

Как преодолеть булимию и жить осознанно

ПРАКТИКУМ ПО САМОПОМОЩИ

ГУЛИДОВА ЛЮБОВЬ

Более 55 практических заданий

Чек-листы и челленджи

Работа с сознанием и подсознанием

Мягкий выход из зоны комфорта в новую жизнь без РПП

Любовь Гулидова

**Как преодолеть булимию
и жить осознанно.**

Практикум по самопомощи

«Издательские решения»

Гулидова Л. С.

Как преодолеть булимию и жить осознанно. Практикум по самопомощи / Л. С. Гулидова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-931218-1

Первая в России авторская методика самопомощи при булимии:— Более 55 практических заданий.— Лучшие техники психологических тренингов.— Челленджи для обретения новых полезных привычек.— Удобные и интересные чек-листы для отслеживания прогресса.— Основы целеполагания, аффирмаций и медитации.— Осознанность жизни и эмоциональное регулирование.

ISBN 978-5-44-931218-1

© Гулидова Л. С.
© Издательские решения

Содержание

Слово автора	6
Глава1. История булимии	8
ДРЕВНИЙ МИР	9
Средневековье	10
Европа и Штаты в тренде	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Как преодолеть булимию и жить осознанно Практикум по самопомощи

Любовь Сергеевна Гулидова

© Любовь Сергеевна Гулидова, 2019

ISBN 978-5-4493-1218-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Слово автора

– *Чтоб ты сдохла от своей булимии!*

С такого вот пожелания от близкого человека началась моя история освобождения от этой болезни. От услышанного я онемела. Я обняла свое тело, все свои 39 килограммов, любимые кости, и впервые осознала, что такой исход очень даже вероятен. И хотя я никогда не прошу эту жестокость, эта фраза, как мне сейчас кажется, спасла меня.

Я вернула себе жизнь, здоровье и счастье и готова поделиться своими знаниями и опытом с тобой. Если ты хочешь вернуть себе себя, осознать себя, строить свою жизнь, быть успешной, здоровой и красивой, восстановиться и забыть РПП как кошмар – ты сделала правильный выбор.

Эту книгу я написала для *тебя*. И больше всего на свете мне хочется, родная моя, чтобы твоя новая жизнь началась по-другому – легче, быстрее, счастливее. Эта книга не про еду или рацион. Она – про новую осознанную жизнь.

Если ты не знаешь, с чего начать, как самой избавиться от булимии, как сказать родным о своих переживаниях, куда и к кому идти – смело бери в руки эту книгу и пару разноцветных ручек.

Чтобы помочь себе на 100%, придётся выложиться по максимуму. Поэтому, даже если какие-то задания не хочется делать, возникает сопротивление или хочется просто прочитать и приступить к следующей главе, остановись. Остановись и сделай. Не для кого-то там, а для себя.

Для того, чтобы решить проблему, нужно разобраться, что это за проблема – вот наш девиз на старте. Перед выходом на ринг бойцы всегда подробно изучают своего соперника. Это, конечно, не значит, что ты не можешь читать главы выборочно, но я бы очень советовала делать именно так.

В свое время, я бы полмира отдала за такую вот книгу. Думаю, она очень бы мне помогла, ускорила бы процесс выздоровления и реабилитации. Сколько дней безумия можно было бы избежать, сколько слез могло бы не пролиться!

Под этой обложкой:

- более 50-ти практических заданий
- чек-листы для новой жизни
- челленджи осознанности

Большинство людей покупают эту книгу в электронном формате. Для приведённых здесь практик крайне важно прописывать задания от руки, фиксировать «начальную точку» и результат. Пожалуйста, «маякни» мне на почту gulidova06@mail.ru, и я вышлю макеты всех полей для заполнения. Распечатай себе челленджи и задания, чтобы полноценно их прорабатывать.

Так же напоминаю, что твоя жизнь в твоих руках. И то, насколько сильно и как быстро она изменится, зависит только от тебя.

Проведу аналогию со спортзалом. Кто-то покупает абонемент и ходит раз в неделю побалдеть в джакузи, а кто-то изо дня в день работает над собой и с гантелями и на беговой дорожке. Польза от купленного абонемента будет в обоих случаях, но изменения в теле быстрее проявятся во втором варианте.

С огромной любовью я надеюсь на тебя, и будь, пожалуйста, счастлива. Обещаешь?

Глава1. История булимии

Не смотря на то, что как явление булимия знакома исследователям со времен Древнего мира, потребовалось почти два тысячелетия, чтобы найти к ней подход и пути лечения.

Термин «нервная булимия» закрепился и используется в международной классификации болезней с 1992 года и в классификации Американской психиатрической ассоциации в третьей редакции с 1980 года.

Сегодня названий и разветвлений этого расстройства много, поэтому – разберемся в этой истории с самого начала.

