

# БОЛЬШАЯ ЖРАТВА



"Со мной вчера случился дикий приступ. Пришла после работы домой, съела миску пельменей, пакет пряников, пачку печенья, плитку шоколада, мороженое. А ведь днем я завтракала и обедала нормально! Перед сном, еле дыша из-за разбухшего живота, слопала еще черствую булку с маслом, шесть соленых огурцов и кусок засохшей корейки вместе со шкуркой — больше ничего в холодильнике не нашлось. Ночью думала, что сдохну. Не сдохла. Сейчас вот сижу и думаю: как бы вечером не сорваться снова? Попробую держать себя в руках, но это выше моих сил..."

Девушка старается избегать взглядов. Ей стыдно. И она такая не одна. Сколько таких же женщин, которые вчера или на днях проиграли очередную битву с взбесившимся аппетитом.

## *ЕДА КАК СМЫСЛ ЖИЗНИ*

Психологи ведут занятия групп анонимных обжор. Опыт накопился у них приличный, удивительных открытий — десятки. Например, пищевые "запойные" (по аналогии с запойными пьющими) очень стесняются своего поведения — не в пример тем же алкоголикам. Поэтому человека,

прикладывающегося к бутылке, легче затащить к психотерапевту или наркологу, нежели того, кто совершает набеги на холодильник. Еще одно открытие шокировало психологов просто-таки наповал — то, сколько и чего можно съесть за один раз. Когда их пациенты рассказывают о своих запоях, сохранять невозмутимость стоит немалых усилий.

Одна небогатая женщина, которой было жалко денег на еду, варила огромные кастрюли каши или картошки и съедала все это за вечер. Другая открывала старые закрутки, пряталась от мужа и детей в ванную комнату и поглощала подкисшую консервацию. Третья после работы заезжала в супермаркет и покупала килограмм сосисок, кетчуп, батон, селедку — целую корзину продуктов. Дома, испытывая возбуждение, раскладывала на столе натюрморт. Съедала все подчистую. Упаковку быстренько выбрасывала в мусоропровод. Готовила ужин. И когда приходил муж, садилась вместе с ним, медленно и аккуратно кушала яичницу с салатиком.

Человеку непосвященному подобное поведение покажется идиотизмом, дурным тоном, бредятиной — чем угодно, только не болезнью. Да и сами пищевые наркоманы тоже далеко не сразу признают себя заболевшими. Возражают: а что такого, ну люблю покушать, не страдаю отсутствием аппетита, в чем дело? А дело в том, что человек уже не в силах противостоять тяге к перееданию.

На занятиях в обществе анонимных обжор самое трудное — сделать первый шаг: признать, что это болезнь, что ты не контролируешь свою жизнь. На этом этапе многие обламываются и покидают группу навсегда. Мало кто способен признать: я в плену, извините, жратвы и ничего не могу с этим поделаться. Все хорохорятся: захочу — перестану. А на практике хотят перестать объедаться, но не могут. Они уже зависимы.

Ведь в чем разница между пищевой зависимостью и привычкой лакомиться? В фокусе. При зависимости фокус перемещается только на еду, она заслоняет собой всю картину мира. Человек больше ни о чем не может думать, кроме как о еде: что он съест на ужин, где и какие купит продукты и так далее. Магазины красивой одежды его интересуют куда меньше, нежели гастрономические отделы супермаркетов. Но человек продолжает упрямяться: не буду лечиться, я здоров. Конечно, с таким подходом лучше и не начинать терапию.

Тем более что пищевая зависимость — самая сложная из всех зависимостей, хотя на фоне алкоголизма и наркомании кажется пустячной. Но от алкоголя и наркотиков можно волевым усилием, с медикаментозной поддержкой отказаться насовсем. А есть нужно трижды в день, и как удержаться, чтобы не продлить удовольствие? Это все равно, что алкоголику сказать: ваша норма — трижды в день по полбокала вина, больше ни-ни. Алкоголик, желающий излечиться, сам попросит: уж лучше я вообще пить не буду. Дозировка удовольствия — очень непростое и неблагодарное занятие.

