

РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

**MICHELE SIEGEL, PHD
JUDITH BRISMAN, PHD, CEDS
MARGOT WEINSHEL, LCSW**

SURVIVING AN EATING DISORDER

STRATEGIES FOR FAMILY AND FRIENDS

HARPER  PERENNIAL

NEW YORK • LONDON • TORONTO • SYDNEY • NEW DELHI • AUCKLAND

**МИШЕЛЬ СИГЛ•ДЖУДИТ БРИСМАН
МАРГО ВАЙНШЕЛЬ**

РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



**Издательство АСТ
Москва**

УДК 616.89
ББК 56.14
С34

Все права защищены.

Любое использование материалов данной книги, полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается

*This edition published by arrangement with
Frances Goldin Literary Agency, Inc. and Synopsis Literary Agency*

Художественное оформление обложки — *Влад Воронин*
Перевод с английского — *Юлия Капустюк*

Сигл, Мишель.

С34 Расстройство пищевого поведения. Практическое руководство / Мишель Сигл, Джудит Брисман, Марго Вайншель / пер. с англ. Ю. Капустюк. — Москва: Издательство АСТ: ОГИЗ, 2026. — 320 с. — (Код питания).

ISBN 978-5-17-168328-3 (рус.)

ISBN 978-0062954145 (англ.)

Это классическое руководство более 30 лет является важнейшим ресурсом для тех, кто столкнулся с расстройством пищевого поведения у близкого человека. Оно написано специально для родителей, друзей и лиц, осуществляющих уход, поставив их в центр процесса лечения, предоставляя самую свежую информацию о доступных методах лечения, практиках и необходимых инструментах для облегчения восстановления.

Авторы дают конкретные советы и приводят примеры из своей многолетней практики, призывая читателей заботиться как о себе, так и о своих отношениях в процессе борьбы с РПП.

Это обязательная к прочтению книга для всех, кто напрямую или косвенно борется с расстройством пищевого поведения.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-17-168328-3 (рус.)
ISBN 978-0062954145 (англ.)

© 1988, 1997, 2009, 2021 by Judith Brisman, Margot Weinschel, Jesse Barocas and Josh Barocas (as successors in interest to Michele Siegal)
© ООО «Издательство АСТ», 2026

*Посвящается нашим пациентам и их семьям,
которые с готовностью делятся своими
трудностями, задают нам вопросы и учат нас.*

Оглавление

БЛАГОДАРНОСТЬ	10
ВВЕДЕНИЕ	12
ЧАСТЬ I	
ОБРЕТЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ	17
1. ЧТО ВЫ ВИДИТЕ	
Поведенческие аспекты расстройств пищевого поведения.....	19
Когда пищевые привычки превращаются в расстройства пищевого поведения	20
Расстройства пищевого поведения.....	29
Anorexia nervosa.....	30
Bulimia nervosa.....	40
Психогенное переедание	51
Орторексия.....	59
Расстройство избирательного питания (ARFID).....	63
Что вы можете наблюдать, а что — нет	66
Сигналы и симптомы нервной анорексии	68
Сигналы и симптомы нервной булимии	69
Сигналы и симптомы компульсивного переедания.....	70
Сигналы и симптомы орторексии	71
Сигналы и симптомы расстройства избирательного питания (ARFID).....	72
2. СКРЫТЫЕ ЧУВСТВА	
Психологические аспекты расстройств пищевого поведения.....	73
Что происходит внутри?.....	74
Она пытается причинить себе вред?.....	76
Расстройство пищевого поведения — внешнее решение внутренних проблем	77
Тревога.....	79

Расстройство пищевого поведения — одна из форм злоупотребления психоактивными веществами	81
Одиночество.	82
Они также могут быть в депрессии.	83
Страх перед окружающими	86
Сексуальность и идентичность	87
Гнев и агрессия	89
Потребности в одобрении и заботе	91
Полная картина	93

