

## Албена, 23 г. анорексичка: До гробищата искаш да си слаб, нямаш граници

2008-04-08 00:00:21

Снимка: авторката

Албена (името е сменено) е на 23 години и е болна от булимия и анорексия вече 8 години.

„Няма бивши анорексици и булимици, както няма бивши наркомани. Аз се разболях, когато бях на 15 години. В момента съм на 23 и все си ги нося тези проблеми, въпреки че се водя излекувана. Без да искам, като хвана някакво ядене, започвам да си мисля колко много ще надобелея от него. Винаги ще е така и това няма как да спре. Вчера майка ми даде някакво месо, аз не бях яла цял ден и всичко започна да ми трепери, и ми идеше да се разрева, и си викам: „Ох, слава Богу, че ядох! Най-сетне!“ Обаче точно след 5 минути отивам до огледалото и виждам, че съм дебела като свиня. Каквото и да правиш, виждаш се дебел. То е като със солариума – като ходиш повече пъти и ставаш черен, обаче колкото по-черен ставаш, толкова по-бял се виждаш и искаш да почернееш още и още, и си казваш – това не е достатъчно.

<http://media.vbox7.com/s/74/742fa268.flv>

При мен всичко започна с булимията, заради едно момче, в което бях влюбена. Той замина да живее в друга държава и аз си казах – сега ще се отдам на страданието. Не се усетих как започвам да ям прекалено много и да се разболявам. Преляждаш, преляждаш и един ден си казваш: „Ох, колко ми е тежко на корема – защо не ходя да го повърна“. И след това ти става по-леко. Обаче отначало си бъркаш в гърлото с 1 пръст, после с 2 пръста, след това започваш с цялата ръка - аз дори по кокалчетата на ръцете имах рани и белези. Това го правиш всеки ден, на всяко ядене. Ако днес ядеш 3 пъти, повръщаш 3 пъти и лъжеш. Лъжеш всеки – отивам до тоалетната и стоиш там по 1 час.

Не осъзнаваш, че хабиш храната и че хиляди левове отиват на вятъра. Нищо не ти се обработва от организма, защото при повръщането изхвърляш всички полезни и безполезни вещества. Всичко изкарваш, до последния сок и накрая има една киселина, която пак я повръщаш. Може да си представиш какво става, щом за един месец сваляш 25 килограма. Нито имаш тлъстини по себе си, нито целулити, нито нищо. Ставаш кожа и кости.

Повечето анорексици тръгват от булимията, но не си го признават. Тялото ти трепери като видиш храна, сърцето ти думка, ядеш каквото си поискаш, опразваш хладилника, всичко си набутваш в устата и повръщаш всеки ден, по няколко пъти. Започваш да затъпяваш, защото мозъкът ти не се храни и само се усмихваш и гледаш като малоумен. Косата ти започва да пада на пасамаци, зъбите ти стават като на кон, защото кожата ти залепва по лицето и само зъби се виждат. Много е опасно при повръщането - и зъби може да ти паднат. Те се разклащат, защото всичко си махнал от организма си – калций, натрий, магнезий, всякакви микроелементи, които са важни за него. Дори да изядеш един плод, от който въобще не се добелее, пак ще ходиш да го повърнеш. От друга страна, започваш да си криеш храна навсякъде, защото чувстваш страшен глад. Организмът ти иска да се съхрани, имаш нужда и криеш храна - шоколади, торти, с които в някакъв момент се тъпчеш като идиот. Вместо да си вземеш един бонбон, да си го изядеш, след половин час да изядеш още един – не. Ти искаш да изядеш цялата кутия. Аз съм изяддала по цели кутии с бонбони пияни вишни и съм припадала. Тече ми ликьор около устата, а аз го размазвам, само и

само да ги изям всичките наведнъж. Организмът се озверява, той иска повече и повече, а ти изхвърляш всичко.

Хубаво е в някакъв момент да те надмогне организмът ти, защото той се бори. При повръщането започват да му се разграждат белтъците и накрая той започва да се самоизяжда. Като нямаш храна, която да преработваш, той преработва това, което е останало все още в теб.

**П**о едно време се усещаш, че хабиш храната и си казваш – защо да я хабя, аз въобще няма да ям. А ти и писва, защото гърлото и сливиците ти стават огромни и от тях започва да тече гной. Ти ги дереш и ги дразниш постоянно, всичко се разранява и е ужасно болезнено – и глътката, и гърлото, и хранопровода – всичко ти става в рани. Кожата ти повяхва и ти става една такава безжизнена. Нямаш сили да изкачиш 3 стъпала. Майка ми ме държеше вкъщи, защото като излизах, припадах по улиците. Отивам до аптеката да купя някакво лекарство и като ми идва редът, казвам – ами аз забравих за какво дойдох. Не помниш нищо, записваш си, обаче забравяш после къде си го записал – то не ти се храни мозъкът въобще. Черният ти дроб отива на кино. Бъбреците да не говорим. До ден днешен имам страхотни проблеми с бъбреците. Някои хора, болни от анорексия и булимия, стигат до хемодиализа. Защото като си преминал булимията и повече не можеш да повръщаш, преставаш да ядеш. После преминаваш към – преставам да пия. Решаваш, че и пиенето допринася по някакъв начин за надебеляването. Чувал си, че организмът ти е 75% вода и си казваш – щом е така, аз сега ще махна и водата – ще пия фурантрили (обезводняващи, диуретици – б.а.), за да стана по-слаба. Пиеш диуретици, дърпа ти се кожата, нямаш ни вода, ни подкожна тлъстина и ставаш по-слаб, обаче фактически се сбръчкваш – на 20-30 години изглеждаш като бабичка.

