



PP
PP
PPP
PP
PPPP
PPPP
PPPP
p.p

pp p

РОТ РАДИКАЛЬНО ПРИВАТЕН.
РОДНОЕ РЫБНОЕ ПЮРЕ.
РАНЕННАЯ ПЫШНАЯ ПЛЕСЕНЬ.
РЕКИ РЮШЕВЫХ ПЕН.
РЕАЛЬНОСТЬ РВОТНЫХ ПОЗ.
РАДИКАЛЬНЫЕ ПРАВДЫ ПАРАДИГМ.
РЕСТОРАННАЯ РЕКУРСИЯ ПАРАДОКСОВ.
РАЗГНЕВАННЫЙ ПРЯНЫЙ ПРЕДАТЕЛЬ .
РЕФЛЕКСЫ ПОЛОМАННЫХ ПУГОВИЦ.
РЭП ПЕЧЕНИ ПЛАМЕННЫЙ.
РОБКИЕ ПОИСКИ ПУЛЬСОВ.
РЫХЛЫЙ ПЕСОК ПРОПАГАНДЫ.
РЕБРА РЕЖУЩИЕ ПАЛЬЦЫ.
РАНЫ ПЕСОЧНОГО ПЕЧЕНЬЯ.
РЫНОК ПИЩИ ПОЛУКОЧЕВНИЦЫ.
РУБИНОВАЯ РЮМКА ПЛОВА.
РАВНОУГОЛЬНЫЕ РЕЛЬСЫ ПРОСТЫНКИ.
РИТУАЛЬНЫЕ РАДИО ПРЯТКИ.
РЕТРОГРАДНАЯ РЕЗИДЕНЦИЯ ПРИВИЛЕГИЙ.
РЕЖИМ РУБЛЕННЫХ ПАУТИН.
РОДНЫЕ ПРОБОИНЫ ПЛОТИ.
РОМАНТИЗИРОВАННЫЙ ПОВАР ПЛОХ.
РУМЯНЕЦ ПРЕДПОСЛЕДНЕЙ ПРОСЬБЫ
РЯБИНОВЫЕ ПОРЫ ПОДДЕРЖКИ.
РЯЖЕНКА ПОСЛЕ ПОЖАРА.
РАССТАВАНИЕ ПОПЫТКА ПРИВЫЧКИ.
РЕПРЕССИИ ПРОПАВШЕГО ПОВИДЛА.
РАДУШНЫЙ ПОВОД ПОПЛАКАТЬ.

называния придуманы игрой
для удобства вибери_те свое

Я ВЧЕРА ЧУВСТВОВАЛА УЖАСНУ ЮНЕНАВИСТЬ К СЕБЕ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД ПОЙМАЛА



ДРОЖЬ ВО ВРЕМЯ ПОЦЕЛУЯ ОБВОЛАКИВАЮЩЕГО



ОДЕРЖИВАЮЩЕГО
ЧУВСТВА И ПОНИМАНИЯ
ЧТО ВНЕШНИЙ НЕГ
КАПЕЛЬКИ И
ЛЮБВИ НИКТОМУ

КАК БЫ О ЧЕНЬ СТЫДНО



ЗА СЕБЯ



ПЕРЕД СОБОЙ



душный дивик 21/03/23

СТЫДНО. О СВОИХ ПРОБЛЕМАХ. КАК БУДТО ВЫДУМЫВАТЬ ИХ. КОГДА



У ЛЮДЕЙ ГОРЕ
КАК

Я МОГУ ДУМАТЬ О КАКОЙ-ТО ФИГУРЕ? МОЖЕТ БЫТЬ?





П Р Е Д

С Л О В И Е

• • ,

привет, дорог_ая читатель_ница,
это зин про мой 7-летний (седьмое лето в 2023) опыт жизни с
расстройством пищевого поведения – парой видов.
в нескольких актах .. (рецидивах и ремиссиях)

нервно неравномерно стучу по клавиатуре,
все это меня тревожит.
и не лишь потому, что с этим столкнулась, а потому что это
глобально, слишком.

