

## Расстройство пищевого поведения

### бич современного человека или закономерность?

Сегодня мы все чаще и чаще слышим о том, что людей, у которых есть проблемы с лишним весом, становится все больше и больше. Почему так происходит? Почему люди становятся толще? Почему лишний вес стал одной из серьезнейших проблем нашего времени? Для этого феномена есть целый ряд причин.

Во-первых, мы живем во времена всеобщего изобилия. Данный фактор приводит к перееданию. Эволюционно так заложено, что мы обращаем внимание на вкусную еду, на ароматную еду, на ярко упакованную еду. И все это хочется попробовать! Мы все постоянно живем в мире соблазнов.

Причина номер два – это, так называемый sitting is the new smoking или, говоря научным языком, гиподинамия. Наши предки не вели того образа жизни, который ведет современный человек. Появление различных гаджетов, упрощающих нашу жизнь, привело к тому, что порой люди вообще не выходят из дома! В современном мире человек может делать массу различных вещей (работать, покупать продукты и пр.) сидя дома. В связи с этим показатели энергозатрат (те самые калории) очень низкие в нашей жизни. И это также ведет к набору веса.

И третья немаловажная причина – это тот самый большой объем информации, который постоянно поступает и обрабатывается человеком. Закономерный вопрос: как связаны информация и еда? Если мы с Вами посмотрим, то увидим, что за последние 20-30 лет нам стало доступно огромное количество информации из самых разнообразных источников. Например, мужчина или женщина просыпается утром.

Не успев еще принять душ, выпить стакан воды и позавтракать, человек сразу берет в руки смартфон и открывает какой-либо ресурс (соц. сеть, новостной портал и т.д.). В эту же минуту человеческий мозг накрывает лавина очень пестрой информации.

Это могут быть «мотивирующие» статьи про то, как подготовить тело к лету или заметка о пользе детокса для организма. А может быть и «вкусное» видео! Сейчас на пике популярности в социальных сетях находятся короткие, но визуально привлекательные и стильные видео- reels.

И вот человек, прочитав статью о том, как сделать кубики пресса на животе, переходит в Instagram и видит, как на фоне великолепных гор готовят вкуснейший шашлык из баранины! Вот тут и возникает внутренний конфликт: что выбрать?

Отдать предпочтение стройному и подтянутому телу или насладиться едой? От таких мук выбора наш мозг просто сходит с ума и на этом этапе начинает формироваться расстройство пищевого поведения (РПП).

На сегодняшний день доказано, что РПП имеет в своей основе генетическую составляющую. Большинство людей являются носителями гена, отвечающего за расстройство пищевого поведения. Этот ген может всю Вашу жизнь быть в пассивной фазе, а может и активироваться в определенный момент времени. Главным триггером для активации данного гена являются ДИЕТЫ! По сути дела, каждый из нас, хотя бы раз в жизни, пробовал тот или иной вид диеты или диетического питания.

В своей основе любая диета предполагает те или иные ограничения. И происходит следующее: сначала мы накладываем ограничения на свой организм, а затем снимаем эти ограничения и пускаемся во все тяжкие. В этот момент и происходит сильный и активный набор веса. Также, диеты влияют и на психическое здоровье: некоторые клиенты во время консультаций жалуются на такие симптомы, как чувство безнадежности или подавленности.

Присутствуют жалобы и на физические симптомы, такие как боли в желудке или головные боли, начало которых пришлось на период нахождения на диете. Несколько слов хочется сказать о таком диагнозе как анорексия. Анорексия является одним из типов РПП. Сейчас пересматривается взгляд на проблему анорексии. На данный момент Американский статистический справочник рассматривает анорексию не только как состояние, когда у человека остался только скелет, обтянутый кожей.

В США диагноз анорексия могут поставить человеку с лишним весом или даже с определенной степенью ожирения. И этому есть объяснение, поскольку анорексия имеет в своем основании полное неприятие своего тела! «Мне чудовищно не нравится мое тело и мне нужно срочно похудеть!» Сказав такое себе однажды, мужчина или женщина садится на строгую диету, морит себя голодом, а тема еды начинает вызывать огромную тревогу.

