Какая девушка не думала о том, чтобы похудеть к лету? Рада ошибаться, но мне кажется, что у каждой что-то подобное проносилось в голове, стоило ей поймать в зеркале свое отражение или не влезть в любимые джинсы. «Скину пару кило, приведу себя в форму к пляжному сезону» - такие планы на лето озвучивались большинством моих подруг в конце учебного года, и я их понимала и даже поддерживала. И действительно, а что такого? Когда речь идет о небольшой потере весе, вряд ли больше пяти килограмм, разве безобидная диета может привести к чему-то плохому?

Может, если это превращается в образ жизни.

Может, если пять килограмм внезапно превращаются в десять, а то и пятнадцать.

Может, если каждый заранее не продуманный прием пищи вызывает чувство вины и ненависть к себе.

Может, если страдают твои близкие, которые видят, что на их глазах происходит медленное самоубийство, но не понимают, что им делать.

Это уже не безобидное похудение, это болезнь. И имя ей – РПП, или расстройство пищевого поведения.

**Справка: РПП – это ряд поведенческих синдромов, связанных с нарушениями процесса принятия пищи: нервная анорексия, нервная булимия, психогенное переедание, психогенная рвота, психогенное нарушение глотания и некоторые другие.**

Все началось с несмешной шутки от одноклассника: мы с подругой спорили, кто из нас похож на Луну, а кто – на Солнце, и никак не могли прийти к согласию, пока нас не рассудил третий человек, аргументировав свой выбор тем, что «Солнце весит больше». На тот момент я находилась в состоянии «перманентного похудения» уже около трех лет, но успеха не было никакого – скинутые килограммы зимой возвращались, что лишь усиливало мое беспокойство. А тут – эта нелепая, несмешная, непродуманная фраза...

Я ревела, рыдала от собственной беспомощности и чужой жестокости, злилась на судьбу и жизнь за то, что я родилась «такой». Такой толстой, такой некрасивой, такой неправильной... И постепенно в памяти стали всплывать другие люди, говорившие то же самое, хоть и иными словами: знакомые, друзья, даже родственники. Один голос удвоился, утроился, учетверился, превратившись затягивающий водоворот из едких замечаний и конкретных претензий.

Я утонула в нем, поклявшись, что больше никто и никогда про меня так не скажет. Что на выпускном будет новый, «идеальный» человек, которого невозможно обидно обозвать.

И я перестала есть.

Так одна мимолетом брошенная фраза, которую сейчас я бы и не заметила, послужила триггером, спусковым крючком, запустившем цепную эмоциональную реакцию, итоговым продуктом которой оказалось РПП.

-----------------------------------------------------------

В начале учебного года меня не узнавали, постоянно обнимали и хвалили, просили поделиться успехом. Я потеряла 14 килограмм и будто стала другим человеком - более уверенным, более свободным. И новые чувства, пробужденные услышанными словами, лишь подтверждали то, что я на верном пути:

«Значит, надо продолжать. Есть, куда стремиться!»

И я продолжала не есть.

Никаких перекусов, никакой еды после шести. Сладкое – раз в две недели, и то – вместо приема пищи, а не вдобавок. За «лишнее» – наказание, отказ от полноценного завтрака, обеда или ужина. Стремление сократить порцию приводило к тому, что я просто весь день ничего не ела. В кафе и ресторанах я выбирала не то, что хочу, а то, что «можно» – то есть, самое легкое и низкокалорийное. И все это на фоне подготовки к ЕГЭ, занятий с репетитором и постоянных олимпиад по математике.

Уже к январю число четырнадцать превратилось в двадцать. Была ли я счастлива? Мне казалось, что да, была. По крайней мере, та версия меня определенно была довольна собой и не хотела ничего менять, так как не замечала ничего странного.

Только после первого похода к психиатору я начала анализировать то, что было, и понимать, что процесс вышел из-под контроля. К нему я попала случайно, поддавшись на уговоры и слезные просьбы мамы, которая не могла больше смотреть на то, как я «таю» на её глазах. Разговор с ним и упоминание капельниц, гормонов и антидепрессантов настолько испугали меня, что следующие две недели я запихивала в себя тонны еды, как мне тогда казалось, лишь бы не попасть в больницу.

Был ли это правильный путь? И да, и нет.

Причина РПП находится в голове. В наших страхах, в наших комплексах и детских травмах, как бы избито это не звучало. И справится с расстройством без помощи психолога – гиблое дело. Набрав вес, вы не перестаете быть человеком с РПП, скорее наоборот, спровоцируете его обострение. Каждый возвратившийся килограмм будет превращать вас в зеркале в монстра с пухлыми руками, толстыми ногами и щекастым лицом, каждый прием пищи - сопровождаться истерикой и даже селфхармом, за которыми заново наступит отказ от еды, голодовка или уверенность, что «больше можно не набирать, и так достаточно». А потом наступит самое ужасное – компульсивное переедание, во время которого в рот идет все, что попадается на глаза. Во время него мозг перестает контролировать, рука просто тянется к очередному продукту, даже если вы сыты до боли в желудке и кажется, что дышать нечем. Спустя какое-то время придет неимоверное чувство вины и ненависти, от которого все избавляются по-разному: одни вызывают рвоту, отчищая тем самым организм, другие срывают ненависть на себе, вновь закручивая гайки. И так по кругу.

