не видит в питании проблемы. Он может видеть в этом возможность справиться с собственными чувствами. Например, с яростью, потерей, бессилием, ненавистью к себе, никчёмностью, чувством вины или ощущением отсутствия контроля. Он может бояться того, что означает для него излечение.
- **Будьте сострадательны и заботливы.** Вы не можете заставить кого-то изменить своё поведение. Вы можете изо всех сил попытаться убедить, обмануть или заставить есть больше или меньше. Это может вызвать у человека ещё большую тревогу и страх перед едой. Это также может заставить его отдалиться от вас. Он может попытаться убедить вас, что он едят более здоровую пищу, даже если это не так.
- **Не фокусируйтесь на внешнем виде и не комментируйте его.** Помните, что вес и внешний вид человека ничего не говорят вам о том, что он чувствует внутри. Вы думаете, что вы проявляете доброжелательность, говоря: "Ты хорошо выглядишь". Но такие комментарии могут вызвать очень сложные чувства у людей с нарушениями питания.

Мама каждый день ездила ко мне в школу в шестом классе, чтобы помочь мне поесть. Она не давила на меня и не принуждала есть, она просто терпеливо сидела и была со мной в это трудное время дня. Она была со мной и когда у меня случались приступы паники после еды.

Практические способы помочь

Помимо развития собственного понимания, эти практические идеи могут помочь человеку, о котором вы беспокоитесь.

Вы можете попробовать следующее:

- **Вовлекать в совместную деятельность.** Если человеку трудно есть, организуйте мероприятия, не связанные с едой. Вы можете вместе посмотреть фильм, поиграть в игру или прогуляться.
- **Следите за тем, чтобы во время приёма пищи было как можно меньше стресса.** Не комментируйте выбор еды. Позвольте человеку продолжать есть ту пищу, которую он сейчас в состоянии съесть.
- **Найдите безопасные способы поговорить о проблеме.** Некоторые люди считают, что легче говорить о проблемах с питанием в третьем лице. Попробуйте сказать что-то вроде: "Это не ты, это нарушение питания".
- **Помогите найти полезную информацию и избегать плохих источников.** Это может означать поиск надёжных фактов и надёжной онлайн-поддержки, а также помощь в избегании мест в Интернете, которые могут способствовать небезопасному питанию или чрезмерным физическим упражнениям.
- **Делитесь историями других людей.** Очень полезно читать истории и рассказы людей с нарушениями питания. Особенно те, кто стремится к выздоровлению.
- **Поощряйте обращаться за профессиональной помощью.** Если человек боится поговорить со своим врачом, вы можете предложить ему пойти вместе с ними.

Семейная терапия нарушений питания

Если человек с нарушением питания является членом вашей семьи, в процессе его терапии вам могут предложить посещать семейную терапию.

Семейная терапия означает работу всей семьёй, чтобы:

- исследовать, к чему могут побуждать ваши глубинные чувства
- лучше понимать эмоции и потребности каждого
- найти способы поддерживать человека и двигаться вместе вперёд.

Вы можете найти семейного терапевта, обратившись к своему врачу за направлением. Вы также можете найти терапевта через Общество семейных психотерапевтов и консультантов.

Даже если вы считаете, что семейная терапия вам не подходит, тем не менее, она всё равно помогает обсудить то, что происходит с вашей семьёй.

Советы для вашего собственного благополучия

Важно, чтобы вы управляли своим собственным благополучием, поддерживая своего друга или члена семьи. Попробуйте сделать следующее, если можете:

- **Помните, что восстановление может быть долгим процессом.** В то время как довольно быстро человек телесно станет выглядеть здоровее, он всё ещё может испытывать эмоциональные трудности. Рецидивы часто случаются и не очень обнадеживают. Важно принимать их как часть процесса. Не виня ни их, ни себя, ни кого бы то ни было другого.
- **Старайтесь быть добрее к себе.** Поддержка человека с расстройством пищевого поведения может быть неприятным и утомительным делом. Важно помнить, что ваше психическое здоровье также важно, и вы также заслуживаете поддержки для себя.
- **Обратитесь за поддержкой в специализированные организации.** В зависимости от ваших отношений с человеком, о котором вы заботитесь, вам могут подойти разные варианты поддержки. Возможно, вам будет полезен Телефон доверия.

Полезные контакты

Специализированных клиник в России для лечения расстройств пищевого поведения немного. Вот некоторые из них:

Клиника расстройств пищевого поведения (г. Москва) <https://krpp24.ru/>

Центр интуитивного питания IntuEat (г. Москва) <https://intueat.ru/>

Центр изучения расстройств пищевого поведения (г. Москва)
<https://cirpp.ru/>

Российская Ассоциация расстройств пищевого поведения (г. Санкт-Петербург) <https://bulimii.net/>

Центр лечения анорексии и булимии (г. Нижний Новгород)
<https://анорексия-булимия.net/>

Расстройства пищевого поведения лечат специалисты, работающие в системе психического здоровья. Уточняйте, где в вашем городе находится психиатрическая служба. Обычно это государственная психиатрическая больница, психоневрологический диспансер или кабинет психиатра в местной поликлинике. Здесь вы можете получить помощь бесплатно по прописке, полису. Либо это частные медицинские клиники или центры психического здоровья, где вы можете получить платную специализированную помощь.