Образ тела искажается, появляется полное непонимание и слепота в отношении того, что есть красивого в этом конкретном человеке. Свой собственный образ размывается и человек загоняет себя в жесточайшие условия ограничений, а порой и лишений, в еде. На онлайн-сессиях частым явлением бывает внезапное осознание отсутствия заботы о себе в подобных ситуациях со стороны клиентов.

Другое расстройство пищевого поведения – булимия. Оно представлено в виде диалекта переизбыток-компенсация. Вопреки расхожему мнению, булимия далеко не всегда представляет собой переизбыток с последующим избавлением от съеденного путем вызывания рвоты. Но компенсация может вызываться не только рвотой, но и через спорт. Спортивная булимия характеризуется изнуряющими тренировками в спортзале.

Еще один вид булимии заключается в приеме диуретиков, жиросжигателей и различных слабительных препаратов. Одним из самых известных больных синдромом нервной булимии является знаменитый певец Элвис Пресли. Он принимал диуретики и препараты жира сжигания, тем самым сильно подорвав свое не только физическое, но и психическое здоровье.

### Что лежит в основе этих нездоровых отношений с едой?

Здесь всегда присутствует совокупность факторов. Это целый конструкт и никогда не является чем-то одним. Это и биологическая составляющая, и генетическая составляющая, и предрасположенность к худобе или полноте. Например, один человек садится на диету и выходит из нее достаточно экологично для себя. А другой садится на диету и зарабатывает себе булимию.

Большую роль в этом конструкте играют психологические травмы, которые в частности не позволяют человеку объективно оценивать себя. Например, опыт травли или взаимоотношения с родителями. Или травма отвержения в доречевом или раннем речевом периоде. Помимо всего прочего не стоит забывать и о том, что существуют внутрисемейные и социальные истории.

Современные социальные стандарты навязывают нам идею, что красивые люди – это исключительно те, кто очень стройные, худые и очень подтянутые. Они волевые! Они молодцы! Они классные! Социальное давление настолько сильно, что провоцирует постоянное желание что-то сделать со своим телом. Из всех этих кирпичиков и формируется РПП.

И вот сейчас неспроста в нашу жизнь все активнее входит боди позитив на смену нынешним представлениям о красоте. Но стал ли он глотком свежего воздуха для людей, страдающих РПП? Боди позитив основан в конце прошлого века в США. Это движение несет в себе идею о том, что ЛЮБОЕ тело заслуживает уважения и любви. Но эту идею очень сильно извращают.

«Мои клиенты, с которыми я работаю в теме РПП, иногда присылают мне статьи на тему боди позитива», - говорит Мария Лебедева - Хонтас, ректор Mental Care Studies Institute, «и я вижу, как известные блогеры рассуждают о боди позитиве. Они несут мысль о том, что можно залечь на диване, засыпать себя чипсами, залить газировкой с пивом, что можно забить на себя, забить на свое здоровье.

Но это не имеет ничего общего с истинными посланиями боди позитива! Я против такого! Здесь важно понимать, что блогер, вещающий в таком ключе, спорит сам с собой о боди позитиве. Боди позитив не про анализы, не про состояние здоровья. Он про элементарное уважение друг к другу! Или, если хотите, это больше про этикет. Это напоминание для всех нас о том, что МОЕ тело-это МОЕ дело».

Истинный боди позитив стремится дать людям, независимо от наличия или отсутствия РПП, чувство большего комфорта, чувство принятия, чувство наличия собственных границ. И это очень хорошая история! Но постсоветскому пространству, к сожалению, еще очень далеко до того вида боди позитива, каким он задумывался. Особенно ввиду отсутствия должного уважения к людям, которым адресуются те или иные послания.

### Несколько стереотипных представлений о переедании.

Одним из стереотипных представлений о переедании является мнение, что человек с помощью набора лишнего веса пытается отгородить себя от внешнего мира. Якобы он выстраивает броню между собой и внешним миром. Насколько это так?

Это можно назвать одной из метафор, некоторое метафорическое значение того, что происходит с человеком. Но! Если говорить по факту, то получается, что лишний вес образуется у людей из-за самых разных причин. И это, конечно же, заблуждение думать, что лишний вес образовался у человека только из-за переедания. Доказательная медицина показывает нам, что существует микробиота человека, т.е. микробиотическое население кишечника.

