

<https://bia-unikal.org/?p=11649>

<https://feast-ed.org/insights-from-relapse-to-recovery-what-ive-learned-from-falling-and-getting-back-up-again/>

Insights from Relapse to Recovery: What I've Learned from Falling and Getting Back up Again – 1 part

Прозрения от рецидив към възстановяване

Какво научих от падането и повторното възстановяване

Част 1- Достигане и поддържане на целево тегло при анорексия

От: Хана

Възстановяването ми от анорексия не беше линейно и знам, че не съм сама в това преживяване. Изследванията показват, че 31% от пациентите с анорексия се рецидивират след лечение, като рискът от рецидив е най-висок през първите две години след изписването. Вероятността да не съм сама в многото си рецидиви обаче не ме утешава. Анорексията е най-смъртоносното психично заболяване. Поради своите физиологични и психологически последствия всеки рецидив има потенциала да бъде опасен танц със смъртта. Не пожелавам това дълго, трудно пътуване до възстановяване на всеки, който се бори с хранително разстройство. Но знам, че докато възстановяването ми беше белязано от много падения, то беше белязано и от това да се изправя отново и да продължа напред. Бих искала да предложа три прозрения, които придобих чрез моя опит с рецидив, които ми помогнаха да изградя по-силното възстановяване, което живея сега:

Достигането и поддържането на тегло, което е подходящо за моето индивидуално тяло, е необходимо за пълното възстановяване.

Когато за първи път бях диагностицирана с анорексия на 16-годишна възраст, ми беше дадено целево тегло, което ме постави в най-ниския край на диапазона на „здравословния“ ИТМ. Сложих здравословния в кавички, защото при това тегло умът ми все още беше много болен. Разбира се, бях по-добре, менструацията ми се върна и жизнените ми показатели бяха много подобрили, но умът ми беше погълнат от мисли за храна, упражнения и тегло. Постоянно се опитвах да се измъкна, като ям малко и се движа повече. С изваждането на кантара от къщата, претеглянията с моя терапевт всяка седмица се превърнаха в начин за мен да се уверя, че няма да

наддавам повече. Не е изненадващо, че в рамките на една година от началото на лечението получих рецидив и се нуждаех от по-високо ниво на грижа. В лечебния център, в който попаднах, ми беше дадено ново целево тегло. За пълен ужас на моето хранително разстройство, то беше значително по-високо от първоначалното ми целево тегло. Въпреки това, с последователната, грижовна, но много твърда подкрепа на моята майка и лекуващия екип, стигнах до това ужасяващо тегло и с изненада открих, че докато теглото ми се покачваше, гласът на анорексията утихна. Все още се нуждаех от безкомпромисната пълноценна подкрепа за хранене на майка ми в продължение на много месеци след изписването, но с пълноценното хранене ден след ден, желанието за ограничаване намаля; и макар да беше трудно да се признае, с времето желанието за ядене се върна.

Около година по-късно пандемията от COVID-19 удари и проверките на теглото спряха. В същото време започнах да увеличавам количеството упражнения, които правя. Неволно изпаднах в енергиен дефицит, тъй като количеството енергия, което приемах, не отговаряше на количеството, което изразходвах. Когато започнах нов колеж няколко месеца по-късно, загубата на тегло, съчетана със стреса от прехода, ме поставиха в уязвимо място. Не след дълго ограничението стана по-строго и целият ми фокус на вниманието беше погълнат от правилата на хранителното разстройство. Искях да прогължа семестъра, успях да премина към дистанционно обучение, което ми позволи да водя уроци от вкъщи и да имам подкрепата на майка ми за хранене, почивка и възстановяване на теглото. По време на възстановяването ми от този рецидив научих за биологията на анорексията и започнах да разбирам опасностите от енергиен дефицит (преднамерен или непреднамерен) за някой генетично предразположен към анорексия.

Успях да видя, че за мен и за други хора, предразположени към рестриктивни хранителни разстройства, отрицателният енергиен баланс е капан. В началото се чувствах добре. Когато започнах да спортувам повече и да ям по-малко, тревожният ми ум стана по-концентриран, емоциите ми по-малко бурни. Чувствах се спокойна и контролирана. Негативните мисли за тялото ми бяха по-тихи. Но колкото по-дълго оставах в енергиен дефицит, който първоначално беше предизвикан от промяната в рутинните ми упражнения, толкова по-трудно беше да се измъкна и толкова по-уязвима ставах към пълен рецидив. Правилата станаха по-строги, а вината непоносима, ако тези правила бяха нарушавани. По време на възстановяването на теглото след този рецидив, постепенно започнах да виждам разликата между моя ум в енергиен дефицит и моя ум в енергиен баланс. Разбрах, че с постоянно, пълноценно хранене ден след ден, принудата към ограничаване намаля. Разбрах, че в енергийния баланс бях по-свободна да мисля за много по-смислени и интересни

неща в живота от храната, теглото и упражненията. Мислите за негативния образ на тялото все още бяха невероятно силни и трудни, но започнах да смятам, че може би умът, освободен от постоянна загриженост за храна, упражнения и тегло, струва повече от външния ми вид.