3. ПРАВИЛА И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Семейный контекст расстройств пищевого поведения.	95
Что такое семейные правила?	96
Когда правила не работают	98
Когда правила влияют на чувства.	103
Выражение чувств: «если ты так скажешь, ты убьешь отца»	105
Выражение конфликта: «в нашей семье никто никогда не ссорится».	106
Предугадывание и приписывание чувств: «ты, наверное, голоден»	107
Когда правила не меняются: проблемы взросления.	108
Когда правила препятствуют свободе	109
Когда границы и неприкосновенность частной жизни приносятся в жертву	110
Когда правила непредсказуемы: хаотичные семьи	114
Когда правила сосредоточены на внешности	116
Правила	121

ЧАСТЬ II

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ 123

4. БОЛЬШЕ НИКАКИХ СЕКРЕТОВ

Говорим о проблемах открыто.	125
Планирование разговора	125
Как подойти к проблеме.	126
Что вас беспокоит?	129
Как вы к этому относитесь?	130
Каковы ваши цели?	131

Сделайте все возможное	134
Предвидение реакции	136
Облегчение	136
Признание проблемы	137
Защита и отрицание	138
«Да как ты смеешь!»	139
«Не лезь не в свое дело»	140
«Ты и сам не идеал»	141
«Ты неправ(а)»	141
И что теперь?	142
Неудачные попытки	145
Что делать, если не получается	148
5. КОГДА ОНА ГОВОРИТ, ЧТО ВСЕ В ПОРЯДКЕ	
Как справиться с отрицанием	149
Не нужно делать это в одиночку	149
План действий	152
Они просто не хотят туда идти	152
Разве деньги — это не взятка?	154
Как я могу заставить своего партнера измениться? Он же не мой ребенок	157
Этот мой лучший друг. Если я что-то скажу, он больше не захочет со мной разговаривать	159
Она ведь моя мама / он ведь мой папа	161
Нельзя терять время: чрезвычайные ситуации	163
Когда нужно оставить все как есть	166
Давайте поговорим о весе: споры не утихают	167
Принятие своих ограничений	170
6. В ОДИНОЧКУ НИКТО НЕ СПРАВИТСЯ	
Как обратиться за помощью	172
План действий для человека, попавшего в беду	173
Когда проблема действительно есть: первая линия лечения нервной анорексии	175
Участие семьи и вмешательство в процесс	175
Модель отношений: родители как партнеры	181
Лечение ARFID — это то же самое, что и лечение анорексии?	187
Что делать, если близкий человек ест слишком много?	189
Выбор терапевта	192
Чего ждать от лечения	198
Если вы не уверены в пользе терапии	204

Что делать, если ни один терапевт не подходит?	207
А что насчет вас? Как заботиться о себе	209

ЧАСТЬ III

ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ СТРАТЕГИЙ..... 211

7. КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЕДОЙ	
Практические советы в трудные времена	213
Вопросы и ответы о совместном проживании.	244
Финансы	250
Вопросы и ответы о деньгах и финансах	254
Рестораны, развлечения и еда.	259
Вопросы и ответы о еде вне дома и развлечениях.	262
Как давать советы и делиться своим мнением	265
Вопросы и ответы о советах и мнениях	268
8. КОГДА ИЗМЕНИТЬСЯ ТРУДНО	
Почему мы продолжаем это делать	273
Когда помощь причиняет боль	279
Почему мы делаем то, что делаем.	280
Ваше участие: что это значит	282
Влияние семейных правил	283
Необходимость в дымовой завесе.	284
Необходимость заполнить пустоту	287
Не пытайтесь разобраться со всем самостоятельно.	288
9. ЖЕЛАТЬ БОЛЬШЕГО	
Видеть человека, а не расстройство	
пищевого поведения.	290
Наладить коммуникацию	291
Рекомендации	293
Установление ответственности	295
Рекомендации	298
Уважать права	299
Рекомендации	310
Укрепление отношений: кого не хватает в комнате?	311
Найдите те части близкого человека	
и те части вас, которые на время потерялись.	312
На пути к выздоровлению: и их, и вашему.	315
ПРИМЕЧАНИЯ	316

БЛАГОДАРНОСТЬ

Остается только надеяться, что можно изменить мир, прожив жизнь. Мишель Сигел прожила жизнь, наполненную радостью, душевной теплотой, смыслом и смехом, которыми она заражала всех вокруг. Она понимала, что семьи, с которыми мы работали, как-то терялись в общей массе, и прилагала все усилия, чтобы это изменить. Идея создания данной книги принадлежала Мишель, и от лица каждой семьи, получившей поддержку с помощью этого издания, мы хотим поблагодарить Мишель за ее вдохновение, с которого все и началось.

