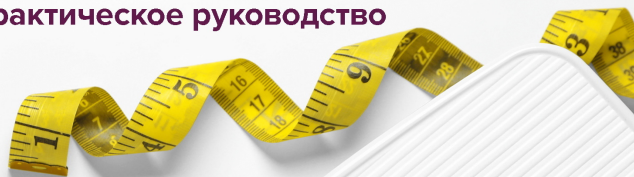


Мишель СИГЛ  
Джудит БРИСМАН  
Марго ВАЙНШЕЛЬ

# РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Практическое руководство



КОД ПИТАНИЯ

Конкретные советы как поддержать  
близкого человека в борьбе с РПП

**Марго Вайншель  
Мишель Сигл  
Джудит Брисман  
Расстройство  
пищевого поведения.  
Практическое руководство  
Серия «Код питания»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73945217](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73945217)*

*Расстройство пищевого поведения. Практическое руководство /  
Мишель Сигл, Джудит Брисман, Марго Вайншель / пер. с англ. Ю.*

*Капустюк: АСТ: ОГИЗ.; Москва; 2026*

*ISBN 978-5-17-168328-3*

### **Аннотация**

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.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Благодарность	7
Введение	9
Часть I	15
1. Что вы видите	15
Поведенческие аспекты расстройств пищевого поведения	15
Когда пищевые привычки превращаются в расстройства пищевого поведения	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Мишель Сигл, Джудит  
Брисман, Марго Вайншель  
Расстройство  
пищевого поведения.  
Практическое руководство**

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

Серия «Личный доктор»

Michele Siegel, PhD  
Judith Brisman, PhD, CEDS  
Margot Weinshel, LCSW

**SURVIVING AN EATING DISORDER  
STRATEGIES FOR FAMILY AND FRIENDS**

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

Перевод с английского *Юлия Капустюк*



© 1988, 1997, 2009, 2021 by Judith Brisman, Margot Weinshel, Jesse Barocas and Josh Barocas (as successors in interest to Michele Siegal)

© ООО «Издательство АСТ», 2026

# 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, превра-

тила 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 положении 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 укромном 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<sup>1</sup>, 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 при-

---

<sup>1</sup> 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.

звали 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 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 Эйсслер, Крис Дэйр, Джордж Шмуклер и другие), Джанет Трежер, Мэри Тангилло 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 часто, даже несмотря на самые лучшие рекомендации по лечению, перемены даются тяжело. В этом издании мы обратим ваше внимание на правила и отношения, в которых вы выросли и которые определяют ваше сегодняшнее взаимодействие. Такое понимание позволит лучше понять, почему перемены достигаются таким трудом и что вы можете сделать, чтобы предоставить себе больше выбора в отношениях с семьей и друзьями. Мы использовали новую информацию, новые исследования и собственный жизненный опыт, чтобы предложить вам конкретные советы о том, как вы, а не только ваш любимый человек, можете выжить с расстройством пищевого поведения.

Книгу можно использовать в качестве общего справочника, взяв в руки, когда перед вами встанет вопрос «Что теперь делать?» Однако это не просто справочник. В книге также рассматриваются проблемы с пищевым поведением с целью расширить ваш взгляд на трудности, с которыми вы сталки-

ваетесь, и углубить ваше понимание сложных синдромов любого вида этого нарушения. Сочетание предложенных в издании перспектив и стратегий позволит по-новому и более глубоко взглянуть как на само расстройство пищевого поведения, так и на ваши отношения с близким человеком.

Истории от первого лица и примеры из практики, приведенные в данной книге, точно отражают чувства, опыт и обстоятельства, описанные пациентами, их семьями и друзьями, однако все имена, места и детали были изменены.

