

The background is a vibrant purple with a complex, marbled pattern. Overlaid on this pattern is a repeating, semi-transparent image of a human face, which has been distorted and warped, creating a sense of movement and unease. The text is centered in the middle of the page in a clean, white, sans-serif font.

ЧТО ТАКОЕ
РАССТРОЙСТВА
ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ?

Что такое расстройства пищевого поведения?

Этот буклет адресован тем, кого волнуют проблемы, связанные с питанием. В нем описываются самые распространенные виды расстройств пищевого поведения и обсуждаются возможные причины их возникновения. В нем рассказывается о том, как можно справиться с такими проблемами, и о том, где можно найти поддержку, чтобы преодолеть их.

Данный материал публикуется с разрешения организации Mind (mental health charity), Великобритания. Оригинальную версию вы можете найти на сайте www.mind.org.uk.

Над материалом работали

Перевод и адаптация
Настасья Крысько
Сева Мар
Наталья Петерс
Артем Кондрашкин

Дизайн
Алиса Саитбаталова

Москва, 2018

Распространяется бесплатно

Содержание

- Что такое проблемы питания?
- Виды расстройств пищевого поведения
- Булимия
- Анорексия
- Приступообразное переедание
- Неуточненные расстройства пищевого поведения
- Что влияет на появление расстройства пищевого поведения?
- Как я могу помочь себе самостоятельно?
- Какие методы лечения существуют?
- Чем могут помочь друзья и родственники?
- Полезные контакты

Что такое проблемы питания?

Проблемы питания – это любые отношения с едой и питанием, которые кажутся вам осложненными. Пища – важная часть нашей жизни, и все мы задумываемся о том, что едим. Иногда мы стараемся питаться более здоровой пищей, иногда едим больше, чем обычно, или теряем аппетит. Временами нам неудержимо хочется полакомиться чем-то особенным. Привычки, связанные с питанием, могут время от времени меняться, и это нормально. Но если вы замечаете, что вся ваша жизнь вращается вокруг темы еды, это может быть признаком проблем питания.

Многие думают, что проблемы питания всегда связаны с излишним или недостаточным весом, и что конкретная цифра на весах всегда указывает на конкретную проблему. Это миф. Проблемы с питанием могут быть у людей любого возраста, пола и веса.

Если у вас есть проблемы с питанием, возможно вы:

- ограничиваете себя в количестве еды,
- едите больше, чем вам нужно, или ощущаете утрату контроля, когда едите,
- много едите в тайне от других,
- испытываете острое беспокойство по поводу еды и ее усвоения,
- заедаете большим количеством еды неприятные переживания (при отсутствии физического голода),
- едите только определенные виды пищи или придерживаетесь строгих правил, относящихся к еде; сильно беспокоитесь и расстраиваетесь, если вам приходится есть что-то другое,
- пытаетесь избавиться от съеденного («очистка»),
- придерживаетесь жестких правил, определяющих, что вам можно или нельзя есть, и как должна выглядеть еда; очень расстраиваетесь, если вы нарушаете эти правила,
- чувствуете сильное отвращение при мысли о той или иной пище,
- едите то, что на самом деле не является пищей,

- боитесь определенных видов пищи или ее приема в окружении людей,
- все время думаете о еде,
- сравниваете свое тело с другими и много думаете о чужих фигурах и размерах,
- часто взвешиваетесь и осматриваете себя, ваша самооценка зависит от результатов этих проверок.

В чем заключается разница между проблемами питания и нарушением пищевого поведения?

- Нарушение пищевого поведения (также называемое расстройством приема пищи) – это медицинский диагноз, который ставится по результатам исследования вашей схемы питания, медицинского анализа крови, определения веса и индекса массы тела. (См. «Виды нарушений пищевого поведения»)
- Проблемы питания – это любые взаимоотношения с едой, которые кажутся вам осложненными или затрудненными.

Каким образом проблемы питания могут влиять на мою жизнь?

Проблемы питания касаются не только еды. Они могут быть связаны с другими проблемами и болезненными чувствами, которые вам сложно выражать, признавать или решать. Перенос этих проблем в сферу еды может быть способом сокрытия этих проблем от самого себя.

Проблемы питания могут влиять на вас по-разному. К примеру, вы можете:

- испытывать сложности с концентрацией и быстро уставать,
- чувствовать, что еда стала самой главной частью вашей жизни,
- чувствовать подавленность или беспокойство,
- испытывать стыд, вину или страх разоблачения,
- чувствовать отчуждение от друзей или родственников,
- избегать встреч, походов в кафе и других мероприятий, связанных с едой на публике

- испытывать сложности с проявлением спонтанности и избегать путешествий или новых для вас мест,
- обнаружить, что вы внешне изменяетесь,
- заметить, что вам бывает тяжело от того, как другие люди начали комментировать вашу внешность,
- обнаружить, что над вами издеваются или вас дразнят из-за еды,
- отметить появление временных или постоянных проблем со здоровьем,
- обнаружить необходимость в уходе с места учебы или работы или в отказе от занятий, раньше доставлявших вам радость.

Вы можете обнаружить, что восприятие ситуации окружающими отличается от вашего: для них проблема заключается только в том, что ваше тело как-то не так выглядит, для вас же ситуация намного сложнее. Кто-то может скрывать проблемы, связанные с питанием; кто-то другой может не быть уверен в том, что его взаимоотношения с едой являются «проблемой», в его восприятии они просто часть повседневной жизни. Некоторые люди не ищут помощи, считая свою проблему недостаточно серьезной или недостаточно выраженной. Но если ваши взаимоотношения с едой влияют на вашу жизнь, обращение за помощью совершенно нормально. Не важно, сколько вы при этом весите и как выглядит ваше тело.

«Я никогда не выглядел «больным». Когда я читал о расстройствах пищевого поведения, речь всегда была про девочек с тяжелой анорексией. Поскольку это не обо мне, я чувствовал, что мое пищевое поведение было просто странной надуманной особенностью. Я казался себе обманщиком и стал относиться к себе

Нарушения пищевого поведения и психическое здоровье

У многих людей вместе с нарушениями пищевого поведения часто проявляются психические расстройства, например, депрессия, тревожное расстройство или обсессивно-компульсивное расстройство. Пища – это один из каналов, через который может выражаться тревожность, депрессивное или обсессивно-компульсивное поведение. Дистморфофобия – тревожное расстройство, связанное с образом тела, также может привести к проблемам питания.