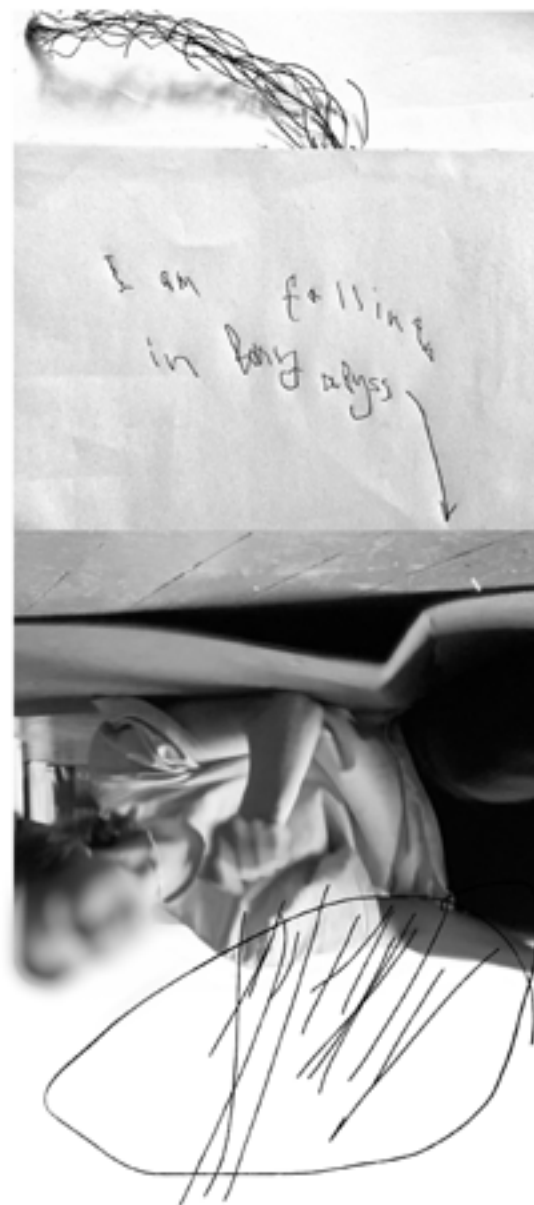
РПП может быть у любого человека, независимо от того, какой
социальный конструкт на него/нее/них наложен. мне жаль,
исследования на эту тему не особо распространены,
а в русскоязычных источниках поверхностны и однотипны –
«ешьте дети кашу - будете здоровы» ,, или их вообще нет, ЭХ

нарушения пищевого поведения – расстройства, связанные с
сильными изменениями в эмоциональной, поведенческой, лич-
ностной сферах, а также с искажениями восприятия собствен-
ного тела. страшно для меня и для нас – то, что исследователь_
ницы подчеркивают хронический характер этих расстройств.

висит молчаливое облако в воздухе. все видят.
боятся притронуться.

ограниченное освещение и игнорирование разговоров об рпп
поддерживают порочный круг стигматизации и/или невидимости
проблемы.

грустно то, что из-за недостаточного финансирования -
исследуются не все виды расстройств. итооолько недавно
условный диагностический список стал расширяться..... недавно

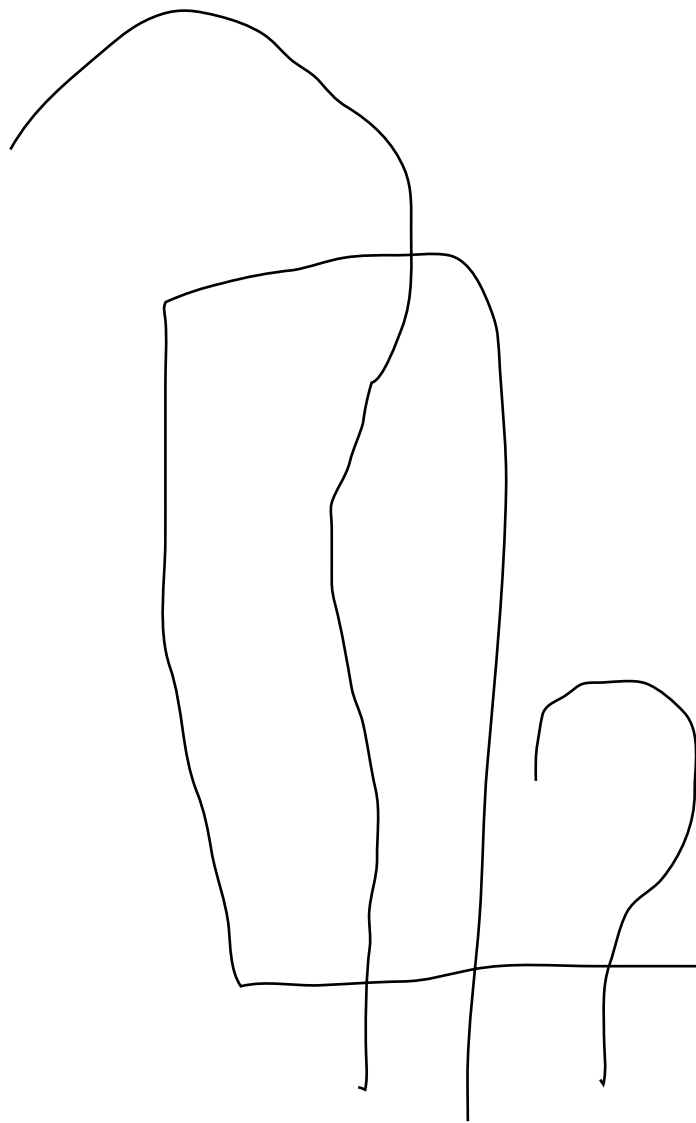


как раз об этом я увидела исследование, называется «The hidden burden of eating disorders: an extension of estimates from the Global Burden of Disease Study 2019», финансировалось Queensland Health.



