

Вступ

Якщо ви взяли в руки цю книгу, у вашої дитини, найімовірніше, діагностували розлад харчової поведінки. Якщо діагноз не поставили, але ви досить стурбовані, щоб все ж таки прочитати цю книгу, ймовірно, з вашою дитиною щось відбувається. Можливо, ви розумієте, що підлітку необхідно набрати вагу, але не знаєте, як змусити його поїсти. Або підліток веде себе не зовсім нормально, наприклад суворо дотримується дієти, переїдає, очищається і надмірно займається спортом, але ви не знаєте, як боротися з цими звичками. Або ваша дитина проходить програму лікування розладу харчової поведінки, яка повністю виключає вас з лікування, але ви хочете взяти більш активну участь. Можливо, ви злякані, спантеличені і емоційно перевантажені.

У мене для вас хороша новина: ви можете боротися із розладом харчової поведінки всією родиною. Це не тільки дає вам більше можливостей підтримати свою дитину, але і є найбільш ефективним способом боротьби з розладом харчової поведінки. Десятирічний досвід роботи психотерапевтом із сім'ями, які борються з розладами харчової поведінки, переконав мене в тому, що лікування, в якому батьки відіграють центральну роль, дає найбільший (або навіть єдиний) шанс для одужання підлітка. Є багато способів підтримати свою дитину. У цій книзі я навчу вас, як показати свою любов на практиці і допомогти підлітку побороти розлад харчової поведінки.

Декілька слів про термінологію в цій книзі

Коли я говорю про “батьків”, я також маю на увазі піклувальників і законних опікунів. Коли я говорю про дитину-підлітка, я використовую слова “підліток” та “дитина” як синоніми.

Сімейна терапія Модслі

Іноді буває важко зрозуміти, до кого звернутися по допомогу. У багатьох установах не вистачає кваліфікованих спеціалістів у галузі психічного здоров'я. Вам можуть сказати, що відмова дитини від їди — це лише такий період, і повертатися варто тільки в тому випадку, якщо їй стане гірше. Або порадять відправити підлітка на більш інтенсивне лікування, також можуть дати суперечливу пораду, і ви не знатимете, що робити.

Проте, з мого досвіду, очікувати погіршення стану підлітка або навмисно виключати батьків із плану лікування недоцільно і навіть нерозумно. На практиці батькам слід якнайшвидше дати можливість брати активну участь у лікуванні.

Дослідження показують, що батьки можуть надати підлітку підтримку, необхідну для одужання від розладу харчової поведінки, навіть коли відновлення займає кілька років. Ця модель лікування відрізняється від традиційного індивідуального підходу до терапії. Підхід Модслі спрямований на нормалізацію порушень харчування та проблемної поведінки, і він дає батькам можливість допомогти підлітку швидше одужати [Lock et al., 2010].

Ця книга заснована на провідному методі лікування розладів харчової поведінки у підлітків: сімейної терапії Модслі (family-based treatment). Такий підхід дозволяє батькам контролювати одужання та залишатися залученими до процесу лікування. Сімейна терапія Модслі стала провідним засобом лікування розладів харчової поведінки у дітей та підлітків, включаючи нервову анорексію, нервову булімію, а також атипові та підпорогові розлади харчової поведінки, оскільки вона ставить вас “на передову” одужання, стимулюючи підлітка до здорового харчування та інших аспектів відновлення. Цей метод терапії є відходом від традиційних методів лікування, які звинувачують і виключають батьків.

Дійте зараз

У моїй практиці батьки іноді обирають “вичікувальну позицію”. Або бояться передчасно втрутитись у лікування та погіршити

ситуацію. Я неодноразово чула, як педіатри радили батькам: “Сімейна терапія Модслі — це крайній захід. Чому б вам не зачекати ще кілька місяців?”