Отчаявшись, некоторые пищевые "алкоголики" так и поступают. В смысле, отказываются от еды, чтобы не провоцировать эффект "первой рюмки", когда малюсенький кусочек запретного шоколада или безобидная вторая котлетка (вместо "запланированной" одной) вызывают измененное состояние и под девизом: "Была не была, все равно терять нечего!" — человек пускается во все тяжкие. А потом решает: лучше я не буду есть вообще.

Поскольку воздухом питаться невозможно, "отказник" сокращает рацион до горстки изюма или двух стаканов молочной сыворотки в день. Сорокатрехлетняя Марина, напористая бизнесвумен, держащая под каблуком мужа и двоих детей, семь месяцев жила на воде с лимоном, одном ржаном сухарике и одном свежем огурце в день. Сейчас при росте 150 сантиметров она весит 27 килограммов и находится в стационаре психиатрической клиники (куда смотрели близкие? — вот вопрос).

Когда такой исхудавший "эльф" попадает на глаза психиатру, тот сразу же ставит диагноз "анорексия". Но это не всегда оправданно. Анорексия — это отказ от еды с целью похудеть. А эти пациенты боятся есть, чтобы не сорваться в приступ переедания. Скушать небольшую порцию, необходимую для жизнедеятельности организма, они уже не могут. Разучились.

### *КУТЕЖ НА КУХНЕ*

Действительно, членов общества анонимных обжор большинство психиатров запишет в анорексички или булимички (восемь из десяти обжор — представительницы прекрасного пола). И лишь доктор, специализирующийся на пищевых расстройствах, способен уловить разницу. К сожалению, таких врачей на постсоветских просторах раз-два и обчелся. Впрочем, и продвинутые западные специалисты всего лишь пару лет назад

сумели рассмотреть различия между анорексией, булимией и патологическим обжорством.

Благодаря результатам исследований Американской и Британской медицинских ассоциаций мир узнал о новом диагностическом понятии: eating disorders (ED) — "пищевые беспорядки". От анорексии ED отличается тем, что сверхценностью становится сам процесс приема пищи, а не фигура.

Если анорексичка получает кайф от каждого сброшенного грамма, доводя себя до состояния скелета, а все съедобное для нее — злейший враг, то женщина с ED любит еду, наслаждается ее вкусом. Беда только в том, что любовь эта безмерная, неконтролируемая, заставляющая поглощать пугающие количества продуктов. Симптомы похожи на булимию.

Однако, наевшись до отвала, булимичка несется к унитазу и вызывает рвоту или выпивает упаковку слабительного — выражаясь профессиональным языком, "использует компенсирующие механизмы". Ей невыносимо думать, что все съеденное останется в организме, и рвота, следующая за перееданием, — некий очистительный ритуал, характерный для булимического расстройства.

При eating disorders "компенсирующие механизмы" необязательны. Обжора помчится к унитазу лишь в том случае, если почувствует физиологический дискомфорт в желудке, а не психологический — в душе.

Врачи лечат в основном анорексию и булимию, потому что эти расстройства видны. При анорексии женщина катастрофически теряет вес, при булимии рано или поздно наживает кучу проблем с пищеварением, так как постоянные рвоты и прием слабительного — иногда до сорока таблеток за раз — естественно, не лучшим образом влияют на состояние желудочно-кишечного тракта и организма в целом. Разрушается зубная эмаль, возникает дефицит калия и натрия, наблюдается обезвоживание, проблемы с сердцем и т. д. А eating disorders, чудовищное переедание, происходит незаметно для посторонних (хотя со временем тоже появляются проблемы с желудком, не говоря уже о лишних килограммах), поэтому возникает обманчивое впечатление, будто это и не болезнь вовсе.