И это то, на что мы можем влиять очень и очень опосредованным образом. При одном и том же рационе, один человек будет полнеть, а другой нет. Не будем забывать и о генетической предрасположенности, о которой писалось ранее. Следующий момент - это бегство от эмоций. Бегство от тех эмоций, с которыми человек не хочет соприкоснуться. По сути, это попытка компенсировать какую-то свою боль при помощи еды.

Такие эмоциональные едоки не справляются со своими чувственными историями. В какой-то момент, конечно, можно сказать, что РПП - это способ защитить себя от каких-то эмоций. Например, некоторые люди считают, что заедают чувство вины. Возможно, это и так. Но каждая история индивидуальна! И каждый конкретный случай нужно разбирать отдельно.

Не у всех людей есть надежные и плотные внешние границы, когда человек может противостоять тому огромному давлению общественности на предмет того, каким должен быть современный человек, как он должен выглядеть. Очень часто клиентами психологов становятся женщины после рождения ребенка. Во время беременности и после родов в организме женщины, происходят гормональные скачки, которые могут серьезно отразиться на внешности.

Добавим к этому острый недосып, т.е. присутствие депривации сном. Стоит напомнить, что недосып компенсируется организмом с помощью быстрых углеводов. Очень часто в этот период жизни женщина лишается поддержки со стороны мужа. Он начинает упрекать ее в том, что она изменилась внешне, поправилась, распустилась.

И это вместо того, чтобы дать возможность женщине выспаться, хотя бы несколько раз в неделю, если уж не на ежедневной основе.

В этот момент женщины очень часто садятся на диету, даже если у них ранее и не было опыта диетического питания. Именно в этот момент у данной категории клиенток начинает формироваться РПП. Если в общих чертах описать запрос от женщин, то он будет звучать так: «Я набрасываюсь на еду всякий раз, когда я испытываю стресс. Но потом я понимаю, что я делаю что-то неправильно, потому что это не решает проблему. Я не могу справиться со своими эмоциями. Как от этого избавиться?».

Здесь мы говорим о том, что психолог работает с эмоциональным перееданием ввиду отсутствия навыка эмоциональной регуляции. У такого клиента есть идея о том, что он не способен выдержать стресс и поэтому происходит бегство в заедание, т.е. на данном этапе формируется некий пищевой паттерн. В связи с включением данного пищевого паттерна происходит набор жировой ткани.

Психологу необходимо отслеживать такой паттерн, вылавливать его и работать с ним, предлагая клиенту в качестве опоры, некоего костыля, вместо еды какую-то другую точку опоры. Основной ошибкой эмоциональных едоков является то, что они сразу убирают еду. Человек и сам понимает, что это не совсем здоровая пищевая история так заедать стресс. Он это приносит уже в работу с психологом.

И тогда он говорит себе: «Все! С завтрашнего дня я больше не буду заедать стресс. С завтрашнего дня я буду пить травяной чай и кушать диетическую еду!». Как правило, это не работает, потому что такой человек опирается на эту еду как на свою поддержку, как на костыль. И получается, что он выбросил опору, а на своих двух ногах он как не умел ходить, так и не может в настоящий момент.

И часто, вместо этой опоры, возникает другая: например, курение или даже алкоголь. В зоне риска находятся те люди, которых критиковали за лишний вес родители или акцентировали свое внимание на полноте. Например, дедушка одной клиентки говорил ей: «Кушай! Кушай! Ты будешь толстой и красивой!». Казалось бы, он не критиковал внучку. Но его слова о том, что она будет толстой реализовались в реальности.

Следующая категория в зоне риска-это дети, занимающиеся художественной гимнастикой, танцами, балетом. Также, риску развития РПП подвержены дети, родители которых имеют РПП. Потому что дети все повторяют за родителями. Например, если девочка видит мать, которая ненавидит свое тело: постоянно встает на весы, высчитывает калории и жалуется на свое тело, то, как ребенку справиться с таким напряжением, которое на ежедневной основе исходит от мамы? Даже если у нее все хорошо, она все равно будет искать в себе изъяны, чтобы быть как мама.

Т.е. у ребенка развивается очень сильная тревога вокруг темы еды. Если вдруг девочка поймет, что у нее появились лишние 700 гр, или 2 кг, она вспомнит, как сильно этого боялась мама и решит, что ей тоже нужно сильно этого бояться. Те сезонные весовые изменения (в рамках 2 кг), которые нормальны для людей, особенно для женщин (это связано с регуляцией цикла), такая девочка будет воспринимать как катастрофу.