Але за вісім років практики я жодного разу не бачила, щоб батьки посилили потенційний розлад харчової поведінки, приділяючи йому увагу. Я також ніколи не зустрічала батьків, які шкодували б про своє втручання — лише батьків, які шкодували про свою бездіяльність. Навіть якщо розлад харчової поведінки підлітка здається несерйозним або ви не впевнені, що він у нього є, я закликаю вас зайнятися цією проблемою якнайшвидше. Зволікання може поставити під загрозу майбутнє вашої дитини. Деякі підлітки десятиліттями страждають від наслідків та залишкових симптомів розладів харчової поведінки, також не можна виключати високу ймовірність смерті [Arcelus et al., 2011; Eddy et al., 2017]. Діапазон можливостей обмежений, і недостатнє чи несвоєчасне лікування погіршує прогноз захворювання, що може стати хронічним чи смертельним. Тому раннє втручання веде до найкращих результатів.

Дієта та інші моделі поведінки, пов’язані з розладом харчової поведінки, постійно повторюються і згодом стають звичками, що вже вкоренилися. Якщо дозволити цим звичкам безперервно розвиватися, позбутися їх буде набагато складніше. Чим довше людина з розладом харчової поведінки вдається до подібної моделі поведінки, тим вищий ризик незворотної шкоди. Отже, не відкладайте лікування на потім і негайно зверніться за допомогою заради своєї дитини.

Не здавайтесь

Вам слід залишатися вірними своїм зобов’язанням стільки часу, скільки потрібно. Одування від розладу харчової поведінки не повинно відбуватися у встановлений термін. Вам потрібно розуміти, що повне відновлення потребує часу: регулярне вживання достатньої кількості їжі протягом дня, підтримання здорової ваги, утримання від дієтичних обмежень, переїдання, очищення та надмірних фізичних вправ — все це зазвичай займає багато років.

Яке б лікування не проходив підліток, у батьків завжди є можливість надати підтримку в процесі одужання. Робота, яка від вас буде

потрібна, буде складною, і вам буде необхідно приділити їй першочергову увагу. Також це вимагатиме багато часу та енергії. Ви виконуватимете роботу, яку зазвичай виконують навчені професіонали в лікувальному центрі. Розлад харчової поведінки, як правило, означає, що ваше життя і життя вашої дитини знаходяться на паузі. Деяким батькам, можливо, доведеться взяти відпустку чи змінити свої плани. Інші члени сім'ї також можуть надати допомогу та підтримку. Крім того, деяким молодим людям може знадобитися відкласти вступ до коледжу.

Ставити одужання понад усе інше може бути нелегко. У вас можуть бути заплановані поїздки або інші сімейні заходи. Ви можете побоюватися, що скасування тих чи тих планів розчарує хворого підлітка, його брата чи сестру. Але подумайте ось про що: якби ваша дитина мала діабет чи рак, як би ви розставили пріоритети? Розлад харчової поведінки може бути так само смертельним, як і ці більш традиційні та зрозумілі захворювання.

Доля підлітка — у ваших руках. Ви повинні поставити одужання дитини на перше місце у вашій родині.

Не чекайте, поки підліток сам попросить допомоги

Прийміть той факт, що ваша дитина може відмовитися від вашої участі в лікуванні, вашого контролю її харчування або навіть від проходження будь-якої терапії. Таке трапляється дуже часто. Багато батьків, які хочуть дозволити своїй дитині брати участь у її власному одужанні, можуть випробувати спокусу відкласти лікування доти, доки вона сама не захоче її пройти. Але без вашого втручання це може ніколи не статися!

Дослідження ефективності сімейної терапії Модслі припускають, що чекати, поки підлітки самі попросять допомоги, — це помилка. Ви, батьки, можете бути джерелом змін. Тому ви повинні діяти від імені своєї дитини та звернутися за лікуванням, особливо якщо їй менше вісімнадцяти років. У цьому віці більшість підлітків ні емоційно, ні когнітивно не здатні приймати правильних рішень щодо свого здоров'я. Підліток, як і раніше, живе під вашим дахом — скористайтеся

цією можливістю, щоб діяти негайно, оскільки симптоми розладу харчової поведінки можуть лише посилитися, як тільки ваш син чи дочка з'їдуть від вас. У багатьох дорослих з розладами харчової поведінки перші прояви захворювання почалися у підлітковому віці, але оскільки вони не отримували адекватного лікування, розлад з віком посилювався.