**С**лед фурантрилите идват пургативите – почваш да се блъскаш с пургатив като ненормален и не пиеш вода. Бъбреците ти няма какво да преработват, нямаш течност, а как да работи бъбрек без течност. Получават ти се едни камъни в бъбреците, пикочната ти система е ужас, спира ти мензисът, ако си жена. Има и мъже, които се разболяват от анорексия. На леля М. от нашия блок един от племенниците ѝ умря от анорексия. А на чичо Н., дето ни е домоуправител, внучката му (беше художествена гимнастичка) умря от анорексия на 15 години. Сърчицето ѝ е било ей толкова малко и недоразвито.

Световноизвестната модна дизайнерка Донатела Версаче (вдясно) с дъщеря си Алегра, която от години страда от анорексия. Снимка: Ройтерс

**К**огато си болен, не може да се определи точно колко искаш да си слаб – до гробищата искаш да си слаб, нямаш граници. Много от хората, болни от анорексия, наистина умират. А тези, които се спасяват, цял живот си го носят после. Аз не стигнах до разграждане на белтъците, само бъбреците си увредих и косата ми падаше, а и със зъбите започнах да имам проблеми, ама оцелях. Но с много последствия. Примерно, вече не мога да ходя до тоалетна по голяма нужда без клизма. Някои не си го признават, защото е гадно, но с всички бивши анорексици е така. По малка нужда също не мога да ходя, ако не пия фурантрил, защото от него се става зависим. Сега се опитвам да го заменя с някакви билкови чайове и хапчета, но е трудно. Абе, много е страшно, да не дава Господ, на никого не го пожелавам това нещо.

**П**о едно време бях станала 28 килограма. Сега съм 52. Като бях 28, ме качиха в Драгалевци, в клиниката по рехабилитация, на системи. С мен работеха 3-ма психиатри. Главно д-р Хинков ме лекуваше, обаче не успя да ме излекува. Ти ако сам не си кажеш – повече няма да го правя, никой не може да ти помогне. На мен лично ми трябва стимул. Трябва да съм влюбена или да правя нещо друго, защото за учене не можеше и да става въпрос вече – мозъкът ми беше станал на каша. Един ден излязох от нас и не се прибрах. Загубих се. Дойдох си чак на другия ден. Цяла нощ съм

се разхождала в Борисовата градина и къде ли не, без да мога да си спомня къде живея. Знаех само приказки на Шехерезада, и то на арабски. Също като леля ми навремето - тя имаше склероза и не можеше да те познае кой си, но знаеше цели пасажи на Гьоте и ги рецитираше на немски. Ставаш като възрастен човек, болен от склероза – ходиш и не знаеш къде си. На сутринта един съсед ме срещна и ми вика: „Ти какво правиш тук“, а аз му казвам: „Не мога да се сетя къде живея“. И той ме поведе със себе си, купи ми един дюнер, качи ме на рейса и като се нахраних, мозъкът ми се върна.

От тази анорексия едва завърших училище. Майка ми ходеше да обяснява на учителките какво е станало с мен и те се бяха съгласили да не ме изпитват. Ходех на училище само за присъствие и спях по цял ден на задните чинове, защото за друго нямаш сила – повръщаш си цял ден, пил си фурантрили – по принцип само по един се пие, а аз пиех по 6 на ден и по 2 пургатива. Направо се разбивах.

**П**о принцип, булимията и анорексията се отключват по време на кофти моменти от живота ти. Аз все за мъже съм страдала. Като ми се провали някоя връзка и все си мисля, че проблемът е, че съм дебела и трябва да отслабна, за да се нареди всичко. Мислиш си така, докато повръщаш, а после се осъзнаваш какво си причиняваш и започваш да ревеш като ненормален и да си казваш: „Пак ли бе?“... В мозъка ти нещата така изглеждат, че ти си виновна за всичко, защото си дебела и грозна. Схващаш си външния вид като основното нещо в една връзка. Не се чудиш дали не си направил някаква грешка, не го отдаваш на взаимоотношенията между хората – че не сте си съвпаднали примерно, а си мислиш, че сте се скарали, защото си дебела. Мен например всеки може да ме обиди смъртно (и аз повече никога не общувам с такива хора), ако ми каже, че съм дебела. И затова съм на мнение, че на човек никога не трябва да му се казва пълен ли е, слаб ли е. Откъде знаеш той какво е преживял и накъде може да го тласнеш с тези думи? С една такава забележка: „Дебел си“, може дори да убиеш човек.