Этот неправильный вывод подкрепляется еще и тем фактом, что переедания не обязательно регулярны. Если при булимии обжорство и затем рвота случаются ежедневно, а то и по три-пять раз на день, то eating disorders бывает раз в неделю или пару раз в месяц. Нередко это реакция на стресс, так

называемая гиперфагическая попытка улучшить настроение, разрешить проблему: поссорившись с любимым или получив нагоняй от шефа, женщина несется в магазин за продуктами и отрывается по полной, употребив за раз 6-8000 килокалорий (суточная норма для слабого пола — 1800-2000 ккал).

Британские ученые назвали такие приступы binge eating — "пищевой кутеж". Весьма распространен night eating — "синдром ночной еды", когда женщина нормально питается в течение дня, а вечером теряет контроль и впадает в обжорство. Все эти пищевые беспорядки лечатся крайне тяжело и медленно. Прежде всего, потому, что еда сама по себе не является синонимом зла, асоциальности, порочности — как алкоголь, табак или наркотики, — а удовольствие приносит колоссальное. Многие пациентки признаются, что у них просто недостаточно мотивации отказаться от этой радости. Особенно если других радостей в жизни мало.

Что тут скажешь? В чем-то их можно понять. Еда — то, на что мы можем рассчитывать всегда. Все остальное ненадежно. Родители могут осуждать или относиться критично, друзья могут нападать и издеваться, любимые мужчины могут обидеть или бросить, карьера может не принести успех или счастье. Но мороженое всегда вкусное, чипсы всегда хрустят, шоколад всегда сладкий. Еда насытит, отвлечет, утешит. Но нет еды, способной побороть одиночество, злобу, стыд, печаль или беспокойство. Внутренние проблемы нуждаются во внутренних решениях.

### *ЭЛИТНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ*

Наблюдения психологов, британских и американских ученых сходятся в том, что "пищевые беспорядки" — элитная зависимость. Неконтролируемым обжорством чаще всего страдают те, кто душевно трудится, желая понять что-то о себе и о мире, те, чьи переживания яркие и глубокие.

Характерная черта женщин, злоупотребляющих едой — максимализм, перфекционизм, склонность к рефлексии, порой болезненной. "Социальное положение больных eating disorders таково: средний возраст — 24-57 лет; хай-класс — 46%, миддл-класс — 45%, лоу-класс — 9%", — сообщает Британский психиатрический журнал.

Этот факт, пожалуй, единственный, который можно считать доказанным и неоспоримым. Все остальные рассуждения о природе "пищевых беспорядков" содержат больше вопросов, чем ответов.

Существует несколько теорий относительно причин обжорства. Считается, что женщины подвержены перееданию больше, чем мужчины, в силу эмоциональности и тонкости душевной организации. Психологи предложили такую версию: обжоры — это "искусственники", которых отлучили от материнской груди, и переедание — не что иное, как удовлетворение оральной потребности.

Также рискуют стать обжорами те, кого в детстве поощряли или наказывали с помощью еды: награждали вкусеньким либо лишали ужина. Некоторые сексологи уверены, что обжорство — это суррогат оргазменной разрядки, и к холодильнику бегут женщины, лишённые мужской ласки. Есть теория, согласно которой мы едим много, чтобы специально набрать килограммы — подсознательно стараемся придать себе вес: "Меня не замечают, со мной не считаются, а вот когда меня будет много, я стану заметной, ко мне начнут прислушиваться".

Из многолетнего опыта работы с анонимными обжорами психологи для себя уяснили: все теории верны, хотя обобщать не стоит. У каждого человека — свой путь к обжорству и свой выход из него.

*Увидело свет: 25.01.2012г*

*Источник: <http://vladblog.info>*

*Лишний вес родом из детства: [http://vladblog.info/post\\_1278672160.html](http://vladblog.info/post_1278672160.html)*

*Работа над ошибками: [http://vladblog.info/post\\_1339890348.html](http://vladblog.info/post_1339890348.html)*