Медикаментозное лечение назначает врач-психиатр или врач-психотерапевт. Разговорную и семейную терапию могут проводить психотерапевты или психологи (желательно, клинические). При угрожающих жизни состояниях может понадобиться стационарное лечение.

Во Владивостоке психиатрическую помощь оказывают:

ГБУЗ «Краевая клиническая психиатрическая больница» - государственное учреждение, которое оказывает бесплатную помощь взрослому населению. *Стационар* круглосуточно принимает взрослых и подростков (с 15 лет) с выраженными психическими расстройствами и расположен по адресу: ул. Шепеткова, 14. Тел. приёмного отделения (8 423) 263-93-06.

Диспансерное отделение обслуживает только взрослое население города (с 18 лет). Бесплатный амбулаторный приём ведут врачи-психиатры, медицинские психологи по адресу: г. Владивосток, ул. Некрасовская, 50. Тел. регистратуры (8 423) 222-76-65.

ГБУЗ "Краевая детская психиатрическая больница". Государственное лечебное учреждение по оказанию психиатрической, психотерапевтической, психологической помощи детям и подросткам в возрасте до 18 лет. **Стационарное круглосуточное отделение** находится по адресу: ул. Карла Жигура, 50а. Тел. приёмного отделения (8 423) 220-27-76. **Диспансерное отделение** находится по адресу: г. Владивосток, ул. Днепровская, 45. Тел. регистратуры т. (8 432) 236- 05-27.

Негосударственный Институт Клинической психиатрии и психологии – частный центр, осуществляющий лицензированную деятельность. Здесь вы можете получить профессиональную помощь психиатра, психотерапевта, психолога платно, в т. ч. анонимно. Адрес: г. Владивосток, ул. Лазо, 6 "б". Тел. (8 423) 226-08-88. Сайт: <http://psy-vl.ru/>

Психотерапевтическую и психологическую помощь можно получить:

Отделение психопрофилактики, психотерапии и медико-социальной помощи КГБУЗ Владивостокский клинико-диагностический центр. Адрес г. Владивосток, ул. Уборевича, 22. Тел. Регистратуры (8 432) 240-15-62. По предварительной записи приём ведут врачи психотерапевты, медицинские психологи. При наличии прописки помощь оказывается по медицинскому полису бесплатно. Может требоваться направление от врача.

Центр когнитивной психологии. Специалисты работают в когнитивно-поведенческом подходе. Адрес: г. Владивосток, ул. Семёновская, 5. Записаться на платный индивидуальный приём можно по тел. (8 924) 230-25-84. Сайт: <https://cbt-vlad.ru/>

Вы также можете найти информацию о специалистах, принимающих в частном порядке, на профессиональном сайте <https://www.b17.ru/> или на сайте Российской Ассоциации когнитивно-бихеовиральных терапевтов (АКБТ) <https://russian-cbt.ru/>.

Групповая помощь

Эти организации могут помочь вам найти групповую поддержку для решения проблем с питанием (очно или онлайн):

- Центр интуитивного питания IntuEat (г. Москва) <https://intueat.ru/>
- Анонимные компульсивные передающие <https://www.akpbaza.ru/>
- Бережно к себе <https://postpartum.ru/>
- Группы психологической поддержки <https://psy.group/>

Онлайн помощь и полезные ресурсы

Российская Ассоциация расстройств пищевого поведения (г. Санкт-Петербург) <https://bulimii.net/>

Клиника расстройств пищевого поведения (г. Москва) <https://krpp24.ru/>

Центр интуитивного питания IntuEat (г. Москва) <https://intueat.ru/>

Профессиональный психологический сайт <https://www.b17.ru/>. Информационные статьи, диагностические тесты, форум, возможность записаться на очный или онлайн-приём, получить бесплатную демо-консультацию.

Телефоны доверия

Многопрофильная психологическая помощь всем взрослым. Тел. 8-800-200-47-03. Дежурят психотерапевты, медицинские психологи, врачи-психиатры. Круглосуточно. Бесплатно.

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122. Круглосуточно. Бесплатно.

Телефон доверия неотложной психологической помощи: 051 или с мобильного телефона по номеру +7 (495) 051. Круглосуточно. По тарифу на исходящие звонки.

Студенческий телефон доверия в ДВФУ. Тел. (8 423) 242-77-77. о. Русский, пос. Аякс, 10, корпус В. С понедельника по пятницу, с 09.00 до 17.00.