# Часть I

## Обретение перспективы

### 1. Что вы видите

#### Поведенческие аспекты расстройств пищевого поведения

Пока с нами разговаривал терапевт, я смотрела на свою 14-летнюю дочь Лару. «Меня беспокоит, что Лара не ест, – сказал он. – Думаю, вам нужно поговорить с кем-то, кто специализируется на анорексии». Я посмотрела на тонкие, как палки, руки дочери. Неужели ей действительно приходилось труднее, чем ее подругам? Хорошо ли этот врач разбирался в расстройствах пищевого поведения? Может, он вообще не знал, о чем говорил? Но когда я взглянула на Лару, ее лицо вдруг показалось мне старым, костлявым, неприятно заостренным. У меня больно сжалось в груди. Ведь все шло так хорошо. Она была круглой отличницей. Казалось, внутренние, душевные проблемы – это не про нее.

Неужели я упустила, не заметила что-то важное?

Неужели с ней и правда что-то не так?

*Барбара Л., 39 лет.*

Я пришел домой с работы пораньше, с цветами, с намерением сделать жене сюрприз. Когда я вставил ключ в дверь, меня оглушил неистовый крик: «Стойте! Кто там? Бен? Не входи! Подожди!» Я запаниковал, представил себе самое худшее и ворвался в квартиру. Там, посреди кухни, стояла Нина. Коробка с пирожным, печеньем и пирогом была открыта, а в контейнере рядом с ней таяло недоеденное мороженое. Жена сердито посмотрела на меня и спросила: «Почему ты не позвонил? Почему так рано вернулся?» За мгновение до этого я был уверен, что застаю ее с другим мужчиной... Но это? Что она вытворяла? Что происходило с ней? Помню, я тогда не знал, что делать с цветами.

*Бен, 27 лет.*

Жить с Заком становится все труднее. В последнее время он словно живет в тренажерном зале. А если он не в тренажерке, то бегает – иногда по 2–3 часа подряд. Это было бы здорово, если бы он занимался с целью стать спортсменом. Но я думаю, что тренировки – повод не бывать дома. Дома двое маленьких детей, да еще жена, то есть я! В основном я на него злюсь, но в последнее время он выглядит таким грустным, что я начинаю думать, а вдруг и правда что-то не так.

*Памела, 34 года.*

# **Когда пищевые привычки превращаются в расстройства пищевого поведения**

Мать, муж и жена в приведенных выше примерах чувствовали что-то, выходящее за привычные рамки. То, что они наблюдали, не было нормальным поведением. Во всех трех случаях имелись явные признаки того, что близкие им люди оказались в беде. Значит ли это, что у них было расстройство пищевого поведения? Это нарушение можно распознать по определенным моделям поведения, наиболее заметной из которых является одержимость едой, весом и/или физическими упражнениями. Дисфункция проявляется в виде переедания, голодания, рвоты, чрезмерных физических упражнений и других видов поведения, связанных с приемом пищи, избавлением от еды или отказом от нее.

Однако расстройства пищевого поведения это не просто проблемы с едой. Это психологические нарушения, многие аспекты которых не очевидны для стороннего наблюдателя. Часто нелегко определить действительно страдающего этим расстройством. Диеты, физические упражнения, голодание и озабоченность едой и весом настолько прочно вошли в нашу культуру, что трудно найти девочку-подростка или женщину, которая бы не была озабочена своим весом сейчас или в прошлом. Загляните в социальные сети и вы обнару-

жите, что всеобщее внимание сосредоточено на том, как похудеть и оставаться здоровым (новый, социально приемлемый способ сказать худым). Здоровье, режим питания и все связанные с этим вопросы, вот что преобладает на страницах интернета. Мода, реклама и развлечения преподносят такое идеальное женское тело, добиться которого есть надежда лишь у 1% женщин. Предлагаются режимы питания, которые вовсе не обязательно являются здоровыми и чаще всего обречены на провал. Тем не менее ценность худобы и здоровья не единственное послание. Наряду с призывами к стройности в рекламе мелькают рецепты сытных, соблазнительных блюд и десертов. Такое впечатление, будто культура поощряет всех нас буквально съесть свой торт и не отказываться от него.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.