По сути, РПП – это разрушающая личность зависимость (как алкогольная или наркотическая), иначе говоря - медленное самоубийство.

------------------------------------------------------

С начала восстановления прошел год, и я так и не поняла, получилось ли у меня справиться с РПП. Все происходит циклически: я то худею и голодаю, будучи недовольной тем, как выгляжу, то забываю и перестаю думать о еде, отвлекаясь на другие, более интересные вещи. Я не вылечилась окончательно, я все еще иногда отказываюсь есть, несмотря на страшный голод, но это скорее всего не возвращение и не откат, а остаточное явление. Все-таки, заболевшему РПП единожды достаточно сложно полностью избавиться от него: обычно остаются загоны и комплексы, а одна случайно брошенная фраза может послужить триггером и вернуть все обратно.

Путь восстановления сложен и тернист, но его надо пройти: через слезы, через откаты, через, возможно, даже боль и ненависть, и вот почему:

Первое: чем дольше происходит отрицание проблемы, тем сложнее выбраться.

РПП – это целый ряд заболеваний, не имеющий универсального описания, в него входят и нервная анорексия, и булимия, и орторексия. Возникающая неоднозначность вредит: некоторые отказываются признавать наличие расстройства, так как течение болезни происходит у них не так, как у героев прочитанных на различных форумах историй, что приводит к тяжелым последствиям, которых, при своевременном начале лечения, можно было бы избежать.

Второе: расстройство пищевого поведения останавливает ваше развитие

В какой-то момент все мысли человека с РПП становятся так или иначе связанными только с едой, он начинает терять интерес к другим вещам, перестает думать о чем-либо. У меня было ощущение, что я «тупела» на глазах: прочитанные книги не вызывали эмоций и не подталкивали к размышлениям - на них у меня, буквально, не было ни энергии, ни желания. И хотя это звучит не так опасно, как, например, проблемы со здоровьем, но это только на первый взгляд: в долгосрочной перспективе отсутствие развития чревато ощущением внутренней пустоты, вызывающей апатию и депрессию.

Третье: из-за РПП начинаются серьезные проблемы со здоровьем.

Чрезмерная и внезапная потеря веса нанесла большой удар по моему организму: у меня стали выпадать волосы, слабеть мышцы, болеть сердце. Помню, как мама приходила ко мне ночью и проверяла, дышу ли я. Даже в тепле меня знобило так, что приходилось надевать свитер и оборачиваться в плед. В довершение ко всему, пропал цикл, который я так и не смогла восстановить. Самое ужасное, что в какой-то момент на все это перестаешь обращать внимание, словно это что-то заурядное и естественное, и потом понадобятся месяцы, а то и годы, на то, чтобы все вернуть в норму.

Четвертое: из-за РПП портятся отношения с близкими.

Когда РПП у человека становится заметным, его окружение делится на две части: одни начинают его избегать, словно прокаженного, другие пытаются помочь. проблема в том, что обычно человек с расстройством глух к просьбам и страхам других, волнение он воспринимает как вмешательство в личное пространство, попытку помешать ему прийти к своей цели, что вызывает в нем только злость и агрессию по отношению даже к самым близким людям. В итоге, он отдаляется как от одних, так и от других, постепенно утрачивая связь с социумом и замыкаясь в себе.

Пятое: РПП – одна из главных общественных проблем XXI века.

Не питайте иллюзий, что РПП – это что-то очень специфическое и редко встречающееся, потому что на самом деле оно распространено очень широко, развивается незаметно и имеет очень тяжелые последствия. С каждым годом все больше людей признают наличие у них различных видов РПП. Вероятно, даже среди ваших знакомых есть те, кто имеют проблемы, связанные с пищевым поведением: они не обязательно выглядят как скелеты, не обязательно вызывают рвоту, не обязательно считают калории, могут даже выглядеть вполне здоровыми. В таком случае, ваше восстановление поможет и им признать проблему и не перестать падать в эту пропасть.

К сожалению, собрать точную статистику, показывающую полную картину бедствия, практически невозможно, но пару фактов я приведу:

а) Анорексия является третьей по распространенности хронической болезнью среди подростков

б) РПП имеют один из самых высоких рисков смертности среди психических заболеваний – около 20%

в) Только 1 из 10 человек, страдающих пищевыми расстройствами, получает квалифицированную помощь и лечение от болезни.

Запомните: худоба не приносит счастье. Да, вместе с первыми потерянными килограммами у меня исчезли комплексы и страхи, но с каждым следующим из моей жизни по капле уходило все то хорошее, ради чего я жила.

А теперь задайте себе вопрос: зная о последствиях, что бы вы выбрали этот путь?