



Анорексія: справа не в тому, яки ти виглядаєш.

Йдеться про контроль.

Ніам О'Кіф — одна з тих людей, з якими просто приємно бути поруч. Вона тепла, приваблива та відкрита, з чудовим почуттям гумору та гострим розумом – вона працює з хедж-фондами та має справу зі сферою фінансових послуг, яку більшість із нас визначили б для себе як занадто складну. Але їй це подобається.

Ми сиділи в заповненому відвідувачами кафе в центрі міста, жваво спілкувались і ніхто з людей, які сиділи поруч за столиками навколо нас, навряд чи здогадувався, про що ми говоримо.

«Я була монстром; Я ненавиділа себе; Я хотіла померти. На мій погляд, єдине, в чому я була кращою, це анорексія».

Ніам провела більшу частину свого підліткового віку та ранніх 20 років, живучи з анорексією та депресією. Спойлер: зараз вона в порядку, але довгий час насправді не була.

«Я ні в чому не почувалася найкращою. У мене не було близького товариства. На мене не чекали»

Все почалося, коли вона пішла в середню школу. По суті, Ніам почувалася так, ніби вона не була бажаною і просто не підходила іншим людям. Як будь-хто, хто починає новий етап у житті, Ніам мала ідеї щодо того, чому вона буде навчатися, яким буде її коло спілкування та взагалі як буде відчуватися цей досвід. По суті, вона хотіла добре виконувати свою роботу та спілкуватися з новими друзями.

Натомість те, що трапилося, було невпинною спробою порівняння себе з іншими, коли Ніам була недоречною (принаймні в її власних очах). Завжди був хтось розумніший, красивіший, крутіший, популярніший – і все йшло далі. Від цієї вразливості міг захистити тільки зовнішній вигляд. Ніам помітила, що деякі інші дівчата в школі були худішими за неї: «Я поступово почала стежити за калоріями, багато тренувалася, займалася плаванням. За цей час я дуже схудла».

Стурбовані цими змінами, батьки Ніам шукали допомоги для своєї доньки у вигляді духовного цілителя. У той час ніхто не знав, як з'являється розлад харчової поведінки. Загальна думка полягала в тому, що це був свого роду спалах, досить поширений у період великих змін у житті підлітка. Ніам спочатку відчула певне полегшення і все знову почало налагоджуватися, але основні причини її нещастя не були усунені, і незабаром вони знову виникли.

«Через два роки я побачила, що один із моїх друзів значно схуд, і це мене просто збентежило».

Чим худіше я буду, тим краще буде моє життя.

На той час, коли Ніам була в п'ятому класі школи, вона була в депресії, споживаючи менше 500 калорій на день, і була захоплена думкою, що вона зможе досягти того, чого хоче в житті, лише якщо буде настільки худю, як тільки може бути. Її організм відчував на собі наслідки голодування:



«Менструації припинилися; мій розум був ніби розірван на шматки. Я відчувала, наскільки я слабка і повністю втратила здатність раціонально мислити, але я не хотіла виправлятися».

У цей час Ніам призначили кілька різних антидепресантів, жоден з яких не спрацював належним чином. У неї також були проблеми з доступом до професійної допомоги, оскільки її індекс маси тіла (ІМТ) був настільки низьким, що кілька психіатрів визначили її як непридатну для лікування. Вона відвідувала дієтолога, але через розлад харчової поведінки та депресію Ніам не мала бажання їсти чи змінювати своє ставлення до їжі.

«Було важко, але у мене була невелика маса тіла, щоб витримати це. Чим більш я худла, тим більше я ставала зацикленою, моє тіло не мало резервів. Це стрес, який дав на мій мозок справді негативно вплинув на мої думки та настрій».

Я набрала один кілограм і почала кричати, висмикувати волосся. Я просто хотіла померти.

Жорстке мислення, перфекціонізм і потреба в контролі, які характеризують анорексію, чудово ілюструє випадок, який стався в цей час. Зважування під час консультації показало, що Ніам набрала один кілограм з моменту останнього прийому їжі. Її реакція на це незначне збільшення ваги була надзвичайною.

«Я збожеволіла: кричала, висмикувала волосся. Я вигукувала: «Я ненавиджу своє життя, я ненавиджу своє життя, я ненавиджу його. Я просто хотіла померти. По суті, я відчувала, що я нічого не маю, якщо важу більше, ніж 40 кг».

Того вечора Ніам пішла додому і пройшла 30 кілометрів.

Протягом чотирьох років депресії та анорексії Ніам ніколи не думала, що вона занадто худа, ніколи не вважала себе хворою на анорексію і ніколи не була задоволена своєю вагою.

Найгірша частина досвіду?

«За чотири роки не було жодного дня, коли б у мене не було паніки через мою вагу. Я одягнулась до коледжу і зробила кілька фотографій себе з усіх боків, і, якою я б не виглядала на них худю, я зірвала одяг, смикала себе за волосся і просто не пішла до коледжу. Це було так інтенсивно і так виснажливо».

Одного дня я знову почала посміхатися

Поворотним моментом в історії Ніам став той момент, коли вона почала відвідувати Службу психічного здоров'я Святого Патрика (SPMHS). Її тодішній консультант, доктор Сара Прасад, миттєво визнала, що різні антидепресанти, які Ніам призначали протягом багатьох років, несумісні з її біохімією.

«Вона прописала інший тип ліків, і, чесно кажучи, протягом двох тижнів усе моє мислення змінилось».