Наш первый агент, Фрэнсис Голдин, ежедневно меняла мир с присущими ей чувством достоинства, задором и тихой настойчивостью (иногда совсем не тихой!). Она боролась за стабильность этой книги и в этом смысле позволила ей родиться. С уходом Фрэнсис мир потерял одного из самых яростных поборников перемен. Нам будет ее не хватать. Эллен Гейгер подхватила эстафету в качестве нашего агента. Без упорства и терпения Эллен работа над книгой, несомненно, полностью бы остановилась.

Наш редактор Сара Штайн позволила нам привнести в это издание новые идеи и чувства и при этом удерживала нас в необходимых временных рамках. А редактор-копирайтер, Кристина Вериган, обладая тонким чувством

языка, превратила наши, порой плоские, фразы в удобочитаемые мысли.

Я благодарна моим родителям, Джерому и Глории Брисман, и трем братьям, которые всегда напоминали мне, что «возвращение домой» может стать гаванью безопасности и спокойствия. И особенно моим дочерям, Джулии и Сенне Лауэр, которые наполнили мою жизнь смехом и любовью и дали мне гораздо больше, чем любая обучающая программа.

Спасибо Роберту и Стефани Базелл за любовь и поддержку.

Наконец, мы благодарим наших пациентов и их семьи за обратную связь, за то, что они сообщали нам, какие методы работают, а какие — нет. Без их голосов в этой книге не было бы ни истины, ни души. Их слова и опыт всегда напоминают нам о том, что нам нужно еще узнать.

Джудит Брисман

ВВЕДЕНИЕ

Возможно, вы — родитель, супруг, брат, сестра или даже любовник, сосед по комнате, коллега или друг. Возможно, вы уже в курсе того, что существует расстройство, или знаете о том, что у кого-то из ваших знакомых есть проблемы с питанием, но не понимаете, насколько все серьезно. Вы находитесь в сложном положении: хотите помочь, но не знаете как. Возможно, вы являетесь свидетелем многих деструктивных и пугающих моделей поведения, способных разрушить семью или отношения. Вы не знаете, что делать, и ощущаете беспомощность и растерянность.

К тому же от профессионалов вы порой получаете совершенно противоречивые рекомендации. Одни специалисты советуют вмешаться и взять процесс приема пищи под свой контроль. Другие говорят, что любая попытка остановить расстройство пищевого поведения приведет к битве за власть, что только усугубит проблему. Не зная, как лучше себя вести и с какой стороны подойти, вы запутываетесь еще сильнее.

Однако, поскольку вы сами с настоящими проблемами не сталкиваетесь, ваши переживания могут остаться непризнанными. Ваши страдания и растерянность по поводу того, как действовать дальше, вполне могут остаться незамеченными и не проработанными. Люди в вашем поло-

жении легко становятся молчаливыми страдальцами — невидимыми жертвами расстройства пищевого поведения.

Эта книга написана для вас. Мы знаем, как тяжело вам сейчас, и понимаем, что вы, вероятнее всего, не знаете, что делать дальше. Мы поговорим с вами о том, как рассматривать цели, учитывая вашу конкретную ситуацию. Мы обсудим, что вы можете сделать, чтобы помочь, и чего ожидать от человека с расстройством пищевого поведения и от себя.

Эта книга о выздоровлении — о выздоровлении не только человека с расстройством пищевого поведения, но и о вашем выздоровлении и восстановлении ваших отношений.

