

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	17
Благодарности автора	19
Предисловие	21
Введение	25
Семейная терапия Модсли	26
Действуйте сейчас	26
Не сдавайтесь	27
Не ждите, пока ваш подросток сам попросит о помощи	28
Почему я написала эту книгу	29
Для кого написана эта книга	30
О чем эта книга	31
Кормить, любить, лечить	33
Глава 1. Что происходит с моим подростком	35
Виды расстройств пищевого поведения	37
Психогенное переедание	37
Нервная булимия	38
Нервная анорексия	38
Расстройство избегающего/ограничительного приема пищи	38
Другое уточненное нарушение пищевого поведения	39
Сопутствующие заболевания	40
Нервная орторексия	40
Мышечная дисморфия	40
Сопутствующие расстройства	40

Как мне понять, что у моего ребенка расстройство пищевого поведения	41
Здоровое питание и физические нагрузки подростка	41
Расстройства пищевого поведения у подростка	42
Потеря веса, отсутствие увеличения массы тела и дефицит роста	43
Подросток ест меньше или его рацион питания сократился	43
Чрезмерные физические нагрузки, гиперактивность и неусидчивость	43
Повышенный интерес к приготовлению пищи и кулинарным шоу	44
Переедание, искусственное вызывание рвоты, употребление слабительных или мочегонных средств и диеты	44
Искаженное восприятие образа тела	45
Изменение пищевого поведения	45
Нарушение менструального цикла	46
Другие симптомы	46
Можно ли доверять своему “шестому чувству”	47
Как проявляются расстройства пищевого поведения	47
Влияние пищевых ограничений на мозг	47
Цикл переедания	48
Отрицательный энергетический баланс	49
Каково иметь расстройство пищевого поведения	50
Резюме	52
Глава 2. Родители во главе	53
Краткая история методов лечения расстройств пищевого поведения	53
Лечение расстройств пищевого поведения в США	55
Еда — лучшее лекарство	55

Семейная терапия Модсли: новый метод, вовлекающий родителей в процесс лечения	56
Семья — центральный элемент лечения	57
Борьба с симптомами	58
Восстановление с родительской поддержкой	59
Что вы будете делать	63
Поначалу будет трудно	64
Резюме	65
Глава 3. Как взять на себя ответственность за лечение	67
Предупреждение о синдроме возобновленного кормления	68
Терапевтическая команда	69
Можно ли проходить лечение без психотерапевта	70
Группа поддержки	70
Роль братьев и сестер в лечении	72
Путь к пищевой независимости	73
Последовательность пищевой независимости	73
Набор веса	76
Диаграмма роста	77
Как установить оптимальный вес подростка	78
Беспокойство родителей о своем весе	80
Приготовьтесь: будьте смелыми, находчивыми, сильными и любящими	81
Резюме	82
Глава 4. Методы структурирования лечения и контроля поведения	83
Безопасность прежде всего!	83
Будьте готовы к неожиданному поведению	84
Насилие и агрессия	84

Самоповреждение	85
Побеги из дома	85
У вас должен быть план	86
Нормализация питания	87
Увеличение веса	88
Прерывание цикла перееданий и очищений	88
Предотвращение очищения	89
Ограничение физических нагрузок	90
Расширение рациона питания	91
Ограничение доступа к весам	92
Другие симптомы пищевого расстройства	92
Экстернализация расстройства пищевого поведения	93
Резюме	94
 Глава 5. Как начать регулировать питание подростка	 95
Перспективное планирование	95
Что готовить	96
Стоит ли обращаться к диетологу	97
Вегетарианство и веганство	97
Планирование приемов пищи	98
Какие продукты следует готовить	100
Как повысить калорийность	101
Высококалорийные напитки	102
Часто задаваемые вопросы о планировании питания	102
Нужно ли говорить подростку о дополнительных жирах в его рационе?	103
Следует ли мне взвешивать продукты?	103
У всей семьи должен быть один рацион питания?	103
Стоит ли заказывать готовую еду с точным количеством калорий?	104
Структуризация приема пищи	104
Ваш подросток должен есть	105
Ограничьте выбор пищи	105

Соблюдение графика питания	106
Школьное расписание и питание	106
Академический отпуск	108
Ограничение активности	108
Регулярное взвешивание	109
Взвешивание вслепую	110
Резюме	111
 Глава 6. Методы регулирования питания	113
Правила приема пищи	113
Начните с дома	114
Отвлекающие факторы	115
Как мотивировать подростка и справиться с проявлениями расстройства пищевого поведения	115
Как убедить подростка есть во время приема пищи	118
Чего не следует делать во время приема пищи	123
Как контролировать приемы пищи	124
Перепады настроения у подростков во время приема пищи	125
Проблемы с пищеварительной системой и быстрое насыщение желудка	126
Имейте сострадание к подростку и к себе	127
Резюме	128
 Глава 7. Оценка прогресса и трудности в процессе лечения	129
Сколько времени займет полное выздоровление	129
Как измерить прогресс в лечении	131
Трудности, с которыми чаще всего сталкиваются родители	133
Дистресс у родителей	133
Как переносить дистресс подростка	134
Страх сломить дух подростка	134

Страх испортить отношения	135
Страх, что отказ от занятий спортом вызовет депрессию	135
Страх чрезмерного набора веса	136
Преждевременная независимость подростка	136
Страх неоконченного лечения	137
Копинг-стратегии для родителей и подростков	138
Лишний вес в области живота	140
Негативный образ тела	140
Как справиться с искаженным образом тела	141
Как улучшить образ тела	142
Вспышка при угасании ответа	143
Резюме	144
 Глава 8. Как развить гибкость пищевых привычек и расширить рацион питания подростка	145
Сохранение структуры	145
Расширение рациона питания подростка и экспозиция	146
Зачем мне есть пиццу?	147
Продукты, вызывающие страх	148
Прием пищи вне стен дома	149
Гардероб подростка	151
Адекватные физические нагрузки	152
Резюме	154
 Глава 9. Как выработать пищевую независимость подростка	155
Когда возвращать контроль подростку	155
Научите ребенка кататься на велосипеде	157
Поэтапное развитие пищевой независимости	158
Ослабление контроля	161
Научите подростка определять свою порцию	162
Питание по графику	162

Возвращение к нормальной подростковой жизни	163
Практика дает больше шансов на успех	164
Продолжайте развивать гибкость пищевых привычек	165
Тест на гибкость пищевых привычек	165
Не торопите процесс	166
Резюме	166
 Глава 10. Восстановление и профилактика рецидивов	167
Признаки выздоровления	167
Ремиссия проявлений расстройства пищевого поведения	168
Восстановление веса (и физического здоровья)	168
Психологическое восстановление	168
Эмоциональное восстановление	169
Когнитивное восстановление	169
Восстановление сигналов голода	169
Примеры выздоровления	170
Предотвращение рецидивов	170
Риск рецидива	171
Когда подросток живет отдельно	173
Важность инсайта	173
Что делать в случае временного регресса	175
Другие методы лечения	176
Резюме	176
 Литература	177
Ссылки	179