**С**ега например няма нужда никой да ми го казва, за да знам, че съм много дебела и ме е гнус от себе си, и понякога дори не искам да се виждам с хора. Не се харесвам. Искам да съм по-слабичка. По едно време бях задържала 45 килограма твърдо, без да ги движа (защото при анорексията си движиш килата почти всеки ден), а сега съм 52 и не мога да се понасям.

Още съм роб на това днес ще ям ли, няма ли да ям, но вече разбрах, че става въпрос за количество. Като мина покрай хладилника, взема си малко месце, малко домати. Осъзнах, че няма нужда да се нахвърлям като свиня и после да ходя да го повръщам. Оцет вече не мога да приемам, защото ми е случвало и кръв да повръщам. Газирано не пия. Не мога да ям много храни. Целулозата трудно я понасям, защото организъмът ми не може да преработва всичко.

Косата ми продължава да пада, със зъбите си пооправих проблемите. В най-тежкия период на анорексията ми окапаха веждите. Косата, освен че също ти капе, си променя цвета – може и да побелее. При мен като че ли изруся. Не чуваш, не виждаш, ако имаш някакви проблеми, всичко се отключва. Където си лабилен, анорексията удря, защото нямаш имунна система и сам зорлем се разболяваш. Майка ми много се изтормози, защото здравето ѝ дете, което е играло всеки ден на топка и на въже, го вижда, че няма сила да изкачи 2 стълби. Обаче на мен ми беше кеф – събличам се, гледам се в огледалото и се харесвам, и искам да съм още по-слаба.

**С**лед всичко, през което минах, осъзнах, че само от теб зависи дали ще се разболееш или няма. Сам си го правиш. Ако имаш слаба психика и се влияеш от глупостите на хората, ще се поддадеш и ще ти се случи. Мен тук един съсед ми викаше: „Много си дебела бе, мама му стара, вземи отслабни малко, какъв е тоя гъз?“ Днес като ти го кажат това 3-4 човека, направо се побъркваш и аз си викам на акъла: „О – знам как се отслабва бързо. Я да ходя да повръщам“. Пак се тъпчеш с храна, повръщаш, разранява ти се всичко, казваш си: „Няма да повръщам повече“ и спиращ да ядеш. То е като един затворен кръг.

Според мен обществото много е виновно за тези изкривявания в мисленето от типа - слаба съм –

дебела съм. Какъвто си, такъв. Ако не искаш да си общуваш с дебели хора, избягвай ги. Каквото може да направи човек за себе си да отслабне, ще го направи и няма нужда да се стига до такива крайности. Ами сигурно и на него не му е хубаво да е такъв - защо трябва да му го натякваш. Много е страшно. Тук в съседните блокове имаше едно момиче – Е. Тя беше много дебеличка, направо се тресеше като ходеше. В момента ако я видиш, аз направо съм свиня пред нея. Гледам я и я питам: „Как отслабна толкова?“, а тя ми казва: „Ами анорексия“. Разпитвам я да видя работи ли й мозъкът – ами тя срича. Аз преди имах много пъргав мозък. Като ми кажеш нещо, го схващам за секунди. Много ми вървеше в училище, особено по разказните предмети. Такива есета съм писала - само шестици изкарвах. Не се фукам, но ти го казвам, за да направиш сравнение с последната година в училище, когато едва завърших.

**С**ега, макар че се храня, още не мога да се съсредоточавам, докато чета. Отделно очите ми са пълен аут. Пия какви ли не хапчета, витамини и добавки, ходя на солариум, което много ми помага, защото ми затопля бъбреците и ме отпуска, но мозъкът ми е зле. Знам, че всичко сама съм си го причинила, но ужасно много искам да се чувствам добре в тялото си, като си облека нещо, да се харесвам, да не съм свинеста и да не ме е срам като съм с гаджето в леглото, че се тресат там някакви сланини и лой. Няма тотално лечение. Колкото и да не го искаш, докато ядеш, си казваш непрекъснато: „Ох, сега от това ще надебелея, ако го изям, леле каква ще стана, егати и свинята“. Дори и да имаш мигове на просветление, винаги си остава някакво желание да си по-слаба, винаги може и още. Непрестанно чувстваш неудовлетворение от себе си и ставаш страшен егоист.

**Т**рябва наистина да имаш стимул да мислиш за нещо друго или за друг човек. Като имаш връзка, както аз сега в момента, си много по-добре. И се храниш, защото чувстваш, че си полезен на другите, че за някого е важно да те има. Осъзнаваш, че ако ти не си добре, няма да е добре и човекът до теб. Преставаш с този егоизъм. Но наистина трябва да срещнеш някой, който много те обича, за да ти помогне да преодолееш това нещо. Приятелят ми знае всичко за болестта ми, но по никакъв начин не се държи с мен като с болна. Отнася се като към нормален човек. Не ме натиска да ям, не ми обръща внимание на хранителните навици, казва само: „Храни се с каквото искаш и не се насилвай, ако не си гладна“. И аз постепенно се приучавам да живея и да се храня нормално“.