«Еда стала для меня как бы ядом. Она напоминала обо всем плохом в моей жизни. Она угнетала меня чувством нечистоты, грязи, уродливости и эгоизма. Моя фигура делала меня несчастной, и я целыми днями думала о том, какой прекрасной была бы моя жизнь, если бы я была стройной»

У некоторых людей проблемы питания могут быть связаны с самоповреждающим поведением, то есть пища становится способом причинения себя вреда, при этом возможны и другие способы причинять себе вред. Проблемы питания также бывают связаны с образом своего тела и самооценкой, или могут больше напоминать боязнь (фобию) определенных продуктов

«У меня нарушение пищевого поведения всегда шло рука об руку с депрессией и тревогой таким образом, что они не воспринимались отдельно, а смешались в единую проблему»

Суицидальные мысли

Вы можете испытывать желание умереть, или чувствовать, что это единственный способ уйти от ваших проблем, связанных с едой. У вас могут быть мысли о смерти или мысли о самоубийстве. Это чувство может быть очень пугающим и вызывать у вас одиночество. Разобраться с этими чувствами вам помогут по телефону доверия (см. «Полезные контакты»).

Какие существуют виды нарушений пищевого поведения?

В этом разделе описываются следующие диагнозы:

- нервная булимия
- нервная анорексия
- приступообразное переедание
- неуточненные расстройства приема пищи
- другие диагнозы, связанные с нарушениями пищевого поведения

Еда – это один из множества способов выражения наших эмоций и переживаний, поэтому у вас могут быть очень сложные взаимоотношения с едой. Даже не совпадая ни с одним из существующих диагнозов, они могут оказывать серьезное влияние на ваше здоровье и психологическое состояние. Возможны ситуации, в которых вы испытываете несколько проблем с питанием, или комбинацию некоторых симптомов разных расстройств одновременно.

Если врачу тяжело классифицировать ваши проблемы с питанием, он может не поставить вам точный диагноз, но вам также может быть полезно узнать о чувствах и видах поведения, связываемых с теми или иными нарушениями пищевого поведения.

Индекс массы тела (ИМТ) и диагноз

Ваш ИМТ не должен быть единственным основанием для постановки диагноза лечащим врачом. К сожалению, порой постановка диагноза «нарушение пищевого поведения» и доступ к лечению бывают связаны с тем, сколько вы весите. Это может вызвать разочарование, ведь некоторые виды проблем питания не соответствуют критериям существующих диагнозов. Если у вас нет официального диагноза, вам может быть сложнее получить доступ к помощи и поддержке, но вам не обязательно иметь диагноз, чтобы получить доступ к лечению (см. «Какие есть методы лечения?»).

Нервная булимия

Булимия связана с употреблением большого количества пищи за раз по причине грусти или тревоги. После приема пищи вы можете почувствовать вину или стыд и захотеть избавиться от еды, которую вы съели («очистка»).

Что вы можете чувствовать:

- стыд и вину,
- ненависть к своему телу или к полноте,
- страх разоблачения родственниками и друзьями,
- подавленность или тревожность,
- одиночество, особенно если никто не знает о вашей проблеме,
- сильное огорчение и расстройство,
- быстрые и внезапные смены настроения,
- себя в замкнутом кругу утраты контроля и попыток обрести его снова,
- онемение, как если бы чувства были заблокированы обжорством или очисткой.

Что вы можете делать:

- съесть огромное количество пищи за раз (обжорство),
- на протяжении всего дня проходить через цикл: прием пищи, ощущение вины, «очистка», чувство голода, новый прием пищи,
- есть еду, которую вы считаете вредной для себя в фазе обжорства,
- голодать между фазами обжорства,
- есть в тайне от других,
- воздерживаться от определенных продуктов,
- пытаться избавиться от съеденного («очистка»), вызывая у себя рвоту, принимая слабительные или чрезмерно занимаясь спортом.

Что может происходить с вашим телом:

- вы можете сохранять один и тот же вес, или же ваш вес может часто меняться от излишнего к недостаточному,
- у вас может возникнуть обезвоживание, из-за которого может ухудшаться состояние кожи,
- менструации могут стать нерегулярными или прекратиться совсем,
- если вы вызываете у себя рвоту, кислота из вашего желудка может нанести вред вашим зубам, и вызывать боли в горле,
- если вы используете слабительные препараты, у вас может развиться синдром раздраженного кишечника, растянуться толстая кишка, могут появиться запоры или болезнь сердца.

Нервная анорексия

Если вам поставили диагноз «анорексия», то это значит, что вы не едите достаточно, то есть энергии в потребляемой вами пище недостаточно для того, чтобы поддерживать здоровье вашего организма. Иногда люди считают, что анорексия – это только похудение и диеты, но это далеко не все. Первопричиной анорексии часто является низкая самооценка, отрицательный образ себя и чувство одиночества или несостоятельности.

Что вы можете чувствовать:

- что вы не можете думать ни о чем другом, кроме еды,
- что вы хотели бы исчезнуть,
- что вам нужно стремиться к совершенству,
- что вы всегда недостаточно хороши,
- одиночество, особенно если никто не знает о ваших проблемах,
- что, когда вы едите, вы теряете контроль, который вам необходим,
- что вы скрываете что-то от родственников и друзей.
- что вы толстый(-ая) и что вы еще недостаточно похудели
- страх возможного набора веса,
- гнев, если кто-то говорит вам, что у вас есть проблема,

- усталость и отсутствие интереса
- подавленность или желание расстаться с жизнью,
- тревогу,
- чувство кайфа или важного достижения при отказе в еде или чрезмерных занятиях спортом,
- панику в обычное время приема пищи.

Что вы можете делать:

- уменьшить количество употребляемой вами еды или перестать есть совсем,
- считать калории во всей пище, что вы съедаете, и проводить много времени, думая о них,
- прятать еду или тайно ее выбрасывать,
- избегать пищи, которая кажется опасной, например, с высоким содержанием калорий или жира,
- читать книги рецептов и готовить сложные блюда для других людей, но не есть их,
- использовать препараты, которые снижают ваш аппетит или увеличивают скорость пищеварения,
- все время думать о сбрасывании веса,
- много заниматься спортом и следовать жестким правилам относительно нагрузок,
- создавать правила, касающиеся еды, например, разделять еду на «хорошую» и «плохую», или есть еду только определенного цвета,
- разрабатывать подробный план времени питания,
- постоянно взвешиваться и измерять свое тело.