Получается, что сама идея того, что тело может как-то меняться, вызывает панику. Есть и масса других моментов, способных вызвать РПП. Это моменты, когда женщинам тяжело справиться с каким-то травматичным событием и они начинают набирать вес. К ним относятся: домогательства, сексуальные изнасилования. В данном случае РПП выступает как вид психологической защиты.

Женщина, подвергшаяся столь сильно травмирующему событию, хочет защититься таким образом от мужчин. Стать для них непривлекательной и нарастить своеобразную броню от них и их внимания. Поставить официальный диагноз «Расстройство пищевого поведения» может только врач-психиатр.

Когда мы говорим про разновидности расстройств, мы ориентируемся на 2 источника: МКБ 10 (Международная классификация болезней 10 пересмотра) и Диагностический статистический справочник DSM 5 Американской клинической ассоциации. DSM 5 более широко описывает виды РПП и дает больше диагностических критериев. Эти критерии можно посмотреть и прочесть. Но хочется перечислить основные тревожные симптомы, которые могут навести человека на мысли о том, что нужно присмотреться к себе, нужно задуматься о своем внешнем виде:

1 Переедание на регулярной основе. На самом деле все люди периодически переедают. Это бывает. Но если Вы переедаете каждый день, через день, чувствуете, что еда уже стоит где-то у горла и Вы чувствуете, что Вам уже трудно дышать, но Вы все равно едите, это повод задуматься!

2 Диетическая история. Характеризуется постоянным наличием той или иной диеты в Вашей жизни. Например, Вы сначала посидели на кето-диете, затем перешли на интервальное голодание, затем наступил черед кефирной диеты, а там и «новая самая эффективная в Мире диета» появилась в Вашей жизни. К этой же истории относится отказ от каких-либо продуктов, демонизация некоторых продуктов, постоянный подсчет калорий. По сути дела, все это про то, что контроль за питанием передается каким-то внешним условиям.

Получается, что человек не слушает свой организм: что хочется? Что не хочется? Сколько следует есть? Когда следует остановиться? Когда испытывается чувство сытости? Вместо ответов на эти вопросы, мужчина или женщина перекладывает эту ответственность, например, на счетчик калорий.

Тогда происходит отрыв от своего тела. И это, конечно, не про здоровое пищевое поведение. Это про контроль. И в данном случае, контроль – это способ справиться с тревогой о том, что человек снова поправится.

### Эмоциональное отношение к еде.

Давайте определим, что такое ЕДА. Еда – это круто, это то, что нам дано. Это очень позитивно, когда есть еда. То есть, человек ест и радуется! Например, после вкусного завтрака всегда вырабатываются хорошие гормоны, вырабатывается энергия. Если Вы замечали, то многие люди говорят об улучшении своего настроения после приема пищи и наоборот: некоторые люди, испытывая голод, становятся очень агрессивными и злыми.

А теперь представьте, что еда превращается в проблему: вы начинаете бояться еды, испытываете тревогу и чувство вины за съеденную еду, чувство стыда, стараетесь искупить эту вину тренировками в спортзале или другими физическими нагрузками, а то и голоданием.

Прибавим к этому модное течение ПП- правильное питание. Одержимость здоровым питанием является еще одним видом РПП и носит название орторексия.

Правильное питание подразумевает в этом случае разделение еды на «правильную» и «неправильную». Если есть неправильная еда, то чувство тревоги и чувство вины повышается за счет того, что человек никак не может отказаться от «неправильной» еды. Ведь в реальной жизни существуют праздники, различные встречи с друзьями, пикники и застолья.

И получается, что «неправильная» еда будет преследовать и мучить человека, а он будет пытаться как-то скомпенсироваться (например, отработать съеденное пирожное в спортзале, съесть меньше еды при следующем приеме пищи и т.д.). Таким образом, начинается расшатывание пищевого поведения. А с увеличением каталога «неправильной» еды - увеличивается и тревожность, приводя к нервной анорексии.

Нервная анорексия – это достаточно молодое расстройство пищевого поведения. Существует всего несколько десятков лет и еще не внесено в МКБ 10. При обнаружении данного расстройства необходимо обращаться уже к профильному врачу- психиатру. Врач-психиатр будет работать в паре с клиническим психологом, поскольку медикаментозное действие рано или поздно ослабнет и лечение на медикаментозной основе необходимо будет завершать.

