

Как помочь близким, страдающим РПП?

Что такое РПП?

Расстройства пищевого поведения (РПП) – это психические расстройства, проявлением которых является нарушение пищевых привычек и искаженное восприятие собственного тела. Через подобное состояние проходят многие люди – вне зависимости от половой принадлежности и возраста.

Важно помнить, что при РПП человеку нужна как профессиональная помощь врачей, так и ваше бережное к нему отношение и внимание.

Люди, подверженные РПП зачастую достаточно чувствительны к эмоциям: уровень тревоги, переживаемый другими людьми как нормальный, для них может казаться невыносимым. Очень важную роль здесь играет окружение: если близкие люди не воспринимают эмоции человека всерьёз, обесценивают их, человек начинает испытывать вторичные эмоции, такие как стыд, раздражение, обиду, чувство собственной неполноценности.

Если же в окружении человека есть кто-то, страдающий физически, возможна эскалация чувств, и к тревоге добавляется стыд, гнев, чувство собственной несостоятельности. Уровень негативных эмоций и ненависти к себе растёт настолько, что их становится практически нереально переносить

Принятие пищи может стать способом избежать негативных эмоций

Во время еды человек концентрируется только на этом процессе, благодаря чему не думает о вине и стыде, происходит некая эмоциональная анестезия.

Однако, после, все негативные чувства возвращаются к человеку вместе с ощущением стыда за потерю контроля над собой, что может вызвать компенсаторные действия, такие как голодание, приём препаратов, рвоту и так далее. Это можно назвать циклом нервной булимии.

Чем раньше вы заметите симптомы РПП у человека и вмешаетесь, тем больше появляется шансов справиться с заболеванием.

Основные виды РПП

Нервная анорексия

Патологический страх увеличения веса

- Аномально низкий вес человека – 15% погрешности от нормального показателя.
- Заикленность на теме еды.
- Отрицание самого нарушения.
- Суицидальные мысли.
- Ежедневное взвешивание на весах.
- Избегание приема пищи на публике.
- Ритуалы во время еды (например, тщательное пережевывание пищи).

Орторексия

Навязчивое стремление питаться исключительно "правильными" продуктами

- Навязчивое желание говорить, читать и слушать только о здоровой пище.
- Подсчёт калорий, белков, жиров, углеводов.
- Покупка только здоровых продуктов
- Лишняя порция или десерт находятся под строжайшим запретом. За каждую такую «провинность» полагается несколько дней диеты или даже голодания.
- Чувство высокомерия по отношению к людям, которые питаются «обычно».
- Орторексик не ест в ресторанах, кафе, так как не доверяет в вопросах питания никому.
- Готовит для себя сам, ест отдельно от семьи.

Компульсивное (психогенное) переедание

Чрезмерное употребление пищи, в основе которого лежат психологические факторы

- Быстрое употребление пищи
- Человек перестаёт есть, когда уже чувствует себя плохо
- Отсутствие избирательности в еде
- Человек ест даже тогда, когда не чувствует голода
- Потеря самоконтроля во время еды

Нервная булимия

склонность к перееданию и сильные приступы голода

- Неконтролируемое количество поглощаемой пищи.
- Систематическое применение методов очистки организма от еды – прием слабительных и мочегонных препаратов, вызов рвоты, интенсивные физические нагрузки, голодание или диеты.
- Заниженная самооценка напрямую связана с массой собственного тела.
- Кровеносные сосуды часто лопаются, краснеют глаза.
- Привычка принимать пищу в одиночестве.
- Ухудшение отношений с друзьями и близкими.
- Разочарование после приема пищи.
- Боли в желудке.
- Плохое состояние зубов (желудочный сок при рвоте истончает зубную эмаль).

Как поговорить с человеком, у которого РПП?