Что может происходить с вашим телом:

- вы можете весить меньше, чем нужно, или сбрасывать вес очень быстро,
- вы можете страдать от физического недоразвития, особенно если анорексия началась до подросткового возраста,
- вы можете чувствовать слабость и медленно двигаться,
- вы можете все время мерзнуть,

- менструации могут стать нерегулярными или прекратиться совсем,
- ваши волосы могут стать редкими или начать выпадать,
- у вас могут появиться тонкий ворс волосков на руках и лице (лануго),
- вы можете утратить интерес к сексу, утратить способность заниматься сексом или перестать получать от него удовольствие,
- вам может быть тяжело концентрироваться,
- ваши кости могут стать хрупкими, или у вас могут появиться такие проблемы, как остеопороз.

- «Я начала изнурять себя голодом, чтобы почувствовать контроль. Все остальное было мне неподвластно, но никто не мог заставить меня есть. Я стремилась к ощущению пустоты в желудке и наслаждалась им»

Приступообразное переедание

В случае приступообразного переедания вы можете чувствовать, что вы не можете удержаться от еды, даже если хотите этого. Этот синдром иногда описывается как «синдром обжорства». При данном типе переедания еда используется для получения позитивных эмоций или для ухода от неприятных переживаний.

Что вы можете чувствовать:

- утрату контроля: вы как будто не можете перестать есть,
- смущение или стыд,
- одиночество и пустоту,
- сильную подавленность,
- что вам не нравится ваше тело,
- беспокойство и тревогу.

Что вы можете делать:

- есть понемногу, но целый день; съесть большое количество пищи за раз (обжорство),

- есть, не думая о том, что вы делаете, особенно когда вы заняты другими делами,
- есть, чтобы почувствовать себя лучше, когда вы ощущаете напряжение, грусть, скуку или печаль,
- часто есть бесполезную пищу,
- скрывать, сколько вы едите,
- есть до появления ощущения переедания, до тошноты,
- пытаться регулировать свое питание, но испытывать сложности с этим.

Что может происходить с вашим телом:

- вы можете набрать вес,
- у вас могут начаться проблемы со здоровьем, связанные с избытком веса: сахарный диабет, повышенное давление или боль в суставах и мышцах,
- вы можете страдать от одышки,
- вы можете часто испытывать тошноту,
- у вас могут происходить резкие скачки уровня сахара в крови (кратковременные взрывы энергии, сменяемые сильной усталостью),
- у вас могут начаться такие проблемы со здоровьем, как изжога и синдром раздраженного кишечника.

«Я очень боюсь любых мероприятий, на которых накрывают шведский стол, потому что я знаю, что я буду есть, и есть, и есть. Мне даже не будет приятно от этого, но я как будто бы должен это делать. Я буду есть даже тогда, когда я почувствую себя сытым, когда я почувствую, что меня распирает, что у меня болит живот, что меня тошнит...»

Неуточненные расстройства пищевого поведения

Неуточненные расстройства пищевого поведения – это диагноз, который стали ставить все чаще. Если у вас есть диагноз неуточненного расстройства приема пищи, это означает, что у вас есть нарушение пищевого поведения, но оно не соответствует

всем критериям анорексии, булимии или приступообразного переедания. Это не означает, что ваш диагноз менее серьезен, это просто значит, что вы не попадаете в принятую систему диагностических критериев. У вас могут быть любые черты поведения, ощущения или физиологические изменения, связанные с другими нарушениями пищевого поведения.

«Меня обследовали в местном центре помощи людям с нарушениями пищевого поведения, где мне поставили диагноз неуточненного нарушения пищевого поведения. Мне удалось вернуться к здоровому питанию. Я продолжаю работать со своими чувствами при поддержке терапевта, и я уже на пути выздоровления.»

Другие проявления, связанные с нарушениями пищевого поведения:

- Руминация. При наличии этой проблемы вы регулярно отрыгиваете вашу еду (регургитация), причем эта проблема не имеет физиологических причин. Пища, которую вы отрыгнули, может быть заново пережевана, проглочена или выплюнута.
- Пикацизм. Если у вас пикацизм, вы регулярно едите то, что не считается едой и не имеет питательных свойств (например, мел, металл или краску). Последствия пикацизма могут быть очень опасны.
- Расстройство избирательного питания. При этом расстройстве вы будете чувствовать сильную потребность избегать всю еду, либо определенные продукты из-за их запаха, вкуса или текстуры. Мысль о еде может вызывать у вас беспокойство и тревогу. Это расстройство обычно не связано с образом тела – это тревожность по поводу самого процесса еды.

Что влияет на появление расстройства пищевого поведения?

Нет единой причины, вызывающей проблемы с питанием. Большинство исследований показывают, что совместное влияние оказывают биологические, средовые и психологические факторы. Сложно будет ответить на вопрос, почему питание стало проблемой для вас, так как причины могут быть очень индивидуальны.

«Моя проблема с питанием была реакцией на сложные перемены, происходящие со мной, и на вопросы самоопределения, которые эти перемены подняли. Одновременно мои проблемы с питанием разворачивались на фоне травли в школе, слабого психического здоровья и низкой самооценки.»

Привычки и черты

Люди с проблемами питания часто имеют схожие черты, которые делают их более уязвимыми, например:

- перфекционизм – стремление к идеалу и постоянное отсутствие удовлетворения от достигнутых результатов,
- высокая критичность по отношению к себе,
- сильный страх или азарт в ситуации соревнований и соперничества,
- обсессивное или компульсивное поведение,
- отсутствие уверенности в самовыражении.

Сложная жизненная ситуация

Начало проблем с питанием может быть связано со стрессовым или травматичным событием. Это может быть физическое, эмоциональное или сексуальное насилие, смерть близкого человека, развод родителей или серьезные проблемы в семье. Эту роль могут сыграть проблемы в школе или на работе, такие как тревога перед экзаменами или травля.

Проблемы с питанием часто начинаются в то же время, когда вы проходите через серьезные жизненные перемены: подростковый возраст, переход в новую школу, сексуальное

«Моя проблема с питанием началась тогда, когда я была младше, и меня подвергали травле. Я потеряла аппетит из-за стресса и стала думать, что я буду больше нравиться другим, если я похудею.»