Відведіть підлітка до професіонала, щоб отримати офіційний діагноз та виключити інші медичні пояснення його стану. Якщо це можливо, переконайтеся, що фахівець є експертом з розладів харчової поведінки або щонайменше серйозно ставиться до вашої проблеми. Проте, якщо лікар запевняє вас, що все гаразд, але ви все одно відчуваєте, що щось не так, зверніться до іншого фахівця в галузі психічного здоров'я. Навіть медичні працівники часто не беруть до уваги перші ознаки розладу харчової поведінки.

Чому я написала цю книгу

Я клінічний психолог, фахівець із розладів харчової поведінки та мати підлітків та молодих людей. Я проходила аспірантуру у лабораторії з дослідження булімії. Ця робота глибоко вплинула на мене, і з того часу я залишаюся близька до дослідницького світу. Коли ми, лікарі, консультиємося із найбільш актуальними дослідженнями, то пропонуємо найкраще лікування для конкретних захворювань.

Працюючи в Китаї в 2010 р., я зіткнулася з тим, що для багатьох підлітків лікування в стаціонарах означало їхній переїзд до США чи Австралії, тобто, як і раніше, на цілий континент від батьків. У моїх спробах знайти рішення, яке б поважало сімейні узи, я почала своє навчання сімейної терапії Модслі (FBT).

Цей метод лікування має на увазі таку роль психотерапевта — дати батькам можливість керувати одужанням своєї дитини. Психотерапевт допомагає та підтримує, тобто він не говорить батькам, як саме виконувати їхню місію, а допомагає їм вирішувати проблеми, з якими вони зіткнулися під час лікування. На сьогоднішній день, на жаль, спостерігається нестача підготовлених фахівців, які могли б допомогти сім'ям, що потребують такого терапевтичного підходу. Також донедавна було написано мало літератури про цей

процес. Для допомоги сім'ям з терапією Модслі було створено кілька онлайн-форумів та організацій для батьків, але формальних ресурсів для батьків, як і раніше, не вистачає.

Як мати, я розумію страх батьків перед цими жахливими захворюваннями. Найбільша нагорода за мою роботу — дати сім'ям можливість допомогти своїм дітям одужати, а не відправляти їх до якоїсь установи на виправлення. Я багато працювала з батьками підлітків із розладами харчової поведінки та знаю їхні побоювання з приводу допомоги своїм дітям у лікуванні. Я також працювала з цілими терапевтичними бригадами, включаючи медичних фахівців та кваліфікованих дієтологів.

Моя основна мета — допомогти батькам та надати їм методи та науково доведені принципи, які допоможуть їхнім підліткам одужати.

Для кого написана ця книга

Програма, описана в цій книзі, заснована на сімейній терапії Модслі, містить інструменти, які допоможуть вашій дитині та сім'ї відновити ваше життя. Як люблячі батьки, ви унікально кваліфіковані для цієї роботи.

Зокрема, ця книга для вас, якщо одне з таких тверджень є слухним.

- **У вас немає доступу до лікування, і ви хочете допомогти своїй дитині одужати без допомоги фахівців.** Багато батьків намагаються допомогти своїй дитині одужати самостійно, без відповідного терапевтичного керівництва. У цій книзі я спробую заповнити прогалину для сімей, які живуть у регіонах з обмеженими можливостями лікування.
- **Підліток проходить лікування, не пов'язане із сімейною терапією Модслі.** Я вважаю, що ви все ще можете забезпечити ті чи ті аспекти лікування, наприклад відрегулювати харчування, щоб підтримати одужання підлітка (але, будь ласка, обговоріть це зі своїм психотерапевтом!).
- **Підліток вже проходить курс сімейної терапії Модслі, і ви хочете доповнити його новими знаннями.**

Батьки можуть розпочати процес відновлення раціону та режиму харчування підлітка до оптимального рівня без участі психотерапевта, але більш інтенсивні чи складніші симптоми можуть вимагати допомоги кваліфікованого фахівця. Як мінімум підліток повинен регулярно обстежуватися лікарем для виявлення серйозних медичних ускладнень, обговорення яких виходить за рамки цієї книги.

Методи, викладені в цій книзі, можуть допомогти батькам підлітків з такими розладами: нервовою анорексією, нервовою булімією, іншими уточненими порушеннями харчової поведінки (OSFED), субклінічним розладом харчової поведінки та (у деяких випадках) розладом уникаючого (обмежувального) харчування (ARFID). Методи припинення переїдання також можна застосувати до психогенного переїдання.