Избегайте оценочных суждений, касающихся чьей-либо внешности

Оценочные суждения о чьей-либо внешности поощряют убеждение о первостепенности и важности образа тела. Даже попытки подбодрить человека, страдающего от РПП, хваля его внешность, не увенчаются успехом. Вероятно, ваши комплименты будут отвергнуты, также у человека может подняться уровень тревоги и стыда. Вместо этого лучше отметить другие его ценные качества: чувство юмора, внимательность и т.д. Это поможет ему понять свою ценность в отрыве от внешности, покажет, что множество его черт гораздо важнее отражения в зеркале.

Помогите человеку выражать свои эмоции и чувства

Кажется, что напряжённый день или сложный разговор не связан с образом тела, однако это вызывает стресс, тревогу и подавленность, несознательно проецируемые на тело. Поощряя же говорить человека о своих чувствах, вы помогаете выразить эти эмоции и справиться с ними

Поощряйте доброту к себе

Если ваш друг ругает свою внешность, мягко признайте его суждение и добавьте, что он слишком суров с собой

Предложите конкретную помощь

Важно предложить конкретную помощь, например, сходить к специалисту, при этом будучи терпеливым и показывая свою заботу.

Поощряйте акты заботы о себе

Любимые упражнения, прогулки, носка любимой одежды. Это поможет человеку чувствовать себя лучше. Сострадание к себе улучшает самовосприятие и самочувствие

Будьте открыты для обучения

Многие люди не знают об РПП до момента, когда они или их близкие не столкнутся с болезнью. От вас не ожидается, что будете знать всё об РПП, однако общие знания о расстройствах и навыках общения с больным могут помочь поддержать близкого человека, показать свою заботу и, что самое главное, не навредить

Не пренебрегайте собой

Может показаться, что если близкий страдает от РПП, стоит бросить все свои силы на помощь ему, так многие люди забывают о своих нуждах. Однако, так ваши ресурсы достаточно быстро закончатся, вы не сможете поддерживать человека в течении всего пути, что очень важно. Нельзя позволить болезни управлять вами полностью, кроме помощи и поддержки близкого в вашей жизни есть и другие сферы. Вы можете гулять, заниматься любимым хобби, учиться и т.д., восполняя силы. Также можно обратиться к специалисту, ведь он поможет вам справиться с новой, непонятной ситуацией в комфортной атмосфере. Чтобы эффективно помочь больному РПП, важно бережно относиться не только к нему, но и к себе

Литература на тему РПП

- **Surviving an Eating Disorder [Fourth Revised Edition]**

Michele Siegel, Judith Brisman, PhD, Margot Weinschel

Тщательно переработанное и обновленное с учетом последних исследований и методик, четвертое издание классического руководства написано специально для родителей, друзей и лиц, осуществляющих уход за людьми с расстройствами пищевого поведения.

Более тридцати лет это классическое руководство было важнейшим ресурсом для «молчаливых страдальцев» — тех, кто пострадал от расстройства пищевого поведения у близкого человека. Это переработанное издание поставило семью и друзей в центр процесса лечения, предоставляя самую свежую информацию о доступных методах и практиках для облегчения процесса восстановления.

- **Eating Disorders. A Comprehensive Guide to Medical Care and Complications**

Филип С. Мелер, Арнольд Э. Андерсен

Расстройства пищевого поведения, включающие такие состояния, как анорексия, булимия, компульсивное переедание и пикацизм, представляют собой проблему как для пациентов, так и для поставщиков медицинских услуг. Более 20 лет поставщики медицинских услуг обращаются к экспертным советам, содержащимся в « Расстройствах пищевого поведения» , чтобы быть в курсе последних исследований в этой области и предоставлять наилучшую доступную помощь своим пациентам. В этом новом, тщательно переработанном и расширенном издании своего бестселлера доктора Филип С. Мелер и Арнольд Э. Андерсен предоставляют удобное и подробное руководство по лечению и ведению расстройств пищевого поведения для врачей первичной медико-санитарной помощи, специалистов по психическому здоровью, обеспокоенных членов семьи и друзей, а также немедицинских специалистов (например, учителей и тренеров).