Проблемы в семье

Проблемы питания могут быть вызваны или усиливаться вашим детским опытом. Например, если ваши родители были чрезмерно строгими, или ваш дом не был стабильным и безопасным местом, вы могли начать использовать пищу как способ обретения контроля над своей жизнью. Если ваши родители предъявляли к вам очень высокие ожидания, у вас могли развиться такие черты личности, как перфекционизм и склонность к самокритике, которые могут сделать вас уязвимыми перед проблемами питания. Если члены вашей семьи ограничивали себя в еде, переедали или испытывали другие проблемы питания, то это также могло на вас повлиять.

«У меня были проблемы с приемами пищи, когда мои родители расстались. Это была единственная часть моей жизни, которую, как мне казалось, я мог контролировать, и я нуждался в этом контроле...»

Социальное давление

Несмотря на то, что социальное и культурное давление, скорее всего, не могут являться причинами проблем с питанием, они могут приносить свой вклад и подпитывать их.

Фильмы, журналы, социальные сети, реклама и давление со стороны сверстников окружают нас представлениями относительно нашего тела и недостижимыми идеалами того, как мы должны выглядеть. Вы можете даже не замечать, как это

происходит, но невольно сравнить себя с нереалистичными изображениями, которые заставляют вас быть недовольными собой. Социальное давление такого рода может заставлять вас чувствовать, что вы недостаточно хороши, и влиять на ваше восприятие вашего тела и самооценку.

Проблемы с физическим и психическим здоровьем

Если у вас есть проблемы с физическим или психическим здоровьем, у вас также могут развиваться проблемы с питанием. Проблемы с физическим здоровьем могут заставить вас испытывать беспомощность, из-за чего вы можете использовать питание или спорт как способ создания иллюзии контроля.

Проблемы с питанием могут начаться и на фоне психических заболеваний, таких как депрессия, тревожное расстройство, биполярное расстройство или телесное дисморфическое расстройство и др. Они могут быть связаны с чувствами низкой самооценки, беспомощности или бессилия. Наличие проблем питания также может привести к появлению такого рода психических расстройств.

Биологические и наследственные факторы

Исследования показали, что гены могут влиять на то, насколько человек предрасположен к проблемам питания. Также было выявлено, что у некоторых людей с проблемами питания отличается уровень химических веществ в мозге, контролирующих голод, аппетит и процесс переваривания пищи, например:

- Слишком высокий или слишком низкий уровень серотонина в мозге может влиять на ваше настроение и аппетит.
- Некоторые люди могут быть более чувствительными к гормонам, контролирующим голод и ощущение сытости. Это может сделать их предрасположенными к перееданию.

Исследования, направленные на выявление возможных биологических и генетических причин, влияющих на проблемы питания, продолжают проводиться по всему миру.

Пусковые механизмы или моменты «риска»

Некоторые вещи, хотя и не являются причиной возникновения вашей проблемы с питанием, могут поддерживать ее существование, когда она уже проявилась. Если у вас были проблемы с питанием в прошлом, или если вы движетесь к выздоровлению, вам может быть полезно подумать о том, что может способствовать возвращению ваших проблем – например, стрессовые ситуации или соблюдение диеты, а также продумать возможные планы действий при столкновении с этими рисками.

Нарушение пищевого поведения и материнство

Некоторые женщины считают, что проблемы с питанием усугубляются во время беременности или после рождения ребенка. Вы можете узнать об этом больше у своего врача-гинеколога.

Могу ли я уже думать о выздоровлении?

«Выздоровление» имеет разный смысл для разных людей. Выздоровление может означать, что у вас никогда больше не проявятся проблемы с питанием, мысли или привычки, связанные с ними. Оно может означать и то, что у вас останется часть из них, но они не будут проявляться так же часто, как раньше, или станут меньше влиять на вашу жизнь.

Мысли о том, как вы воспринимаете ваши взаимоотношения с едой, и желание выздороветь могут тоже измениться со временем. Иногда вам будет казаться, что у вас нет никакой проблемы, или что ваши привычки на самом деле помогают вам. Ваша проблема с питанием может вызывать чувство комфорта, безопасности или даже воодушевлять вас. Вы можете бояться изменений, которые придут вместе с выздоровлением. Например, вы можете чувствовать:

- страх потери или набора веса,
- беспокойство относительно потери контроля,
- что проблема питания является такой большой частью вашей жизни, что вы не знаете, кто вы без нее.

Как бы ни выглядел процесс выздоровления для вас, он может занять долгое время. Если вы уже пробовали восстанавливаться и снова вернулись к прежнему пищевому поведению, скорее всего, вы испытываете беспомощность. Но важно помнить, что возможность улучшений есть. Мы надеемся, что следующие разделы этого буклета помогут вам представить шаги к улучшению, которые вы могли бы сделать.

«До появления первых изменений к лучшему прошло очень много времени. Я все еще очень далека от той точки, где я хочу оказаться. Но когда я наконец-то смогла понять, какое воздействие пищевое расстройство оказывает на мою жизнь, это позволило мне начать думать о том, как подступить к выздоровлению...»

Как я могу помочь себе самостоятельно?

Жизнь с расстройством пищевого поведения, как и процесс выздоровления, полна сложностей. Вам приходится ежедневно думать о еде и жить в изменяющемся теле. Но есть много разных способов помочь себе справиться с этими трудностями.

Говорить с теми, кому вы доверяете

Проблемы с питанием являются сложной темой для разговора, по многим причинам. Несмотря на то, что близким людям вокруг вас может быть трудно понять проблемы с питанием, они чаще всего готовы помогать вам по мере своих возможностей. Если вам трудно говорить об этом, вы можете попробовать записать свои мысли. Для некоторых людей проще выразить свои мысли в форме письма. Может быть будет полезно показать этот буклет тем, кому вы хотите помочь понять вашу проблему. Существует убеждение в том, что проблемы с питанием могут быть только у молодых женщин. Возможно, вам будет труднее говорить о ваших переживаниях, если вы мужчина, юноша или взрослая женщина. Важно знать, что исследования показывают, что проблемы с

питанием существует как среди юношей и мужчин, так и среди взрослых женщин.

«Мне было невероятно трудно говорить с моими друзьями-мужчинами о том, через что я проходил, потому что это не мужская тема! ...Я разговаривал с множеством разных людей, считавших анорексию исключительно женской проблемой.»