дело в том, что на долю «невидимых» расстройств (например компульсивное переедание, OSFED) приходится большинство случаев рпп во всем мире. ранее учитывались лишь нервная анорексия и нервная булимия, они единственные включены в GBD* 2019 (это значимо в контексте иностранных исследовательских работ) австралийские исследователь_ницы определяли распространенность атипичных (симптомов) расстройств, для того, чтобы добиться их включения в список для глобальных исследований. в работе были объединены 54 исследования, (36 штук из стран с высоким уровнем дохода).

исследователь_ницы взяли инфу из баз данных GBD, обзоров с эпидемиологическими оценками расстройств и пригласили экспертов. потом ресерчили исследования с 1998 по 2019, в которых помимо анорексии и булимии упоминалось про КП или OSFED. потом высчитали долю общего числа случаев рпп, с помощью какой-то ебучей для моего мозга сетевой мета-регрессии и моделирования. а глобальные случаи, не представленные в GBD, оценивались с помощью пропорций.



блять блять блять

ИТОГ исследования – число случаев рпп в мире в **2019** году, не представленных в GBD*, составило 41,9 миллионов и включало 17,3 миллиона человек с расстройством переедания и 24,6 миллионов человек с OSFED*

(а по данным GBD с рпп было всего 13,6 миллионов человек) сейчас же по новым данным ВОЗ в мире с рпп около 70 млн человек, но. у любой организации могут быть недостатки и ограничения в сборе и представлении данных, и мне кажется, что существующих случаев намного больше, чем официальных.

в общем, очень сложно визуализировать эти числа... из исследования 2019 – вместе расстройство переедания и OSFED вызвали 3,7 миллионов летальных исходов в мире, в результате чего общее число летальных исходов от расстройств пищевого поведения составило 6,6 миллионов в 2019 году.

блять. какого. черта.

*GBD – большая исследовательская программа болезней, которая оценивает смертность и инвалидность в результате основных заболеваний, травм и факторов риска. объединение более 3600 исследователей из 145 стран, на базе Института показателей и оценки здоровья (IHME) Вашингтонского университета.

*OSFED (Other specified feeding or eating disorder) – категория других уточненных расстройств пищевого поведения, которая применима к персонам, которые испытывают стресс из-за симптомов, которые не соответствуют всем критериям диагноза, то есть с атипичными симптомами/диагнозами рпп.

(просто еби себя)

(твои эмоции не удобны. мы не хотим думать о том что не так)

П Р О С Т
ПО ЛЮБИ СЕ БЯ)))
РАДУЙ СЯ
И Н Е И Ж

(похуй, что ты там чувствуешь)

Т
ЗАБЕЙ..
ВСЁ БУДЕТ

ХОРОШО!!!

(хз что такое всё и что такое хорошо, а будет и вовсе не существует)

ДЕЛАЙ
ТО ЧТО
СТРАННО

МИНИМАЛИЗМ
И
КОРЯВОСТЬ

ПИРОГ
ЛОЖЬ
СМЕРТЬ

многие страдают от расстройств пищевого поведения на протяжении долгого периода или вообще всей жизни. это происходит потому что их не лечили успешно/ они побоялись сказать о проблеме/ сказали и были обвинены и/или у них случился рецидив или другое.

--- расскажу то, что было со мной, попробую одновременно собрать в кучу все разбросанные крупицы своих переживаний и очень близко, буквально поднеся к лицу, разглядеть каждую из них. поднять взгляд и рассказать, что же я увидела снаружи, почерпнув из историй людей, интернетов, книг и что внутри себя, объединив много-много деталей в одну горстку деталей. буду особенно рада, если это самоиздание поддержит поддержит персон с похожим опытом.



ещё. блин, пишу под звуки дождя и с запахом ароматической палочки ладан, о, еще и гром, очень хочется пойти поесть, но, к сожалению, сейчас 23:21

да.

кажется тут, что мысли противоречивы иногда очень нелепо что-то теоретизирую, но эта публикация – попытка разрешить себе говорить и ошибаться, переступить через заборчик дозволенности только лишь академических знаний.

написала - что думаю, что вижу, что неоднозначно, что не понятно, что видится пятнами - я не даю ответов на вопросы, просто бесконечно рефлексирую и делюсь, не редактирую записи из дневников, пишу, что читаю и что кажется нужно сказать, несмотря на непоследовательность рассыпчатость, главное, что коллектив моих мыслей объединен одними идеями.