Поліпшення настрою Ніам означало, що, хоча її стосунки з їжею залишилися такими ж, вона почала відчувати, ніби вона, можливо, хоче одужати. Це була найменша іскра, але все ж іскра. Ніам навіть почала думати про своє майбутнє, але «на той момент худорлявість все одно була найважливішою».

Іскра, яка знову спалахнула в Ніамі, поступово зростала. Це означало, що вона могла черпати позитивну енергію оточуючих. «Я дійшла до такого етапу, коли могла насолоджуватися спілкуванням з іншими людьми. Час від часу я могла посміятися зі своїми друзями. Деякі з моїх смакових рецепторів також почали повертатися приблизно в цей час». Ці вуглинки радості розпалили бажання Ніамвилікуватися та жити знову. «Хоча мені довелося дозволити собі впустити це... ліки дозволили мені знову насолоджуватися компанією інших людей, але впертість може іноді може стати серйозною перешкодою на цьому шляху».

Відновити вагу було однією з найважчих частин.

По мірі того як тривало лікування Ніам під керівництвом доктора Сари Прасад, а потім доктора Клер О'Тул, вона повільно почала одужувати. Зіткнення з глибинними причинами свого нещастя допомогло їй кинути виклик переконанням, які підживлювали її розлад харчової поведінки. Вивчення методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) дозволило їй досліджувати ситуації, чіткіше бачити моделі мислення та визначати доступні для неї варіанти. Її мережа підтримки забезпечувала позитивну енергію, яка підтримувала її, коли її ресурс був низьким.

Поки її одужання прогресувало, одна з найбільших проблем ще чекала попереду. «Найскладніше для мене було відновити вагу. Оскільки мій настрій поступово покращувався, я чула, що лікарі говорили мені про необхідність давати моєму тілу поживні речовини».

Тіло Ніам так довго перебувало в режимі голодування, що їй довелося дуже уважно ставитися до того, як вона це робила. "Я почала робити це завдяки вправам – я ходила до тренажерного залу, займаючись із вагою, а не кардіо. Після цього я відчувала справжній голод і відчувала, що можу добре харчуватися як результат”.

Вибір балансу замість одержимості.

Це було нелегко – і це все ще може бути викликом. Ніам каже, що вона все ще піклується про те, щоб не мати зайвої ваги, але зараз це залежить від здоров'я, а не від потреби контролювати. Роками вона привчала себе відслідковувати кожну калорію в кожному шматочку. Зараз Ніам вирішила послабити контроль.

«Я і зараз можу відчути спокусу повернутися до тотального контролю, але я можу себе зловити на цих імпульсах. У мене є інструменти, щоб керувати цим. Я завжди буду знати про це, але зараз я просто намагаюся приблизно контролювати кількість калорій, які споживаю, і роблю це з точки зору здоров'я, а не контролю за вагою. Багато людей, які ніколи не мали розладів харчової поведінки або будь-якого розладу в їжі, роблять це. Різниця в тому, що під час моєї анорексії обчислювалася майже кожна калорія, і якщо я перевищував свій ліміт, це було нестерпно, я



вірила, що все розвалиться – настільки сильною була моя потреба контролю. Але тепер я знаю, що це не кінець світу, якщо я з'їм шматочок торта з чашкою чаю: я можу ним насолоджуватися».

Ніам вважає, що КПТ допомагає їй підтримувати рівновагу, вловлювати тригери та бачити потенційні проблеми до того, як вони виникнуть. Включення медитації в практику КПТ дозволяє їй уповільнити темп і розвинути усвідомлення своїх думок і почуттів і того, як вони, у свою чергу, можуть вплинути на її вибір.

Я в захваті від свого життя.

Важко не бути враженим складною роботою, яку Ніам доклала для свого одужання, і тим, як вона продовжує приділяти пріоритет своєму здоров'ю. Однак вона прагне підкреслити роль своєї системи підтримки.

«Уявіть, що ваша дитина так ненавидить себе, що хоче себе знищити. Моїм батькам було дуже важко, але вони мене врятували».

Поєднання одержимості собою та виснаження, яке домінувало в житті під час її хвороби, означало, що Ніам не дбала – або не могла по-справжньому піклуватися ні про кого іншого, але її батьки та близькі друзі ніколи не відмовлялися від неї.

«Коли в мене буквально не було сил, вони приносили позитивну енергетику – я цим харчувався. Я дійшла до стадії, коли змогла увібрати цю енергію, і це допомогло моєму одужанню».

Сидячи навпроти людини, так явно сповненої енергії, важко усвідомити, що свого часу вона ненавиділа своє життя, ненавиділа бути живою. Контроль був усім. «Я відчувала, ніби не можу контролювати своє життя і зробити його таким, як хочу. Моя анорексія сталася в перехідний період. Я почувалася нереалізованою: я порівнювала себе з однолітками та звернулася до анорексії, щоб контролювати. Я вірила, що якщо я тримаю це під контролем, все буде під контролем, але все було навпаки».

Бажання Ніам мати якесь майбутнє почало виникати під час лікування, але її уявлення про те, як це могло б виглядати, з того часу значно змінилося. «У той час будь-яке майбутнє, яке я уявляла, було таким, де я жила би холодним, трудоголічним, бізнес-життям; я думаю це існування, а не життя. У мене не було бажання мати майбутнє з сім'єю, дітьми, а тепер я не можу дочекатися цього етапу. Я в захваті від свого життя».