Поиск группы поддержки

Проблемы питания могут вызывать у вас чувство стыда, изоляции и того, что вас никто не понимает. По-настоящему могут помочь разговоры с людьми, знакомыми с этой темой. Вы можете найти соратников онлайн или при личной встрече (см. «Полезные контакты»).

Как справляться с ухудшениями?

Часто люди возвращаются к своим старым мыслям и привычкам, особенно в стрессовых ситуациях. Полезно определить моменты, когда риск возвращения проблем с питанием особенно велик, например:

- моменты, когда вы набираете или теряете вес, или меняется ваша фигура,
- соблюдение диеты,
- путешествия,
- беременность и время после родов,
- ситуации, связанные со стрессом: экзамены, свадьба, расставание, переезд.

Подумайте о ранних предупреждающих знаках и о том, что вы можете сделать, чтобы ваше состояние не ухудшилось. Такими знаками может быть то, что вы:

- едите слишком много или слишком мало,
- торгуетесь сами с собой на счет еды,
- хотите избавиться от съеденной пищи,

- закидываетесь на еде, постоянно думаете о ней,
- часто взвешиваетесь и разглядываете свое тело.

Большинство людей переживают эпизоды ухудшения в ходе выздоровления. Но после каждого нового рецидива вы можете заметить, что вы стали еще лучше понимать себя и свою проблему. Важно стараться бережно обращаться с собой и принимать эпизоды ухудшения как часть долгого, но достижимого процесса изменений.

«До тех пор, пока я делала маленькие шажки, пытаюсь время от времени попробовать кусочек чего-то нового, пусть не сильно отличающегося от того, что я уже ела, я все еще двигалась в сторону выздоровления.»

Как обращаться с замечаниями других?

Многие не понимают, каково это – иметь проблемы с питанием. Некоторым людям может казаться, что они имеют право делать замечания относительно вашего тела, веса, или того, как много (и что именно) вы едите. Им может казаться, что они говорят что-то приятное, не понимая, что вам может быть тяжело это слышать. С таким поведением окружающих бывает по-настоящему трудно справиться.

Разных людей поддерживают и ранят разные вещи. Близким людям может быть полезно объяснить, каким будет наиболее полезный и продуктивный способ поддержки для вас. К сожалению, не всегда получается удержать людей от неуместных комментариев. Возможно, вам будет полезно задуматься о том, как вы могли бы справляться с замечаниями других людей.

«Часто я стыжусь признавать, что у меня проблема питания ... из-за страха, что другие люди не поверят мне или не сочтут проблему серьезной, хотя булимия занимает большую часть моей жизни с 15 лет...»

Выздоровление не для каждого связано с набором веса. Но для некоторых людей это невообразимо сложная задача, с которой им приходится жить. Вот какие подсказки помогли некоторым из них:

- Запишите причины, побудившие вас встать на путь выздоровления, и перечитывайте список, когда вам становится тяжело.
- Отнесите всю одежду, которая вам не подходит по размеру, в комиссионный или благотворительный магазин, или продайте ее онлайн. Побалуйте себя парой новых вещей того размера, в котором вы чувствуете себя комфортно.
- Попробуйте не проводить слишком много времени за разглядыванием вашего тела.
- Попытайтесь, по возможности, не взвешиваться.
- Разговаривайте с людьми: выплесните свои эмоции, поделитесь своим беспокойством с тем, кто понимает вас.
- Попытайтесь не сравнивать себя ни с кем и не рассматривать фотографии людей в журналах или в интернете. Помните, что эти изображения обычно обрабатываются в фоторедакторах.

«Меня спасает возможность отвлечься после еды! Сидеть в интернете, смотреть фильм, читать, работать и так далее...»

Как можно поменять привычки?

Привычки, связанные с едой, бывает нелегко изменить. Может быть, вам будет легче двигаться маленькими шагами. Например, попробуйте:

- покупать меньшее количество продуктов, если вас беспокоит возможное переедание,
- отвлекаться, когда вы замечаете, что вы обращаете свое внимание на тело и вес,
- найти новое хобби или увлечение, которое требует большой концентрации,

- заняться чем-нибудь приятным после еды, если вы боитесь, что попытаетесь избавиться от нее,
- попробуйте ставить перед собой позитивные цели, не связанные с едой или калориями.

«Мне помогает покупка еды на один раз: рядом оказывается только та еда, которую я собираюсь съесть в этот момент»

Как справляться со сложными днями в календаре?

В календаре бывают даты, которые могут провоцировать тяжелые мысли и привычки. Обычно это праздники, которые часто проходят за столом с другими людьми, такие как Новый год или Рождество, и дни рождения.

- Поговорите с кем-нибудь, кому вы доверяете, о том, как вы себя чувствуете, и о том, что могло бы помочь вам в данный момент.
- Если возможно, найдите альтернативные способы празднования.
- Подумайте о том, что вы могли бы для себя сделать, если вам станет очень тяжело.
- Признайте и примите возможность возникновения ситуаций, в которых вы будете чувствовать утрату контроля.
- Будьте бережны с собой и не ставьте планку ожиданий слишком высоко.

Религия и проблемы с питанием

Вы можете обнаружить, что у вас возникают противоречия между вашей верой и вашим преодолением проблем с питанием. У некоторых людей «голодный пост» активизирует мысли и привычки, связанные с их проблемой, особенно если их хвалят за то, как мало они едят. У других совместные трапезы с родственниками и друзьями могут вызывать чувство потери контроля. Хотя вам может быть дано разрешение не придерживаться поста по медицинской причине, это может вызывать у вас чувство вины. Помните о том, что при проблемах с питанием важно быть

внимательным к себе и осознанно подходить к религиозным и духовным практикам.

Как обезопасить себя в интернете?

Если у вас есть проблемы питания, то вы можете подолгу сравнивать свое тело с телами других людей, иногда даже не осознавая этого. Нас часто окружают изображения и фотографии, особенно в социальных сетях.

