



«Я – толстая»

Откровения 17-летней девушки, страдающей анорексией, о том, зачем голодать до истощения

У 17-летней Даши ручки тонкие, как проволочки. Она сидит, обернув их вокруг острых суставчатых коленей... Тяга к худобе довела её, как многих других девушек, до болезни. Год назад Даше поставили диагноз анорексия. Она гордится этим и не обращает внимания на нарушения здоровья и на панику родных.



При росте 170 сантиметров вес Даши – 46 килограммов. Талия – 55 сантиметров

С Дашей мы разговариваем на кухне. Я смотрю на неё. Огромные глаза еле помещаются на миниатюрном чистом лице без намёка на щёки. Тело выглядит иссохшим и не соответствующим возрасту, как будто фигуру крохотной девочки растянули до размеров взрослого человека.

–Я гимнастка, а это значит, что истинный смысл слова «диета» я начала понимать ещё в детстве, – рассказывает Даша. – Гимнастки должны постоянно поддерживать свой вес. Однажды, готовясь к важному чемпионату, я наткнулась на документальный фильм о людях, болеющих анорексией. В один момент что-то резко поменялось в моей голове. В глазах потемнело, я поняла, что я толстая. Толстая! Выход оказался безумно прост. Я перестала есть вообще. Сначала убрала сладкое из своего рациона, затем перестала ужинать, в конце концов, забыла ощущение тёплой пищи и весь день питалась одними яблоками. Когда надоели яблоки, я без труда перешла на воду.

После резкого похудения у меня начала постоянно кружиться голова, случались обмороки. Я больше не смогла выполнять упражнения. У меня было сильное истощение организма. Мама отвела меня к доктору. Он сказал, что в 16 лет моё гормональное развитие еле доходит до порога 12-летнего возраста. Он выписал жировые таблетки, витамины Е. Но я не стала их пить. Мне казалось, что из меня хотят слепить жирную уродину. С каждым днём мне становилось ещё



Некоторые девушки считают себя толстыми, даже если все вокруг убеждает их в обратном



Анорексия – синдром, заключающийся в полном отсутствии аппетита при потребности организма в питании, сопровождается большинством метаболических заболеваний, инфекций, болезней пищеварительной системы

хуже: ломались ногти, казалось, кости скоро распадутся на маленькие кусочки, и я вот-вот исчезну из этого мира. В тот момент я полностью испугалась за свою жизнь и начала более-менее нормально питаться.

–Теперь ты продолжаешь есть?

–У меня до сих пор существует правило, которому я следую ежедневно: до полудня можно есть всё, что угодно. Но после часа дня нельзя принимать ни единого куска пищи. Если нарушаю из-за какого-то великого праздника, то обязательно следует кара: следующий день будет разгрузочным, а значит голодным, как пост. Я могу бросить есть в любой момент. Если я сейчас посмотрю на себя в зеркало и мне что-то не понравится, то я неделю буду выкидывать еду под стол своему псу, а родителям – гордо демонстрировать пустые тарелки.

–Как обстоит дело с психологами?

–Я не желаю иметь с ними никаких дел. Поначалу родители пытались отравить мне жизнь занятиями с детским психологом, который пытался мне что-то доказать. Но мне бесполезно что-то доказывать.

–Что тебе конкретно не нравится в своей внешности?

–Я – жирная. Кстати, вокруг меня почти все далеки от идеала красоты. Мне нравятся отпетые анорексички, чтобы торчали кости и рёбра. Однако, как ни странно, не вся худоба хороша, ведь у некоторых она смотрится почти отвратительно. Недавно умершая

французская модель Изабель Каро – для меня фаворит. Анорексичка Ксения Бубенко, которая участвовала в шоу-программе «Пусть говорят», тоже симпатичная. А вот если она поправится, то будет уже не то.

–А если она умрёт?

–Значит, такова её судьба, – Даша улыбается, и кажется, что что полные губы – это единственная полнота, которую могут пережить анорексички. – Мои друзья постоянно раздают однотипные советы, просят начать есть. Мой тренер на сборах иногда запикивает мне бутерброд в карман. А толку?

–Меняется ли мир, когда ты обретаешь своё идеальное тело?

–Абсолютно всё раздражает. Очень часто меня мучают нервные срывы. С ровного места я могу устроить скандал. Хотя я вроде бы счастлива. У меня есть всё, кроме, пожалуй, еды, но я по ней ни капли не скучаю.

–Есть ли что-то, чего тебе всё-таки действительно не хватает?

–Есть. Кофе! Я его очень много пью. Я пью его по двадцать кружек в день. От этого нервная система любого человека обязательно даст сбой. Отсюда потеря килограммов. Мои родители это очень хорошо поняли, когда я стала сбегать из дома, едва они повышали на меня голос. Теперь мама старается прятать напиток в укромное место. А я нахожу и пью. Вчера она как раз это заметила, выхватила у меня кружку и вылила все в раковину. А толку? Нет ничего вкуснее, чем ощущать себя худой.

Анна Веселова



Рассчитываем нормальный вес: массу тела в килограммах нужно разделить на квадрат роста в метрах
Крайний недостаток веса – менее 16.5
Недостаток в весе от 16.5 до 18.4
Нормальный вес тела от 18.5 до 24.9
Избыточная масса тела от 25 до 30
Ожирение – после 30

«Мне нравятся отпетые анорексички, чтобы торчали кости и рёбра»

А я круглый, и меня это вообще не смущает



Мнение эксперта



Наталья Ашихмина, врач-диетолог

–Анорексия чаще свойственна девушкам до 24 лет, реже бывает у мужчин. У людей в этом возрасте сложное восприятие своей внешности, постоянно возникают сомнения и неуверенность на этот счёт.

Стремление похудеть развивается на фоне просмотра фото моделей в гляцевых журналах, обсуждения собственной внешности с подругами, просто страха перед лишним весом. Затем человек ставит себе ультиматумы вроде: «Лучше я просто не буду есть». Снижается аппетит, стирается вкус, нарастает слабость, силы уходят, страдает психоэмоциональное состояние. В конце концов человеку поможет только стационарное лечение. Я бы посоветовала молодым людям меньше сомневаться в себе и не смотреть на картинки. У каждого человека есть свой оптимальный вес. Его легко вычислить и можно поддерживать, соблюдая определённый рацион. Этот рацион складывается из общих принципов здорового питания плюс ваши привычки. Конечно, лучше это делать при поддержке грамотного специалиста.