„Храната е лекарство“ е мантра, която многократно чувах от майка ми и FBT терапевта по време на етапа на възстановяване на теглото, но сега осъзнавам, че за някой с история на анорексия това трябва да бъде мантра за цял живот. Дори след възстановяване на теглото храната все още е лекарство. Благодарение на моя опит с рецидив, сега знам, че последователното хранене (на всеки 2-4 часа) и адекватно (3 хранения и минимум 2-3 закуски) дневно не е задължително. От съществено значение е да не изпадна отново в енергиен дефицит и обратно в хватката на анорексията. Когато се чувствам виновна, че ям повече от другите хора, си казвам, че това привидно голямо количество храна и често досадно структуриран начин на хранене е от съществено значение за запазването на свободата ми от болест, която ще открадне вниманието ми, способността да присъствам с другите, физическо здраве и радост. С напредването на възстановяването си храната се превърна в нещо повече от лекарство. Понякога това е източник на гориво за вдигане на тежести, начин за свързване с други хора и дори източник на комфорт и радост. Сега обаче знам, че тъй като имам история на анорексия, храната винаги ще бъде преди всичко лекарство.

Иска ми се да мога да кажа, че възстановяването ми е силно, откакто научих за опасността от енергиен дефицит, но бяха необходими още два частични рецидива или „пропуски“, за да разбера, че е необходим не само енергиен баланс, но и повече тегло, за да се отдалеча от границата на болестта в по-силно възстановяване. И двата пропуска се случиха в началото на новите семестри в колежа, когато отрицателните емоции бяха силни и изпадането в енергиен дефицит беше твърде лесно. След втория пропуск се свързах отново с диетолог за хранителни разстройства, с когото бях работила преди. Тя сподели изследвания върху теорията на зададените точки и лечението на мозъка, за да ми помогне да разбера, че теглото ми трябва да бъде по-високо. Все още изпитвах голяма загриженост относно храната и упражненията, посвещавайки много умствена и физическа енергия, за да поддържам тегло, което може би тялото ми не искаше да има. Моят диетолог подчерта, че трябва да взема под внимание факта, че съм била с четири години по-възрастна, отколкото когато за първи път ми беше даден целевият диапазон. Трябваше също така да взема предвид броя на рецидивите/пропуските, които бях преживяла от началото на лечението и да дам на мозъка си най-добрия шанс за пълно излекуване от увреждането, причинено от анорексията. Изследванията показват, че при краткосрочно възстановяване на

теглото, дефицитите в обема на сивото мозъчно вещество започват да се подобряват, но пълното възстановяване на мозъка отнема много повече време. Започнах да обмислям, че може би това, от което тялото ми се нуждае, не е просто достатъчно количество храна, но (страшно!) повече тегло, за да се излекува и да се премести по-далеч от този ръб на болестта. По това време прочетох и изключителната статия на Emily Voring за по-високи цели тегла в блога на F.E.A.S.T. Нейният жив опит ми даде смелостта и надеждата, от които се нуждаех, за да кача повече тегло.

И така, аз го направих. И мога да кажа, че колкото и да е парадоксално, станах по-освободна от загрижеността за теглото и храната, когато позволих на теглото си да се покачи по-високо. Все още се боря да приема как изглежда тялото ми тук, но знам, че мозъкът ми е много по-здрав при това тегло. Мога да ям и да продължа с живота си много по-лесно, отколкото дори само с няколко килограма по-наголу и нямам постоянно мисли за храна, тегло и упражнения в ума си. Все още съм склонна към скованост в храната и упражненията, но знам, че съм се отдалечила от ръба на болестта по-далеч от всякога, което е едновременно страшно и прекрасно. Достигането и поддържането на по-високо тегло и поддържането на постоянен енергиен баланс ми помогнаха да стигна до този момент, но знам, че теглото и храненето не са единствените фактори, замесени в моите рецидиви и възстановяване. Това води до второто ми прозрение: значението на справянето с придружаващите заболявания.

Оригинална статия - <https://feast-ed.org/insights-from-relapse-to-recovery-what-ive-learned-from-falling-and-getting-back-up-again/>