ДРЕВНИЙ МИР

У каждой общности людей в разные эпохи складывались свои критерии красоты, особенно женской. И чем дальше цивилизация уходила от аграрного общества к индустриальному, тем больше обращали внимание на стройность фигуры. Пышные формы как знак фертильности заменялись эстетически привлекательными линиями и лёгкостью – детская смертность снижалась за счёт качественной медицины и вот для продолжения рода уже не обязательно рожать и растить как минимум десятерых детей. Одного вполне достаточно.

Первыми к эталону стройного женского тела пришли древние греки. Культура многодневных пиров (в элите), смешавшись с новыми требованиями к девичьему стану, породили абсолютно новый социальный феномен.

Так, в Древней Греции девушки использовали отвары различных трав в качестве слабительных (с тех пор ничего не поменялось, да?). Но это был не единственный способ следить за весом – на арену истории выходят термины «кинорексия» и «вомитория».

Кинорексия в понимании греческих врачей – это ненасыщаемый голод, схожий с собачьим. Так называли бесконтрольное поглощение большого объема пищи с последующим вызыванием рвоты. При возможности, такое поведение повторялось.

Второе понятие, которое связывают с историей булимии – «вомитория». Сейчас объясню, почему это ошибочно. В значении этого слова и правда есть значение «изрыгать», «выбрасывать наружу».

Вот что можно прочесть на просторах интернета: «Древнем Риме относительно распространенным явлением была „vomitoria“ – искусственно вызванная рвота после пиршества. Сторонники такой процедуры были императоры Клавдий и Вителлий»¹.

Однако это всего лишь миф. Вомитория – это всего лишь проходы под трибунами, через которые можно было максимально быстро попасть на трибуны и обратно наружу.

Девушки из знати, вынужденные участвовать в многодневных пирах и бдительно при этом фигуру, прибегали к очищению желудка с помощью слабительных отваров или рвоты.

Хотя диагностические критерии нервной булимии были определены лишь в 1979 году, существует множество исторических фактов, подтверждающих, что патологическое стремление к перееданию было и в других развитых культурах прошлого.

¹ <http://bulymia.ru/istoriya-bulimii/>

Средневековье

Булимия как РПП впервые была описана в Средние века, и с тех времен до нас дошли описания нескольких случаев. В этих историях болезни на передний план выступает нестерпимый голод, а не повторяющийся ритуал переедание – очищение, что определяет современное понимание булимии.

– Римский медик-философ Гален во 2 веке н.э. описал симптомы булимии так: неконтролируемое поглощение пищи сверх меры, обморок, бледность, холодные конечности, слабость пульса. В это описание Гален не включил вызывание рвоты или особое отношение булимика к своему телу и весу.

– Девушкам викторианской эпохи полагалось не есть в присутствии посторонних и проявлять всяческое безразличие к еде. Они объедались после продолжительного истязания и страдали булимией, не выдерживая пытки голодом.

– Святая Екатерина Сиена (1347—1380) вошла в историю своим подвигом длительного голодания и аутонаказаниями за содеянные грехи. Грехом считалось неконтролируемое поглощение пищи, а наказанием – принужденная рвота. Скончалась Екатерина Сиена от анорексии в возрасте 33-х лет.

– Святые Мария Магдалена де Паци (1566—1607) и Вероника Джулиани (1660—1727) были уверены в том, что их ожирение как результат непреодолимого обжорства есть не что иное, как происки дьявола².

К сожалению, в Средневековье легче проследить за развитием анорексии, в то время как булимия почти не упоминается в исторических текстах. Зато в 19-м веке эта несправедливость компенсируется – с этих пор два расстройства пищевого поведения идут рука об руку.

² <http://auto-painter.ru/nervnaja-bulimija-simptomy-i-lechenie/>

Европа и Штаты в тренде

В 18-ом веке были сделаны попытки классификации пищевых расстройств. К 19-му веку было описано всего около пятнадцати историй булимии. Некоторые из этих случаев включают черты, характерные для заболевания, которое мы называем булимией сегодня: быстрое поглощение пищи, ночное переедание, еда украдкой, нормальный вес.

Лечение касалось, в основном, соматических симптомов, было известно несколько случаев излечения, несколько хронических случаев и несколько смертей (одна вследствие суицида).

Связь булимии с психологией больного начали замечать в начале 18-го века. На рубеже веков булимия воспринималась как форма невроза, то есть психологическое расстройство. Тогда же в связи с заболеванием начали упоминаться тревоги, связанные с весом и телесным обликом.

Стала ясна связь между искусственным вызыванием рвоты и страхом поправиться, как и другие психологические признаки булимии:

- отвращение к телу,
- депрессия,
- стыд и вина после переедания.

Ученый Дж. Рассел и его коллеги занимались изучением истории булимии. Выводы были странными: обнаружить чёткие симптомы булимии не удалось ни у кого вплоть до 1960-х годов!

То есть, в то время как история анорексии прослеживается со средневековья, булимия практически не фиксируется никакими источниками.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.