чуть проспойлерю и скажу что, да, на свой страх и стыд (из-за неопытности) обращаюсь к сложным темам, с которыми работают подолгу и вкладывают много много сил другие. но разрешаю себе сейчас говорить, так как проживаю то, о чем они пишут, полагаясь на своё другое знание - чувство. хоть и сложно. обращаюсь к исследованиям, к критике. и наверное, здесь живет множество моих внутренних противоречий. но, да. решила не ждать всей жизни, чтобы набраться знаний и опыта хорошенько, перечитать все статьи и поговорить со всеми знающими людьми, а начать прямо сейчас, прям сейчас говорить, что тревожит и допускать, расширять и растягивать тесто своих мыслей во все стороны. неумело леплю сюда научные данные, но лишь для поверить самой себе. иногда я не верю – что это важно. блятб, почему так?

здесь будут маты и много тавтологии, и ошибки, простите. иногда в тексте я буду писать о том, что происходит прямо сейчас, прямо когда я пишу, надеюсь, это будет терпимо.
----- (благодарю за то, что читаешь эти строки, люблю)

ещё -----,,

часто сама обесцениваю этот опыт, даже сейчас отчасти, честно, считаю его недостойным освещения, видимости, ведь он

«недо-».

я думаю так потому что не попадала в больницы, не падала в обмороки (почти), не худела до критически низкого уровня веса или наоборот не поправлялась до очень высокого. говорю это, думая об опыте других персон, которые переживали/переживают иное состояние – которое я бы описала как более тяжелое и сложное. это хуево, я ненавижу всё, что заставляет нас всех проходить через это, и раз этот зин должен существовать, то хотя бы сейчас я перестану вестись на эту тупую привычку сравнивать, попытаюсь (снова) принять и напишу о том, как это произошло (и происходит в процессе письма) со мной, сопереживая и поддерживая каждую, кто связан_а/столкнул_ась с этим.

ТИПО (ПРЕД)ОГЛАВЛЕНИЕ
ПРЕДИСЛОВИЕ -----



не нравится выстраивать это, плиз, просто расскажу, что будет в зине
(дождь закончился кста прошло 27 минут, я еще не ела)

тут я хочу написать про:

свои воспоминания с рецидивов прошлых лет, осталось даж не-много фоток
про еду, свои заметки о еде, мысли, рецепты, ритуалы, извращения, компульсивное переедание
свои дневниковые записи рецидива 2023 (который сейчас)
про ремиссии
заметки из разговоров с психологиней
про мать
отношения через призму ненависти к своему телу
кринжовые истории и триггеры
буллинг и шутки, истории жестокости ко мне и от меня
про тело, самоощущение и самоконтроль
что-нибудь из личных сообщений или диалогов из памяти
ресерчи из интернетов

напротив моего окна, на улице, резко перестал работать фонарь и я оказалась взглядом на одном уровне с невидимой в темноте верхушкой забора, которая может быть ниже чьего-нибудь роста. моя тревога и уязвимость заставили меня погасить ноут и замереть от страха, пляясь в темноту. шорохи и стуки в кустах за окном больше не романтизируются ветерком или каплями от прошедшего дождя, насекомыми и ночными животными, о нет. было очень страшно, я перешла в другую комнату поближе к храпящему отцу. продолжу))



- 1 -----я не дочитала книгу о свободе
- 2--- сценарий, который я знаю. не думаю, что зайду далеко. осознание рецидива.
- 3 ----- царапины бурой коры. румяные поры поддержки
- 4----- ляшки из теста. утренний ритуал
- 5 -----мысли о переваривании
- 6 ---- -----прятки от войны
- 7----- дрыгаясь от вздохов
- 8----- интимная еда в столовке и компульсивное переедание
- 9 -----компульсивное переедание // часть
- 10-----тяжесть двух тел
- 11----- я постирала мешочки для фруктов
- 12----- бегемотики и жирафики. психологиня
- 13 -----не жуй мою нить повествования
- 14----- как какать (я не знаю)
- 15---- ----- мать сама себе
- 16 -----депрессия и дисморфия
- 17 ----- -обрыв

(главы. страницы не знаю)

Я

НЕ ДОЧИТАЛА
КНИГУ

О СВОБОДЕ

здесь много моих голосов, наверное они не заметны, но я их чувствую, слышу, как каждый раз пишу с другой интонацией.

голоса плетутся вокруг моих дневников - голосов старых, которые впечатались в буквы и стали плоскими. ругая, на самом деле пробуя объяснить или вспомнить, я говорю снова с собой, а теперь и с тобой, дорог_ая читатель_ница.

дополняю дневниковые записи мыслями-сейчас, продолжая и пытаюсь принять, не отказываясь, думая о вечном настоящем.