- Следите за своими чувствами, находясь в интернете, и по необходимости меняйте сайты, которые вы посещаете, или список людей, на которых вы подписаны. Можно сделать паузу в использовании социальных сетей, или устроить свою жизнь так, чтобы социальные сети играли в ней менее значительную роль.
- Помните, что многие фотографии редактируются так, чтобы изменить облик человека, изображенного на них.
- Подумайте о том, как вы обходитесь с собственными фотографиями. Вызывают ли они у вас негативные чувства или желание изменить их, чтобы скрыть то, как вы выглядите на самом деле.
- Задумайтесь - подписаны ли вы на кого-то, чьи фотографии заставляют вас чувствовать себя плохо или вызывают проблематичные мысли. По возможности, отпишитесь от этих людей.
- Заблокируйте или избегайте любые страницы, пропагандирующие нарушения пищевого поведения.
- Ищите позитивные сообщества по теме питания, выздоровления и бодипозитива.

Как заботиться о себе?

Будьте так добры к себе, как только можете. Например, вы можете попробовать:

- Техники релаксации. Занятия, направленные на расслабление (слушать музыку, раскрашивать, принимать ванну) могут помочь в снижении уровня стресса и улучшить ваше душевное состояние.

- Техники осознанности. Сфокусированное присутствие в настоящем моменте может помочь вам осознать и управлять своими мыслями, чувствами и отношениями с миром. Оно может помочь вам больше наслаждаться жизнью и принимать мир вокруг вас.

«Гордитесь даже самыми маленькими шагами, ведь вы движетесь в правильном направлении. Если вы осознали, что сегодняшний день у вас не удался, примите это, потому что и это - часть процесса.»

Какие существуют методы лечения?

Лечение может помочь вам сформировать сбалансированные и здоровые привычки в питании, а также помочь вам распознать и справиться с теми проблемами, которые являются причинами вашей проблемы с питанием. В этом разделе рассказывается о методах лечения анорексии, булимии и приступообразного переедания.

Если у вас нет уточненного диагноза в спектре нарушений пищевого поведения, или если у вас диагностировано неуточненное расстройство приема пищи, ваш врач предложит вам метод лечения, наиболее точно соответствующий вашим симптомам.

«В конечном счете, мой психолог, психиатр, диетолог спасли мне жизнь...»

Как говорить со своим врачом?

Говорить о своих проблемах питания может быть страшно, но если вы нуждаетесь в лечении и поддержке, первым делом вам стоит пойти к вашему лечащему врачу (участковому терапевту). Он сможет направить вас к соответствующим специалистам. Если вы испытываете сложность в том, чтобы пойти к врачу, вы можете сходить на консультацию к психологу или позвонить по телефону доверия.

Онлайн-программы самопомощи

Если у вас диагностирована булимия или приступообразное переедание, либо ваша проблема питания имеет схожие симптомы, то вам могут сначала предложить помощь в виде самостоятельных онлайн-программ. Наряду с ними вы должны также получать сеансы поддержки. Это могут быть личные встречи или разговоры по телефону. Если вам покажется, что эта

программа вам не подходит, или вам будет трудно справиться с ней, обратитесь к своему врачу за дополнительной поддержкой.

Психотерапевтические методы

Британский Национальный институт здравоохранения и усовершенствования медицинской помощи (The National Institute for Health and Care Excellence, NICE) рекомендует для лечения проблем питания следующие виды психотерапии**:

1. Когнитивно-поведенческая терапия при нарушениях пищевого поведения. Это адаптированная форма когнитивно-поведенческой терапии, созданная специально для лечения нарушений пищевого поведения, включая анорексию. Существуют альтернативные формы этой терапии для лечения булимии и приступообразного переедания.
2. Семейная психотерапия. Этот вид психотерапии подразумевает проработку проблем всей семьей при поддержке терапевта и исследование отношений в семье или ситуаций, которые вызывают у вас те чувства, которые привели к появлению у вас проблем с питанием. Такая терапия может помочь членам вашей семьи понять вашу проблему с питанием и то, как они смогут поддержать вас. Семейную терапию часто предлагают людям с анорексией, особенно юным пациентам.

«Когнитивно-поведенческая терапия действительно помогла мне изменить мое искаженное мышление и расстаться с моим нарушением пищевого поведения.»

Наряду с когнитивно-поведенческой терапией, в Великобритании также распространены следующие методы лечения анорексии:

3. Система лечения Модсли для взрослых людей с нервной анорексией (MANTRA). Этот вид психотерапии поможет вам приблизиться к выздоровлению через осознание того, что привязывает вас к анорексии, и постепенно обучая вас альтернативным способам решения эмоциональных проблем. Терапия должна проходить с устраивающей вас

скоростью, соответствующей вам и вашим нуждам. В рамках этой терапии вам должны предложить, как минимум 20 сеансов.

4. Фокусированная психодинамическая терапия. В случае, если другие методы лечения оказались недейственными, вам могут предложить психодинамическую терапию, фокусированную на нарушениях питания.

**Для лечения анорексии вам могут предложить до 40 сессий, дважды в неделю в первые две или три недели лечения.

**Для лечения булимии вам могут предложить, как минимум 20 сессий, поначалу возможны два сеанса в неделю.

Для лечения приступообразного переедания вам могут сначала предложить групповую психотерапию. Сообщите вашему психотерапевту или участковому врачу, если групповая терапия не покажется вам полезной, или если вы предпочли бы индивидуальную форму психотерапии [стандарты Великобритании].

Где получить доступ к лечению?

[см. «Полезные контакты» – о наличии бесплатных и платных ресурсов]

Лекарственные препараты

Препаратов, специально созданных для лечения нарушений пищевого поведения, нет, но вам могут назначить препараты для лечения отдельных симптомов (таких как апатия или тревожность). Самый распространенный вид препаратов, которые прописывают людям, страдающим булимией или приступообразным перееданием, – это антидепрессанты из группы селективных ингибиторов обратного захвата серотонина. При анорексии вам могут предложить антидепрессанты или антипсихотические препараты. Большинству людей медицинские препараты назначают одновременно с психотерапией. Медикаменты не должны быть единственным лечением, предложенным вам!

Если у вас недостаточный вес, то препараты будут быстрее всасываться в кровь, что может сделать их применение опасным или менее эффективным, чем ожидается. Перед тем, как назначить вам любые препараты, ваш врач должен объяснить

вам, как они работают, и обсудить возможные побочные эффекты и варианты лечения.

Лечение в стационаре

Возможно, вам придется лечь в больницу, если ваш врач или врачи решат, что вы слишком мало весите, если ваше состояние угрожает вашей жизни или если другие методы лечения неэффективны; этот вариант также может быть предложен вам в случае, если ваше домашнее окружение не способствует вашему выздоровлению.