Якщо вас стомлює розлад харчової поведінки або якщо погано поінформовані фахівці (з добрими намірами) попросили вас не втручатися, то ця книга покликана повернути вас до вашого основного батьківського обов'язку, тому що зараз ви потрібні вашій дитині більше, ніж будь-коли. Ця книга пропонує вам активний підхід до лікування розладу вашої дитини та інструменти, за допомогою яких можна здобути перемогу.

Про що ця книга

Я вивчаю різні розлади харчової поведінки та механізми, які їх підтримують. Я обговорюю переваги підходу, заснованого на підтримці батьків, і розповідаю про випадки, коли батьки допомагали своїй дитині одужати. У цій книзі я розглядаю теми, як-от: встановлення цільової ваги на основі нормального розвитку дитини; виконання плану харчування; збільшення калорійності страв; планування та контроль харчування; допомога дітям у споживанні їжі. Я також пропоную стимули, які можуть спонукати підлітка їсти, і способи обмеження інших форм поведінки, як-от надмірні вправи, переїдання та блювання. Книга містить поради, як вести себе під час їди в присутності підлітка, стан здоров'я якого погіршується через розлад. Я також розповідаю про навички копію для батьків та підлітків; розширення раціону харчування; повернення контролю

та допомоги вашій дитині у розвитку самостійного та інтуїтивного харчування; про те, як справлятися з особливими ситуаціями (наприклад, подорож чи навчання); та профілактику рецидивів.

Методи, які я пропоную в цій книзі, засновані насамперед на методиці сімейної терапії Модслі при розладах харчової поведінки з елементами когнітивно-поведінкової терапії (КПТ, провідний засіб лікування розладів харчової поведінки у дорослих) та моєму клінічному досвіду. Ця книга пропонує батькам практичні поради та безліч варіантів, як повернути вашій дитині життя без розладу. Є багато способів підтримати підлітка. На жаль, немає унікального методу, який би підходив для всіх сімей. Єдине, чого слід уникати батькам, — це *бездіяльності*.

Вам варто готуватись до того, що це буде складно. Зокрема, вам потрібно буде планувати, готувати їжу і їсти разом із підлітком стільки часу, скільки потрібно вашій дитині, щоб мати можливість харчуватися самостійно, не виявляючи симптомів розладу харчової поведінки. Процес лікування схожий на створення стаціонарного медичного центру у вашому будинку. Це може включати спостереження за підлітком між прийомами їжі, а в деяких випадках — цілодобово. Сімейна терапія Модслі включає поступове повернення контролю до підлітка таким чином, щоб підтримати його довгострокове відновлення. Крім того, вам може знадобитися самим переглянути свої уявлення про здорове харчування та вагу.

Успішний результат лікування виглядає приблизно так.

- Підліток перестав надмірно тренуватися, їсть достатньо їжі для свого зросту і повернувся до помірних фізичних навантажень.
- Підліток перестав бути постійним відвідувачем відділення невідкладної допомоги; він підтримує здорову вагу при мінімальному контролі за їдою.
- Ваша дитина навчається у коледжі дуже далеко від вас, регулярно та самостійно харчується; її розлад харчової поведінки у стані ремісії.

Я вірю у батьківську інтуїцію. Тому хочу озброїти вас знаннями, щоб стимулювати цей інстинкт і дати вам сили та впевненість діяти.

Годувати, любити, лікувати

Годування та допомога підлітку у одужанні — це акти любові. Проте любов не завжди буває легкою чи ніжною. Сила та рішучість, які ви виявите, повернуть вашій дитині здоров'я. Стреси та проблеми неминучі, але я розповім вам, як їх усунути. Це буде нелегко, але це, безумовно, варте того, і ви, як один з батьків, будете щасливі бачити свою дитину здоровою.

Онлайн-матеріали

На вебсайті цієї книги (<http://www.newharbinger.com/40439>) я надаю безкоштовні додаткові матеріали англійською мовою, включаючи форми та робочі бланки, щоб допомогти вам продумати застосування методів, викладених у цьому посібнику. Там же можна знайти обговорення різних тем та додаткові ресурси (див. наприкінці цієї книги подробиці про те, як отримати доступ до сайту). Посилання на ці матеріали буде виділено рамкою.