этот *рецидив* начался неожиданно, спустя 2 года ремиссии*

цитаты другим шрифтом взяты из телеграмм-канала-дневника, места, с которым я говорила, когда было плохо

одни из первых записей там - цитаты из книги Оливии Лэнг «Тело каждого. книга о свободе»



душный дневник, [13.03.2023 16:43]

«наши тела без нашего ведома несут в себе нашу историю, все те вещи, которые мы пытаемся игнорировать или отрицать»

«броня... работает как защита от чувств, в особенности от тревоги, гнева и сексуального возбуждения»

«если чувства причиняют слишком много боли и дискомфорта, если выражение эмоций не поощряется, а половое влечение находится под запретом, единственный выход – сжаться, запретить чувства на замок»

душный дневник, [13.03.2023 16:20]

«я ощущала себя несуразным оккупантом собственного тела»

душный дневник, [13.03.2023 16:26]

«у него [тела] есть свой язык не похожий на речь, но столь же выразительный и содержательный, состоящий из симптомов и ощущений вместо слов»

восхищаясь мэтчами,
выписываю как авторка говорит о
Райхе, а дальше в книге было:

«В результате вокруг уязвимой личности человека образуется физический щит, защищающий его ценой невосприимчивости к удовольствию»

блин. это (понятие о мышечном панцире) равно фрейдовскому представлению о запретных механизмах, которые ограждают эго от внешних и внутренних воздействий, и утверждается, что эти реакции возникают неосознанно. пишут, что так называемый защитный механизм призван оградить человека от возможных переживаний, которые вызваны несоответствием между социальными воззрениями и личными взглядами человека.

критика фрейда - его влияния в настоящее время, откликнулась мне в отчёте для академии психоанализа у Поля Б. Пресьядо в «Я монстр, что говорит с вами» (честно, болтаю не профессионально, но..) (далее хочу использовать некоторое осознание, которое получила из этого отчёта)

теперь я понимаю, почему я там так тащусь и спешу подчеркивать эти строчки, ведь
literally me!

я нахожусь в той самой парадигме, в которой появился и работает этот метод..... в парадигме, которая не только изобретает наказания (с которыми я уже ранее была знакома – как минимум с рамками для существования моего тела), но еще и изобретает «излечение» или (как минимум) какое-то «объяснение» моим переживаниям, возлагая ВЕСЬ груз ответственности или вины(?) на меня и

снимает ВСЮ ответственность с существующей/их колониальной/ых политики/к.

то, что в психоанализе названо бессознательным, которое нас защищает или исцеляет (или управляет) – может быть лишь инструментом, дополняющим все остальные инструменты контроля. кста не только контроля, но и управления идентификацией из других социальных и культурных институтов.



Поль Б. Пресьядо объясняет это в контексте изобретения гендерно-нормативного полового различия ----- насаждая чувства, якобы (якобы бессознательно) определяющие сексуальную идентичность, фрейдовский психоанализ дает патриархальное и колониальное объяснение всем нашим мыслям. в том числе мыслям о том, как должно выглядеть наше тело и как стоит себя вести с ним

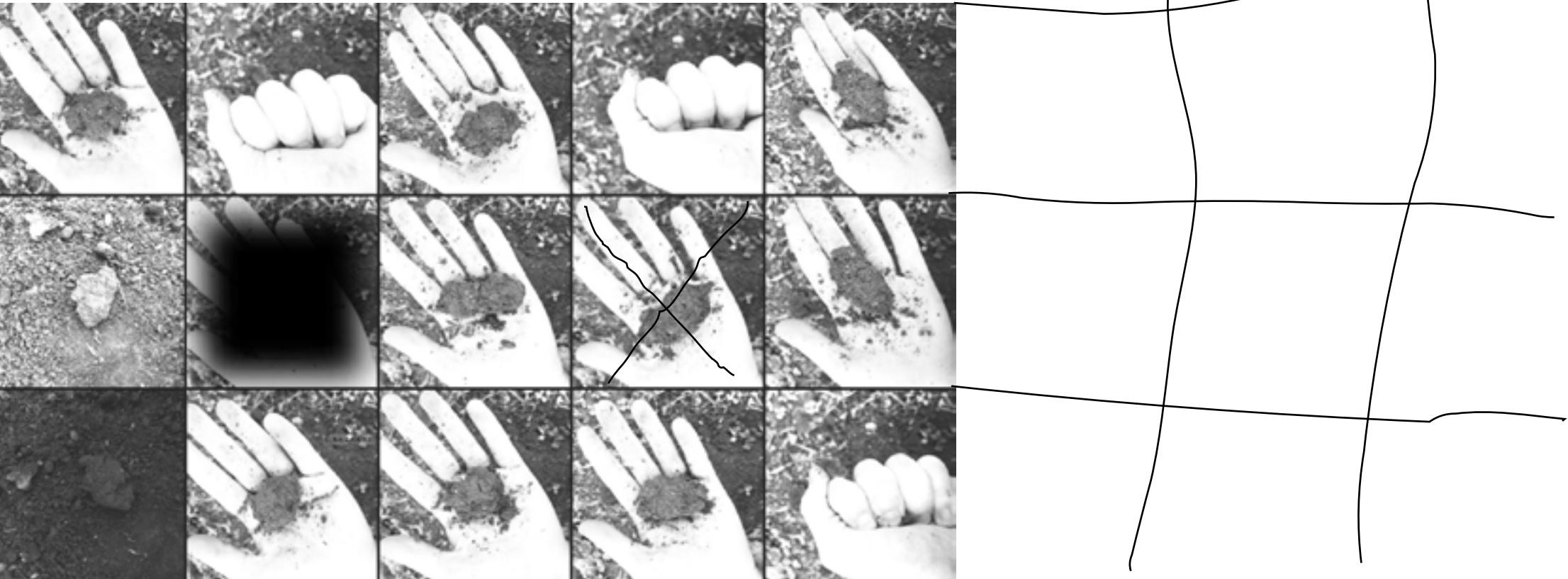
злобучие формы отношений строятся на маскулинности, представляя рациональным контроль и подчинение.

