

Вступ

Ця книга, найімовірніше, опинилася у ваших руках не випадково. Можливо, вас непокоїть щось конкретне: зміни в тому, як ваша дитина ставиться до їжі; поява тривоги, що пов'язана з прийманням їжі; слова, що були сказані дитиною про власне тіло, які не дають вам спокою. Можливо, ви ще не можете точно сформулювати, що саме викликає занепокоєння, але відчуваєте: щось змінилося. Ви довірилися цьому відчуттю й почали шукати інформацію. Можливо, розлад харчової поведінки вже був озвучений лікарем, фахівцем або самою дитиною, і ви придбали цю книгу, розуміючи, з чим зіткнулася ваша сім'я.

Яким би не був ваш шлях до неї, він уже сам собою є важливим кроком. Батьки, які хвилюються за стан своїх дітей, часто тривалий час перебувають у стані тихої тривоги, не знаходячи ані слів, щоб її описати, ані співрозмовника, здатного їх зрозуміти. Розлади харчової поведінки оточені особливим мовчанням. Вони стосуються харчування, дуже особистої та водночас публічної сфери, яка постійно існує в житті родини й зазвичай має бути джерелом задоволення та турботи, а не тривоги й конфліктів. Коли саме тут щось іде не так, батьки часто почуваються особливо самотніми. Нелегко говорити про те, що сімейний обід перетворився на поле битви або що дитина стоїть перед дзеркалом і плаче, дивлячись на власне тіло.

Ця книга написана з головною метою: скоротити дистанцію між тим, що відбувається з дитиною, і тим, як це розуміють батьки. Розлади харчової поведінки належать до психічних розладів дитячого віку, які найчастіше виявляють із запізненням. За таким клінічним висновком стоїть проста людська реальність: сім'ї, які могли б отримати допомогу раніше, звертаються по неї значно пізніше. Причина полягає не в байдужості чи не уважності. Ознаки розладу часто виглядають як прояви інших станів. Межа між нормою та патологією в харчовій поведінці дітей не завжди очевидна, а поширені уявлення про розлади харчової поведінки настільки відрізняються від їхніх реальних про-

явів у дитячому віці, що навіть дуже уважні й турботливі батьки можуть не розпізнати проблему протягом багатьох місяців.

Ця книга не є посібником із самодіагностики. Діагноз розладу харчової поведінки встановлює фахівець, і жодна книга не може замінити професійного обстеження. Не варто також піддаватися надмірній тривозі: не кожна дитина, яка час від часу вибірково ставиться до їжі або буває незадоволена своїм відображенням у дзеркалі, має розлад харчової поведінки. Харчова поведінка дітей вирізняється великою різноманітністю, змінюється з віком і часто спантеличує батьків без будь-яких ознак патології. Уміння відрізнити вікові особливості від клінічно значущих змін є одним із головних завдань цієї книги.

У наступних главах ви знайдете докладний опис того, як розлади харчової поведінки проявляються в дітей не лише в підручниках, а й у повсякденному житті. Ви дізнаєтеся про ознаки, які часто залишаються непоміченими, оскільки їх помилково сприймають за прояви інших станів. Також розглядатимуться чинники, що сприяють розвитку розладів, особливості різних форм РХП, перебіг коморбідних станів і шлях до отримання професійної допомоги. Кожна глава написана із прагненням дати не просто інформацію, а глибше розуміння. Здобуті знання допоможуть уважніше спостерігати за дитиною, ефективніше спілкуватися з лікарем і своєчасно ухвалювати важливі рішення.

Важливо наголосити: книга створена не для того, щоб налякати вас. Розлади харчової поведінки справді належать до серйозних станів, пов'язаних із реальними медичними ризиками, і автори не применшують їхнього значення. Проте серйозність проблеми не означає безнадійність. Поряд із описом труднощів ви набудете й розуміння того, що за своєчасної та правильно організованої допомоги більшість дітей із РХП одужують. Знання про розлади харчової поведінки покликане дати вам упевненість і допомогти діяти, а не посилити страх.

Ця книга написана без осуду. Розлади харчової поведінки не виникають через “погане виховання”, і жодна із глав, присвячених сімейним чинникам ризику, не має на меті покласти відповідальність за хворобу дитини на батьків. Сімейне середовище справді має значення, і відверта розмова про нього є необхідною. Водночас його роль слід розглядати в ширшому контексті біологічних, психологічних та

соціальних чинників. Зводити все до пошуку винних було б несправедливо й непрофесійно.

Цю книгу можна читати по-різному. Якщо вас турбує конкретна ситуація саме зараз, найбільш практичними будуть розділи II та VI, що присвячені ознакам розладів харчової поведінки й питанням звернення по допомогу. Якщо ви хочете системно зрозуміти природу розладів харчової поведінки, необхідне концептуальне підґрунтя дадуть розділи I та III. Якщо вас цікавить, які обставини й особливості розвитку дитини можуть сприяти виникненню розладу, найкориснішим буде розділ IV, присвячений чинникам ризику. Якщо ж у вашої дитини вже встановлено діагноз, особливо актуальними можуть виявитися розділ V, у якому розглядаються коморбідні стани, та розділ VI, присвячений методам отримання ефективної допомоги.

Батькам, які розгорнули цю книгу з тривогою в серці, хочеться сказати одне: прагнення зрозуміти, що відбувається, вже є важливим кроком. Розлади харчової поведінки піддаються лікуванню, ефективна допомога існує, а ваша участь у житті дитини є одним із найважливіших чинників, що визначають шлях до одужання. Вам не потрібно ставати фахівцем. Найважливіше — залишатися уважними й турботливими батьками, які бачать свою дитину, довіряють власним спостереженням і знають, коли та до кого звернутися по допомогу. Саме для цього й була написана ця книга.