- **Sick Enough**

Дженнифер Гаудиани

"В книге Sick Enough всемирно известный врач д-р Дженнифер Гаудиани заполнила

вопиющий пробел в литературе о расстройствах пищевого поведения, предоставив пациентам и их семьям простую для понимания информацию, помогающую им ориентироваться в медицинских вопросах, связанных с расстройством пищевого поведения. Владеть книгой *Sick Enough* — это как иметь доктора Гаудиани в своей гостиной для беседы, поэтому это одна из самых важных книг о расстройствах пищевого поведения, которую могут купить пациенты, семьи и даже поставщики медицинских услуг»

— Кэролин Костин, MAMED. MFT, основатель/директор Института Кэролин Костин

- **Beauty sick**

Рене Энгельн

В книге *Beauty Sick* доктор Рене Энгельн, раскрывает шокирующие последствия нашей одержимости внешностью девушек для их эмоционального и физического здоровья, их кошечков и амбиций, включая депрессию, расстройства пищевого поведения, нарушения когнитивной обработки и потерю денег и времени. Объединяя научные исследования с голосами реальных женщин всех возрастов, она ясно дает понять, что для того, чтобы по-настоящему раскрыть свой потенциал, мы должны освободиться от культурных сил, которые питают разрушительные желания, установки и слова — от осуждения полноты до уничижительных комментариев о других женщинах. Она вдохновляет и предлагает действенные решения, чтобы помочь девушкам и женщинам преодолеть негативные установки и принять себя целиком, преобразовать свою жизнь, заявить о будущем, которого они заслуживают, и, в конечном итоге, изменить свой мир.

- **Beyond My Body: Recovering from a Complex Eating Disorder, Reclaiming Movement, and Finding My Worth**

Элли Рей Песта

Мемуары Элли Рэй Песты в стиле зарисовки показывают внутреннюю работу ума молодой женщины, когда она становится одержимой «здоровым» питанием, физическими упражнениями и стремлением быть исключительной. В подростковом возрасте Элли колеблется между чувством «слишком много» и чувством «никогда недостаточно» в культуре, которая всегда требует большего.

« *Beyond My Body* — это захватывающий и интимный взгляд из-за кулис на человеческий опыт расстройства пищевого поведения. Элли вносит мощный голос в разговор о самоуважении, психическом благополучии и расстройствах пищевого поведения. »

- Джейсон Вуд, автор книги «Голод ради выживания» и директор по взаимодействию с общественностью ANAD

- **Louder Than Hunger**

Джон Шу

Джон Шу исследует анорексию и самовыражение как акт выживания в мучительном и преобразующем романе в стихах.

Вымышленный рассказ об опыте и эмоциях автора, живущего в реабилитационных учреждениях в юности с расстройством пищевого поведения, « Громче голода » — это триумф чистой честности. С глубоко личным послесловием для контекста этот

стихотворный роман является мощной моделью для приглушения разрушительных голосов внутри, управления и выражения боли, а также принятия себя, поддержки и любви.

- The Longest Match

Бетси Бреннер

Трогательные и интимные мемуары, в которых автор размышляет о своем опыте с юности до среднего возраста, описывая влияния — как внутренние, так и внешние, — которые закладывают основу расстройств пищевого поведения и пищевых расстройств, и как эта болезнь, особенно в сочетании с другими стрессорами и жизненными событиями, может быть настолько изнурительной и поглощающей.

Куда можно обратиться?

- +7 (499) 791-20-50, mosgorzdrav.ru, Экстренная медико- психологическая помощь департамента здравоохранения Москвы
 - +7 (495) 989-50-50, Интернет-служба Экстренной психологической помощи МЧС России
 - +7 (499) 173-09-09, Московская служба психологической помощи
 - +7 (800) 200-01-22, Телефон доверия
-