Учиться опираться на себя и выстраивать здоровые отношения с едой будет необходимо, поскольку взаимодействие с едой – это отношения, которые заканчиваются одновременно с нашей жизнью.

Вот здесь и вступит в свои права клинический психолог. Тема отношений с едой очень большая и вбирающая много всего в себя. Отдельно хочется отметить уровень смертности от нервной анорексии. Умирает очень много взрослых людей.

Но особенно страшно выглядит уровень смертности среди подростков до 19 лет: он составляет порядка 30%!!! То есть, на 10 заболевших приходится 3 умерших!!! Важно понимать, что при наличии нервной анорексии не помогут обращения к блогерам, просмотр и прослушивание разного контента, чтение книг и советы друзей. Необходимо обращаться к специалистам и заниматься данным вопросом системно и последовательно.

Резюмируя, хочется сказать о том, что любые жесткие ограничения будут приводить нас к срывам. И чем сильнее ограничения, тем сильнее срывы. Возникает резонный вопрос: какими должны быть здоровые отношения с едой? И здесь мы приходим к тому, что понятие «норма» само по себе очень пластичное. Нельзя сказать, что, если человек ест 3 раза в день, то это нормальные отношения с едой, а если ест 4 раза в день, то-ненормальные. Норма подразумевает под собой наличие свободы.

И здесь мы можем обозначить признаки здоровых отношений с едой: - употреблять пищу тогда, когда человек голоден. Некоторые люди называют это еще интуитивным питанием.

То есть, человек ест только тогда, когда он голоден. Но не ест, когда он сыт; - человек испытывает удовольствие от еды. Может есть все, что ему хочется и нравится, не тревожась на эту тему. И не употреблять в пищу то, что он не любит.

### А что же помогает выстроить здоровые отношения с едой?

Помогают навыки осознанного питания. Этот тот самый большой блок работы в терапии психического здоровья с клиентами с РПП. Что есть осознанное питание? Первым правилом осознанного питания является замедление. То есть, когда Вы садитесь принимать пищу, Вы должны замедлиться. Следующий крайне важный момент – необходимо убрать все гаджеты.

Понятно, что этот шаг пугает многих. Но! Попробуйте убрать планшет, телефон, выключить телевизор и обратите свое внимание на еду! Попробуйте сфокусироваться на текстуре еды, температуре еды, аромате и вкусе употребляемой вами пищи. Сконцентрируйтесь на том, как Вы разжевываете пищу, как она проходит по пищеводу и как она попадает в желудок.

Эти базовые навыки в питании помогут Вам, с одной стороны, насладиться едой, насладиться процессом приема пищи, а с другой стороны - не переедать.

Второй способ сделать прием пищи более осознанным заключается в следующем: если Вы правша, то попробуйте взять вилку или ложку в левую руку. Для чего предлагается такой вариант? Данный способ снимает автоматизм с процесса приема пищи.

Например, если Вы всегда едите правой рукой, то левой свободно можете скролить ленту в соц. Сетях и тогда еда поступает к Вам в организм автоматически. Смена рук решает сразу несколько моментов: замедляет нас, фокусирует внимание на еде и процессе приема пищи, делая его тем самым более осознанным. Если Вы амбидекстер, тогда возьмите в руки китайские палочки и попробуйте съесть гречку или салат китайскими палочками.

Этот способ также заземлит Вас и замедлит в моменте и сделает процесс питания более осознанным. Важно помнить, что наш мозг не адаптирован к тому, что мы принимаем пищу параллельно читая новости в телефоне или смотря телевизор. А наш организм устроен таким образом, что нам требуются абсолютно разные продукты для гармоничной работы всей системы под названием «Человек».

Пищевая осознанность состоит в том, чтобы находиться в моменте здесь и сейчас, принимая пищу, и прислушиваться к своим истинным потребностям и желаниям в отношении еды, не стремясь компенсировать за ее счет то, чего нам может не хватать в жизни.

Авторы: Мария Лебедева-Хонтас, практикующий психолог, Ректор европейского института Mental Care Studies Institute.

Виктория Нечаева, клинический психолог, гештальт-терапевт, студентка европейского института Mental Care Studies Institute.