я должна регулярно осуществлять контроль над моим телом, чтобы оно укладывалось в рамки и ни в коем случае оттуда не выпирало
если будет выпирать – придется отсекать эти части
наживую

в моем случае -----
феминность воспринимается как проблема, при которой необходимы контроль и управление; причем женщины* ответственны за «причины» этих «проблем» и их «решения».

в контексте мужской социализации так же существуют выдуманные требования к телу и давят на персон неудобных «естественной» и «понятной» системе. да.

а «излечение» - какой-то мнимый выход, который предполагает решение проблем, рожденных внутри тела (и якобы бессознательно) – равно легитимированный способ сохранить подчинённый субъект в его функционирующем состоянии, и не важно какие усилия прилагает этот субъект для выживания, главное чтобы он помещался в рамку.



универсализация формы и параметров человеческого тела (маскулинного как мужского и феминного как женского в этой перформативной нормативности) – проистекание, всасывание, перемешивание насильственной политики в человеческие жизни и человеческие отношения с телом – единственным, чем мы можем воспользоваться, чтобы делать то, что нам хочется – возможно, жить свободно.

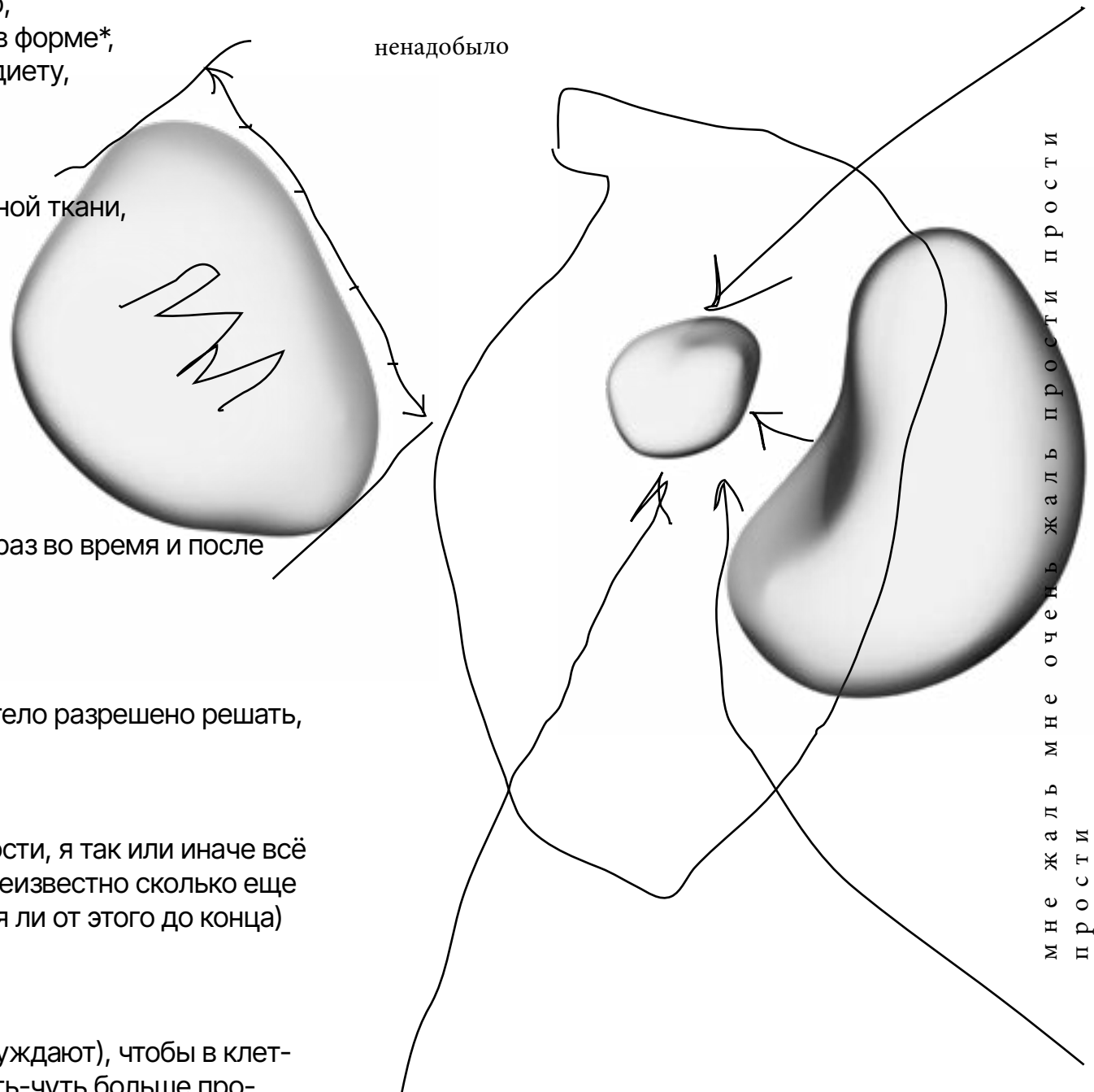


но, конечно, это непозволительно и убийственно для патриархального режима и заранее, защищаясь от протестующих тел, их сажают или заводят в клетки, порой кажется добровольно. сажать себя в клетку теперь особая «радость» и привилегия (тут была случайная опечатка «рабость», кринж).

особое везение – иметь конвенционально привлекательную фигуру и «миловидное» или же «статное» лицо, заниматься спортом, поддерживать тело в форме*, заранее планировать рацион, соблюдать диету, отбирать еду, отнимать от себя части тела, уменьшать их, контролировать каждый сантиметр телесной ткани, манипулировать, игнорировать просьбы и плачи, насиловать морально, вставлять клизмы и свечи без назначения, щекотать, а потом раздирать глотку почти ногтями, держаться на трясущихся ногах, ругать изможденное тело, дрожащее от рвотных позывов, игнорировать слезы и ненависть каждый раз во время и после рвоты, истощать, переделывать, использовать, ведь за (в моем опыте названо-женское) тело разрешено решать, юзать его по определенным мотивам, относиться как к вещи.