Если вы «приходящий пациент» или находитесь на дневном стационаре, вы будете почти каждый вечер возвращаться домой и проводить дома выходные. Если вы лечитесь стационарно, вы будете находиться в больнице или клинике большую часть вашего лечения. То, как долго оно продолжится, будет зависеть от того, как будет протекать ваше восстановление.

Во время лечения в стационаре, вы обычно должны получать разнообразную поддержку. Среди сотрудников больницы или клиники могут быть:

- врачи,
- диетологи,
- психотерапевты,
- социальные работники,
- семейные терапевты,
- специальные медсестры.

Лечение может включать в себя:

- психотерапию,
- групповую терапию,
- лекарственные препараты,
- восстановление приема пищи (см. ниже).

Ваш вес и здоровье в целом будут находиться под наблюдением. Вам могут рассказывать о том, как покупать, готовить и подавать еду, как справляться со стрессом и тревогой, как развивать уверенность в себе, как справляться с гневом и успешно контактировать с людьми.

«Благодаря распорядку дня, системе поддержки, занятиям и психотерапии я смогла начать рационализировать мысли, связанные с анорексией, и постепенно стала сильнее.»

Что такое «восстановление питания»?

При восстановлении питания вам будут давать еду с целью приведения вашего веса в норму – помогая вам набрать вес таким образом, чтобы улучшились показатели количества энергии и физического здоровья. Вам могут давать определенную пищу, содержащую необходимые питательные вещества, или ту, которая особенно полезна для людей, набирающих вес. Процесс возобновления кормления устроен по-разному в разных больницах. Некоторые врачи делают это в течение продолжительного времени, позволяя вам постепенно набирать вес, в то время как в других заведениях врачи постараются вернуть вас к здоровому весу как можно скорее. Это может быть очень тяжелым процессом, особенно если у вас нет желания набирать вес; возможно, эту тему нужно будет обсудить с врачом более подробно.

В России не так много государственных больниц и частных клиник, специализирующихся на нарушениях пищевого поведения. При этом сообщество российских специалистов работает на увеличение и распространение доступной эффективной помощи.

Могут ли меня заставить лечь в больницу?

В оригинале данного материала авторы ссылаются на закон о психиатрической помощи в Великобритании. Мы в этом разделе хотим привести выдержки из ЗАКОНА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ О ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ГАРАНТИЯХ ПРАВ ГРАЖДАН ПРИ ЕЕ ОКАЗАНИИ

Статья 12. Отказ от лечения (1) Лицо, страдающее психическим расстройством, или его законный представитель имеют право отказаться от предлагаемого лечения или прекратить его, за исключением случаев, предусмотренных частью четвертой статьи II настоящего Закона. (2) Лицу, отказывающемуся от лечения, либо его законному представителю должны быть

разъяснены возможные последствия прекращения лечения. Отказ от лечения с указанием сведений о возможных последствиях оформляется записью в медицинской документации за подписью лица или его Законного представителя и врача-психиатра.

Статья 13. Принудительные меры медицинского характера
(1) Принудительные меры медицинского характера применяются по решению суда в отношении лиц, страдающих психическими расстройствами, совершивших общественно опасные деяния, по основаниям и в порядке, установленным Уголовным кодексом и Уголовно-процессуальным кодексом РФ. (2) Принудительные меры медицинского характера осуществляются в психиатрических учреждениях органов здравоохранения. Лица, помещенные в психиатрический стационар по решению суда о применении принудительных мер медицинского характера, пользуются правами, предусмотренными статьей 37 настоящего Закона. Они признаются нетрудоспособными на весь период пребывания в психиатрическом стационаре и имеют право на пособие по государственному социальному страхованию или на пенсию на общих основаниях.

Неинвазивные способы стимуляции мозга

На данный момент ученые исследуют способы стимуляции мозга при помощи магнитного поля или слабого электрического тока. Эти исследования показали возможность уменьшения симптомов при анорексии. Эти методы лечения в настоящий момент не рекомендованы. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы увидеть, можно ли данные методы включать в комплексные программы лечения нарушения пищевого поведения.

Как могут помочь друзья и родственники?

Этот раздел предназначен для друзей и родственников

Вы можете быть очень обеспокоены мыслью о том, что у дорогого вам человека проблемы с питанием. Вам может быть трудно выбрать подходящий момент и слова, чтобы поговорить на эту тему, или вы можете не понимать, что это за трудности. Также вы можете не знать, как именно вы можете помочь. Возможно, что вы уже пытались предложить свою поддержку и столкнулись с отказом. В этом случае вы можете чувствовать беспомощность, раздражение и разочарование.

На самом деле, есть множество возможностей помочь:

- Дайте человеку понять, что вы рядом. Одна из самых важных вещей, что вы можете сделать, это дать понять человеку, за которого вы переживаете, что вы рядом, что вы готовы выслушать и помочь найти поддержку. Пусть этот человек знает, что вы готовы выслушать его, когда у него будет в этом потребность.
- Постарайтесь не сердиться на него. Скорее всего, этот человек уже испытывает вину за то, как его поведение сказывается на вас. Попробуйте проявить максимум эмпатии и терпения, насколько это возможно в вашей ситуации.
- Не делайте предположений. Некоторые люди считают, что проблемы питания связаны исключительно с представлениями о теле, или что наличие проблем питания можно выявить по внешнему виду человека. Это не так. Если вы будете объяснять проблемы питания человека тем или иным образом, не прислушиваясь к тому, что рассказывает сам человек, это может усугубить его чувство беспомощности. Это также может ухудшить его способность делиться своими тяжелыми переживаниями и искать поддержку.

«Кажется, никто не может понять, что это такое. Мне говорили, что я «боюсь еды», или что это ненастоящее расстройство – что я просто «слишком разборчива» – такие высказывания превращают в банальность то, что я испытываю.»