С момента написания последней книги более 10 лет назад мы с Марго пережили подростковый и юношеский возраст собственных детей. В прошлом издании мы обратились к своей родительской роли, чтобы было легче говорить с другими родителями. Мы обе знали, каким наполняющим — и сложным — является процесс воспитания детей. Но мы еще не в полной мере понимали, что значит быть родителями подростков и молодых взрослых, покидающих отчий дом! Перечитав предыдущие издания этой книги, мы поняли, что ни одно руководство даже близко не подходит к пониманию всех тонкостей, связанных с воспитанием детей старшего возраста. Незамысловатые рекомендации из предыдущих публикаций упускают сложности и нюансы, возникающие в жизни с подрастающими детьми. В работе над этим изданием мы опирались не только на новую информацию, но, что еще более важно, на новый жизненный опыт.

Действительно, изменились не только мы, но и культура. Сейчас, когда мы пишем эту книгу, мы сидим в укром-

ном месте, скованные страхом перед COVID-19 и неизвестностью. Вероятно, к тому времени, когда материал будет опубликован, мир, каким мы его знаем, претерпит трансформации. И правда, за последние 10 лет изменения в обществе повлекли за собой пересмотр стратегий лечения. Страховые компании начали определять, как будет развиваться терапия. Краткосрочное пребывание в стационаре стало нормой, и нам пришлось творчески подойти к вопросу о том, что еще может обеспечить более высокий уровень ухода, когда требуется интенсивное лечение. Появились новые возможности и варианты, такие как программы частичной госпитализации, инструкторы по питанию на дому, онлайн-колл-центры, равное консультирование*, множество психофармакологических препаратов. Теперь вопрос не в том, понадобится ли помощь, а в том, какой она должна быть.

По мере того как менялись варианты лечения, менялась и роль родителей. Внедрение семейной терапии, при которой родители кормят своего страдающего анорексией ребенка, выдвинуло их значимость на передний план. Родителей призвали взять на себя ответственность за питание и вес своего сына или дочери и побудили играть более существенную роль в ежедневном уходе за заболевшим ребенком.

Однако вопросы все еще остаются; с учетом предстоящих изменений, продиктованных пандемией COVID, на

* Peer counseling (англ.) — равное консультирование: когда человек, который успешно преодолел жизненные трудности, делится своим опытом и помогает другому справиться с похожими ситуациями. Равным консультантом может быть сверстник, человек с близким образовательным уровнем, социальным статусом или с общими интересами и потребностями.

первый план выйдут новые вопросы. Например, для некоторых родителей непосредственное кормление позволило полностью восстановить здоровье их голодающего сына или дочери. Для других участие (особенно когда вся семья вынужденно находится на одной жилой территории) было проблематичным, что привело к обострению тем «вторжения» и «авторитарного контроля». Какова роль опекуна в поддержке любимого человека и предоставлении сыну или дочери возможности самим распоряжаться своей жизнью?

Четвертое издание книги было написано с учетом изменений, произошедших с момента последних публикаций данной книги. С тех пор исследования в этой области, в частности работы ученых из Модсли (Даниэль Легранж, Джеймс Лок, Иван Эсслер, Крис Дэйр, Джордж Шмуклер и другие), Джанет Трежер, Мэри Тантилло и Адель ЛаФранс, сосредоточились на необходимости уделять внимание не только еде и весу, но и самим семейным отношениям.

Книга «Выжить» опирается на эти исследования и делает еще один шаг вперед. В новом издании мы представляем Модель отношений — ориентированную на семью и партнера модель лечения, в центре внимания которой одновременно находятся и стабилизация статуса здоровья пациента, и изменения в семейных отношениях. Программа устанавливает руководящие принципы участия, в которых переплетаются непосредственное вмешательство в процесс питания с пониманием того, как трансформация отношений может помочь выздоровлению. Была проделана огромная работа и проведена масса исследований на тему того, что должны делать люди, ухаживающие за больными, чтобы обеспечить такие изменения, и как они могут оптимально подготовить почву для выздоровления. Но ча-