(принимая критику гендерной нормативности, я так или иначе всё еще остаюсь под влиянием этих правил, неизвестно сколько еще буду, и непонятно кто-нибудь освободился ли от этого до конца)

менять размер, возможно, «нужно» (принуждают), чтобы в клетке стало чуть-чуть посвободнее, стало чуть-чуть больше пространства (чуть-чуть сбавить пыл и ярость невидимых надзирающих паноптикума), наивно.



далее я пишу:

«именно читая это я сижу сжавшись и стараясь не шевелиться чтобы не допускать нелепых движений и форм из-за абсолютно тревожащего меня интереса к парню в кофейне, он очень похож на другого парня с которыми было классно... этот типаж»



aa
aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

)))
конечно сижу сжавшись –
мое тело в ебучей клетке,
так еще и мое осознание
этого заворачивает не в ту
сторону, обвязывая шею
(пупо)виной. и о, этот са-
моприближенный к божест-
венному субъект, перед
которым я (“в своей голо-
ве” пишу)) не имею права
выглядеть нелепо, живо,
непривлекательно, (или
почему только так) еще и
уродливо и глупо, если хочу
добиться одобрения, хотя
бы принимающим взглядом.
бля, не просто принима-
ющим, а конкретно оце-
нившим взглядом. это тот
самый, калечащий инстру-
мент, механизм, работаю-
щий на топливе моих сил и
внутри меня, паноптикум.
**нет, это не я «сама себя уг-
нетаю», это не я выбираю
поддерживать этот меха-
низм, это то, что я не могу
выдернуть, то, что насиль-
но без спроса вживлено.
– ожидания, мнимые жела-
ния, самоконтроль формы
и движения – я не выбираю
это. если кто-то скажет
иначе, пусть приходит и
забирает себе это говно,
раз его так легко отлепить.**

Я ОТДАЛА КНИГУ
ПОДРУГЕ

И ДОЧИТАЮ ЕЁ

НЕ СКОРО((((

(x3 конга)

2/ СЦЕНАРИЙ
КОТОРЫЙ Я
ЗНАЮ

НЕ ДУМАЮ ЧТО ЗАЙДУ ДАЛЕКО/
РЕЦИДИВ



душный днвник, [16.03.2023 1:12]
я просто хотела посмотреть фильм про подростков
секс и любовь а вышло что раскрыла все замазан- ные травмы с «того»
времени блять

душный днвник, [16.03.2023 1:13]
эти годы были всего лишь ебучей ремиссией

душный днвник, [16.03.2023 1:14]
мне все ещё очень хуево

душный днвник, [16.03.2023 1:16]
стаяла в душе и думала почему это опять началось в рандомный момент
сейчас же не было явных поводов??
просто именно сейчас достигла такого уровня собственно- го наебатор-
ства что смогла переплюнуть все аргументы
которые у меня были против того чтобы это начинать

душный днвник, [16.03.2023 1:17]
я именно сейчас имею достаточное количество «доблест- ных» поводов
начать это

