

# *Свобода таланта*

**Мартынова Анна,**

учащаяся 10 и класса, ГБОУ школа №887,

г. Москва

## **ЖИЗНЬ С РАССТРОЙСТВОМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ (ЭССЕ)**

Я бы хотела рассказать о том, как я живу с таким расстройством. Потому что это достаточно серьёзная тема, и я хочу, чтобы люди наконец то это осознали и перестали совершать необдуманные поступки, в качестве: случайно сказанных слов, непонятных взглядов, советов и неправильно подобранных слов в контексте. Потому что при наличии расстройств пищевого поведения даже самые простые вещи становятся морально сложными.

Все начинаете с самого простого, а именно с правильного похудения с подсчетом калорий и КБЖУ. Также к этому добавляется спорт и просто хорошая физическая активность. Но вопрос возникает такой: «А зачем вообще начинать худеть?». Я вам отвечу, половина подростков, которые начинают худеть это затравленные дети. Лично меня очень травили в школе не только по поводу веса, но и в целом. Тогда я начала думать, что со мной что-то не так, и мне надо меняться. Также после первого карантина, я действительно набрала 2 лишних килограмма, но я не обращала на это внимание. Мне было все равно, я жила хорошо. Но когда от родителей и сестёр стали проскальзывать шутки про лишний вес, я задумалась о похудении.

Вообще, если рассматривать в целом всю ситуацию, то вначале у меня началась депрессия, уже тогда я думала, что со мной что-то не так. Но именно о похудении в тот момент я даже и не думала.

И вот все началось с правильного похудения. Так как результата нужно было ждать достаточно долго, потому что, если выбирать пра-

## *Свобода таланта*

вильный путь, то результат будет не сразу, а через определенное количество времени, но зато правильно и надежно.

Но мне так хотелось тогда поскорее уже похудеть, что я начала сокращать порции. И с каждым приемом пищи мне казалось, что калорий я съедаю очень много. Ограничения дошли до 300 калорий в день. Потом начались голодания, я пила только воду, иногда могла себе позволить кефир, 2 стакана за день. Также каждый вечер я изнуряла себя тренировками. Но это длилось только 5 дней, то есть во время школы. Когда я приезжала на выходных на дачу, то я сносила весь дом. Я съедала все, что видела. И потом, соответственно, я избавлялась от этого. Тогда мне это казалось таким веселым и интересным занятием, что я не хотела даже думать о том, чтобы с этим покончить. Это стало как ритуал, который мне нравилось проводить каждую неделю. Замкнутый круг: голодание – срыв.

Родители стали замечать что-то неладное. У меня стали выпадать волосы, крошиться зубы, ногти стали как тряпочка. Но я не останавливалась. Я дошла тогда до своего минимального веса. Но долго он у меня не продержался, так как я объедалась. И вот я вешу 53, мне все нравится, жить очень хорошо. Конечно, часто нагнетались мысли о том, что все-таки надо ещё похудеть. Но дело как никак до этого не доходило, слишком часто я объедалась.

Но чувствовала я себя все равно прекрасно, я не ела, в то время как в школьной столовой все ели эту калорийную еду, я чувствовала превосходство над всеми. Как бы «вот я такая бабочка, анорексичка, держись, не ем, а вы вот едите». У меня повысилась самооценка, я чувствовала себя просто неземной легкой бабочкой, но и с этим же я стала очень агрессивной. Почти ежедневно у меня случались эмоциональные срывы.

## *Свобода таланта*

С этим всем, я осталась одна. Я не ходила ни с кем гулять, практически ни с кем не общалась. В моих мыслях было только одно «как скинуть ещё пару килограмм».

Когда возникали какие-либо проблемы, я о них тут же забывала, я думала, что какие бы проблемы там не были, в школе, в семье; главное, что я худая.

Когда началось лето, я подумала, что могу от этого избавиться. И решила просто начать кушать, я почувствовала атмосферу отдыха, свободы. В итоге 5 дней я просто объедалась, как не в себя. Я ела так, что потом не могла пошевелиться и тяжело было дышать.

Я прибавила, очень сильно набрала. Тогда начался вес и ужас. У меня упала самооценка, мое настроение всегда было плохим. Я стала злой, агрессивной и эгоисткой. Я изолировалась от общества, и целое лето провела дома, одна в комнате. Я выходила из комнаты только на пищевые ритуалы.

С этим же всем, я стала очень чувствительной, я не могла даже говорить с родственниками, потому что мне казалось, что меня все ненавидят и призирают. Я чувствовала себя ничтожеством среди семьи. Начался дикий адский круг, голодание-срыв. Мне настолько было тяжело, что я плакала каждый день, и дело даже доходило до попыток покончить собой. Я давала клятвы, что с завтрашнего дня я сяду на диету, в итоге через 1 день срывалась. Я возненавидела себя, я практически не подходила к зеркалу и просто заставляла вечером себя пойти в ванную умыться. Я не хотела идти туда, чтобы не видеть своё отражение. Это было просто ужасное время.

Сейчас вспоминая все это, я плачу. Я прошла через такой кошмар и продолжаю идти по этой дороге. Это ужасно. И я хочу, чтобы люди, которые смеются над другими, унижают и всячески третируют других людей, подумали о последствиях. Я хочу, чтобы они поняли, что это не хо-

## *Свобода таланта*

рошо иметь расстройство пищевого поведения. Хочу, чтобы перестали романтизировать эту болезнь, хочу, чтобы всем болеющим девочкам помогли. По-хорошему помогли, жесткий контроль, крики и манипуляции не сработают. Это только усугубит состояние человека. Я хочу, чтобы все поняли серьезность этой проблемы и просто были осторожнее и по отношению к себе и по отношению к другим.