- Помните, на принятие проблемы нужно время. Будьте терпеливы. Нужно время, чтобы осознать необходимость поиска помощи. Человек, о котором вы беспокоитесь, может не замечать, что его или ее режим питания – это проблема. Он может воспринимать его как способ совладать с чувством гнева, утраты, беспомощности, вины и утраты контроля. Он может бояться того, что процесс выздоровления будет означать для него и для его тела.
- Не концентрируйте внимание и не комментируйте внешний вид человека. Помните о том, что вес и внешность не дают вам представления о том, как человек себя чувствует. Даже благожелательные комментарии вроде «ты хорошо выглядишь» могут запустить очень сложные чувства у человека с проблемами питания. Вместо этого, попробуйте спросить у него или нее, как дела.
- Будьте бережны – вы не можете заставить другого человека поменять его привычки. Настойчивые попытки переубедить, вынудить или хитростью заставить кого-то есть больше или меньше, могут только усугубить в них беспокойство и страх, связанные с едой. Они могут заставить этого человека отдалиться от вас, или убеждать вас в том, что он на самом деле здоров.

«Она приезжала ко мне в старшую школу каждый день, чтобы помочь мне есть. Она не заставляла меня и не приказывала мне принимать пищу, она просто терпеливо сидела и была рядом со мной в это тяжелое для меня время дня. Она также оставалась со мной, когда у меня начинались панические атаки после еды.»

- Привлекайте этого человека к социальной стороне жизни. Если он испытывает сложности с едой, организуйте виды деятельности, не связанные с приемами пищи.
- Сделайте время приема пищи как можно более спокойным. Не комментируйте выбор еды. Позвольте человеку спокойно есть то, что он готов съесть.
- Находите безопасные способы обсуждения проблемы. Некоторым людям помогает, если об их проблемах питания говорят в третьем лице, например: «Это не ты, это проблема говорит за тебя.»
- Помогайте человеку находить полезную информацию и избегать опасной.
- Вы можете помочь человеку в поиске групп поддержки в интернете, в то же время помогая ему обходить сайты и форумы, пропагандирующие нездоровое питание и нездоровые привычки в спорте. Также может быть очень полезно читать истории, написанные нацеленными на выздоровление людьми с проблемами питания.
- Поддержите этого человека в идее поиска профессиональной поддержки. (см. «Какие методы лечения существуют?»). Если он боится разговора с врачом, предложите пойти на прием вместе.
- Примите долгосрочность процесса выздоровления. Помните, что несмотря на то, что тело может достаточно быстро двигаться к более здоровому виду, человеку может быть гораздо тяжелее в эмоциональном плане. Рецидивы происходят очень часто и могут вызывать отчаяние, но вы можете помочь, принимая их как часть процесса и находясь рядом в тяжелую минуту.
- Берегите себя. Поддержка человека с нарушением пищевого поведения может расстраивать и отнимать много сил. Важно помнить, что ваше душевное здоровье тоже важно, и что и вы сами заслуживаете поддержки.

Семейная терапия

Если человек, о котором вы беспокоитесь, является членом вашей семьи, вы можете задуматься о семейной терапии.

Семейная терапия заключается в совместной работе над пониманием эмоций и потребностей друг друга, и в поиске способов дальнейшего совместного движения, а не в том, чтобы обвинять друг друга. Даже если семейная терапия не подходит для вас (или у вас нет возможности воспользоваться ей), вам может помочь организовать разговор в семье о том, что происходит, и прийти к совместным договоренностям.

Полезные контакты

Онлайн-помощь

твоятерритория.онлайн - чат для подростков и молодежи

telefon-doveria.ru – чат с психологом

Телефон доверия

8 800 2000 122 всероссийский телефон доверия круглосуточно

8 495 960 34 62 экстренная психологическая помощь

круглосуточно

051 телефон неотложной психологической помощи

Организации

В связи с дефицитом информации о возможностях каждого города России мы рекомендуем уточнять возможности вашего города по телефону доверия, в ближайших городских поликлиниках, социальных центрах, образовательных организациях, а также кризисных центрах. У вас всегда есть возможность обращения к частному специалисту. Рекомендуем запрашивать у специалистов документы, подтверждающие их квалификацию.

Далее вы увидите несколько организаций Москвы и Санкт-Петербурга, как бюджетных, так и коммерческих. Эти данные собраны от сообщества специалистов.

Москва

❖ Научно - практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой

8 495 960 34 62 экстренная психологическая помощь

8 495 952 66 18 справочная

www.npc-pzdp.ru

❖ Научный Центр Психического Здоровья

8 495 109 03 92 запись на консультацию;

8 495 109 03 93 справочная

www.psychiatry.ru

❖ Государственная клиника расстройств пищевого поведения (на базе ПКБ №1 имени Алексеева)

8 (495) 952-88-33 <https://pkb1.ru>

- ❖ **Государственное бюджетное учреждение «Московская служба психологической помощи населению»**

8 499 173 09 09 www.msph.ru

- ❖ **Федеральное государственное бюджетное учреждение науки «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи»**

8 495 698 53 60 www.ion.ru

- ❖ **Фонд «Гиппократ» (фонд помощи больным нервной анорексией и нервной булимией)** fondgippokrat.ru

Коммерческие организации

- ❖ **Московский НИИ Психиатрии**

8 (495) 963 7125 (регистратура) mniip.serbsky.ru

- ❖ **Центр изучения расстройств пищевого поведения (ЦИРПП)**

8 (499) 703-20-51 cirpp.ru

- ❖ **Частная психотерапевтическая клиника Mental Health Center**

8 495 108 04 63 mhcenter.ru

- ❖ **Центр когнитивной терапии**

8 495 767 40 27 www.selfhelp.ru

- ❖ **Центр системной семейной терапии**

8 967 004 24 00 family-therapy.ru

- ❖ **Центр нарративной психологии и практики**

8 905 797 8445 www.narrative.ru

- ❖ **Психологический центр «ТОЧКА» для подростков и их родителей**

8 929 639 30 61 tochka-centr.ru

- ❖ **Центр Интуитивного Питания «IntuEat»**

intueat.ru 8 499 653 63 23

Санкт – Петербург

- ❖ **Центр восстановительного лечения «Детская психиатрия» имени С.С.Мнухина**
8 812 576-10-10
8 800 2000 122 (телефон доверия)
www.cvl.spb.ru

- ❖ **Городской консультативно-диагностический Центр для детей "ЮВЕНТА"**
8 812 644-57-57
8 812 251-00-33 телефон доверия
juventa-spb.info

- ❖ **Институт психотерапии и консультирования «Гармония»,
(бесплатный кабинет психологической помощи для студентов и молодежи)**
inharmony.ru

- ❖ **Служба психологической помощи СПбГУ
(прием ведут студенты старших курсов, аспиранты и преподаватели факультета психологии СПбГУ)**
363-65-01
8-981-888-8831