душный днвник, [16.03.2023 1:17]
но я чувствую что это наеб

душный днвник, [16.03.2023 1:18]
я знаю что это ебучее избегание

душный днвник, [16.03.2023 1:21]
полное игнорирование и отсутствие чувства себя
я не слышу я не знаю чего хочу
а это тот сценарий который я знаю
он блять не работает только
но он и не должен
это просто наказание
поиск

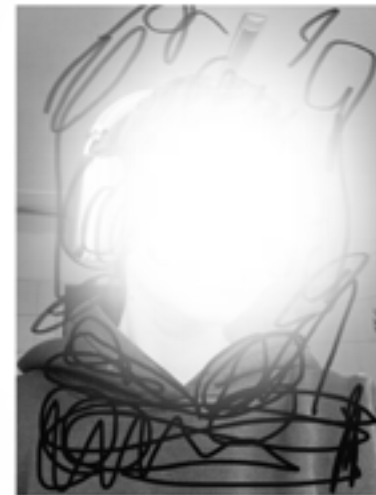
душный днвник, [16.03.2023 1:25]
я не думаю что в этот раз зайду далеко



осознание «рецидива»

я почти не смотрела сериалы раньше, решала не тратить время на это время, но неожиданно для себя решила посмотреть сериал skin. не менее неожиданный выбор, честно говоря. британская сексистская подростковая драма, с начала 2007, о группе, как говорят, "отвязных" подростков из Англии. там была героиня Кесси, страдающая нервной анорексией, мыслями о самоубийстве и наркотической зависимостью. актриса, сыгравшая кесси Ханна Мюррей в интервью для Digital Spy описала ее персонажа как: «... очень интересная, потому что у нее много проблем, и она очень обеспокоена, и у нее анорексия, и ей совершенно не хватает самоуважения и веры в себя, но вместе с этим она вроде как довольно умна. Я думаю, что у нее довольно хорошее представление о многих других персонажах, о том, какие они, как они работают и все такое, и я думаю, что она очень умная девушка, и она также немного глупая, мечтательная и довольно забавная, в то же время будучи очень трагичным персонажем.» эм

ну понятно. понятно почему я себя сравнила с ней, но я хочу обратить внимание на довольно мизогинное описание, где героиня прямо обвиняется в проблемах с психическим здоровьем, хотя в сериале отчетливо прослеживаются некоторые причины, от которых зависит состояние Кесси. и вот это тип: она не может с этим справиться, хотя вроде как умна, лол. (злюсь) попробую перевести [с мизогинного], предполагаю "умна" – означает, что она понимает или может понять как себя вести, скрывая свои настоящие чувства, как сделать вид или подстроиться, проигнорировав факт существования угнетающей системы, может под маской независимости и "полноценности", но значит умалчивая знание о фоновом контроле и насилии над её телом и телами других.



завтрак
хлебец
творо-
жный
сыр
лист
сала-
та и 3
чер-
носли-
ва

игнорирование знания или насильное выкорчевывание, прятанье этого знания от кого-либо – форма эпистемологического насилия, прямо переходящая в форму онтологического. отбирая знание, отбирают часть жизни, если не всю. отбирают кусочки тел, если не все. знание* – не из книг или научных статей – а знание как контакт со своим собственным опытом, с его предысториями и неоднородностями.

я все равно запомнила ее как живую.

но рецидив не начался именно с этого момента, он начался раньше, только я предпочитала и выбирала (?могу ли я тут выбирать?) не замечать, будто бы так должно быть. те самые старые «добрые» привычки общения с продуктами, те самые любимые чистки рационов, те самые залипания на еду и зависания в зеркале в поиске отличий от предыдущего отражения – это было первое.

«доблестным поводом» и «ебучим избеганием» я называла тот мотив, с которого все началось – с безобидного отказа от вредных привычек, например, есть на ночь. казалось бы, что ок, это норм, но расстройство пищевого поведения – штука, которая не уходит сама, не уходила. даже в таких безобидных вещах присутствует фоновое, перманентно, непрерывно.

стала искать – реально ли вообще избавиться от этого навсегда? радуется, что есть и положительные заявления. в научных журналах, где это заявлено, супер сложная программа лечения с целым коллективом специалист_ок, за границей и дорого)) еще есть истории персон, которые с этим сталкивались, много видео на ютубе, но кажется мне.... не много тех, кто на самом деле вышел из той парадигмы ненависти (насколько возможно) -- больше **в рекомендациях** ютуба тех, кто просто (сложно) переизобрели рамки для существования своего тела.

если вы тоже как я не из америки и не богаты, то, кажется, для нас остаются варианты самопомощи и поддержки* от близких. или, возможно, доступной психологической помощи. в лучшем случае.



Безобидные вещи.

поэтому по доброй подсказке я создала для нас зин - канал копию душевного дневника, где будут дневниковые записки и открытые комментарии для записок ваших и если вы желаете поделиться поддержать все вместе - приглашаю и жду нас там



там будут жить следующие главы кстати

НЕ КОНЕЦ

НЕ ПРОЩАЕМ С
Я