

Cześć! Nazywam się Justyna Markowska. Pomagam kobietom przestać się odchudzać i zacząć czerpać przyjemność ze zdrowego stylu życia oraz zbudować nową, zdrową relację z jedzeniem.

W dzisiejszym odcinku podcastu poznasz historię Roksany - dziewczyny, która traktowała odchudzanie jako hobby.

Jakoś na początku tego roku dostałam maila od Roksany, w którym zadała mi pytanie, czy nie chciałabym być jednym z ekspertów, których ona poleca na swojej stronie. O rany! Pomyślałam, że to dziwne pytanie. O co tutaj chodzi? Po rozmowie okazało się, że Roksana - młoda dziewczyna, która napisała do mnie, ma za sobą bardzo tragiczną historię choroby na anoreksję. Teraz chce pomagać osobom, które są w podobnej sytuacji do niej właśnie poprzez łączenie ich z ekspertami, którzy mogą pomóc.

Tutaj powiem może dwa zdania o tym, czy psychodietetyk może pomagać osobom chorującym na zaburzenia odżywiania. Odpowiedź nie jest taka oczywista: i tak, i nie. Wszystko zależy od tego, jakie jest główne wykształcenie takiego psychodietetyka. Ja na przykład jestem dietetyczką. Nie czuję się kompetentna i nie odważyłabym się pracować z osobą, która cierpi na zaburzenia odżywiania. Niestety zdarza mi się, że dostaję maile, szczególnie od rodziców dziewczyn chorujących na anoreksję. Są to dramatyczne maile, w których często te osoby piszą: "Ona chce rozmawiać tylko z Panią. Ona nie chce pracować z psychologiem. Przeczytała Pani bloga i to jej się podoba i chce tylko z Panią". Ja wtedy zawsze stawiam warunek: "Dobrze, możemy popracować, spotkać się i porozmawiać, ale Pani córka musi być pod opieką psychologa". Bo tak naprawdę to psycholog i psychiatra są specjalistami, którzy zajmują się zaburzeniami odżywiania, natomiast psychodietetyk - jeśli nie jest psychologiem, bo bardzo często psychologowie są psychodietetykami - to nie może takiej osobie pomóc. Ja, ponieważ jestem dietetyczką, nie pracuję z takimi osobami. Mogę wspierać, jeżeli one są w trakcie terapii, ale tylko wspierać, a nie prowadzić terapię. W ogóle nie prowadzę terapii, a szczególnie dla osób z zaburzeniami odżywiania.

Dzisiaj wywiad dość dramatyczny, ale zakończymy happy endem. Roksana opowiada w nim swoją historię: jak to się stało, że zachorowała na anoreksję, jak wyglądała u niej choroba no i oczywiście, jak udało jej się wyzdrowieć. To, że teraz jest tutaj po 7 czy 8 latach odkąd jej choroba się rozpoczęła, to znak, że jest wyleczona. Ten odcinek polecam szczególnie mamom i rodzinom osób, w których mamy do czynienia z zaburzeniami odżywiania. Przede wszystkim z anoreksją, bo o tym mówimy najwięcej, ale też wszystkim, którzy borykają się z problemem zaburzeń odżywiania. W tym odcinku dajemy takim osobom mnóstwo konkretów. Zaczynamy od tego, kto może pomagać osobom chorującym na anoreksję. Mówimy o tym, jak to się może zacząć. Ważna informacja dla

rodziców: na jakie zachowania warto zwrócić uwagę. Mówimy też o tym, jak stopniowo zmienia się odżywianie anorektyczek. Może tak być, że z dnia na dzień totalnie zmienia się ich odżywianie, ale często jest to pewien proces, który możemy obserwować. Roksana nam zdradza, czy anorektyczki w ogóle czują głód. To dla mnie było bardzo interesujące. Poznasz odpowiedź na pytanie, czy można wyleczyć się z anoreksji i co pomogło Roksanie pokonać tę chorobę i jak anoreksja wpłynęła na jej stan zdrowia, na jej styl życia, który prowadzi teraz. W dalszej części wywiadu będziemy dawać bardzo konkretne wskazówki dla rodzin. Przede wszystkim dotyczące tego, czego nie robić jeśli mamy do czynienia z osobą chorującą na anoreksję, bo to tylko będzie pogarszało jej stan i jakich słów używać z dziewczyną czy chłopcem, którzy borykają się z problemem anoreksji.

No dobra, to tyle jeżeli chodzi o wstęp, zapraszam Cię do wysłuchania rozmowy z Roksaną.

J.M.: Ok, Roksana, powiedz może na początek, kim ty w ogóle jesteś i czym się zajmujesz.

R.: Mam 21 lat, mieszkam w Berlinie, studiuje psychologię i jestem na pierwszym roku. W tym roku wydałam swoją pierwszą książkę o moich przeżyciach związanych z anoreksją. Nazywa się "Anoreksja na śniadanie". Prowadzę też kanał na YouTube, gdzie opowiedziałam o swoich przeżyciach. Aktualnie jestem w trakcie większych projektów dotyczących zaburzenia odżywiania w Berlinie.

J.M.: Czyli starasz się pomagać osobom, które są czy też były w podobnej sytuacji do twojej...

R.: Były albo i są, ale nikt nie robi tam terapii ani mentoringu 1:1, bo to jest zbyt skomplikowane. Do tego potrzebna jest pomoc specjalisty. Mogę pomóc ogólnie pod kątem zrobienia kilku projektów, na przykład połączenia dobrych specjalistów z pacjentami, którzy tego potrzebują, albo na przykład powiedzeniem ogólnych informacji, o których się nie mówi.

J.M.: No dobra, ale cofnijmy się do czasów sprzed twojej choroby. Czy pamiętasz w ogóle, jak wyglądało twoje odżywianie zanim zachorowałaś na anoreksję?

R.: Wiesz co, wyglądało tak zwyczajnie jak w typowym polskim domu. Na obiad jadłam ziemniaki i kotleta. Nie zwracałam uwagi na to, czy jem za dużo węglowodanów, tłuszczów i tak dalej. Taki przykładowy jadłospis to były: płatki śniadaniowe corn flakes albo bułka z warzywami, później na obiad makaron z warzywami i jakimś sosem albo po prostu ryż z kurczakiem i warzywami i tak dalej. Takie typowe i zwyczajne w polskim domu. Na kolację czasami zjadłam sałatkę, czasami tosty. Między posiłkami jadłam oczywiście owoce jako przekąskę, ale to było bardzo dawno - około 10 lat temu, zanim się to wszystko zaczęło. Także wydaje mi się, że jadłam zwyczajnie tak jak każda przeciętna zdrowa osoba się odżywia.

J.M.: Ok, czyli to było takie odżywianie nie do końca super świadome, ale też nie odżywiałaś się niezdrowo. Przeciętnie.

R.: Tak, tak. To nie było w żadną stronę.

J.M.: Pewnie czynników, które się złożyły na to, że zachorowałaś, było całe mnóstwo. Ale ciekawi mnie, jak to się stało, że z takiej dziewczyny, która odżywia się przeciętnie, można by było powiedzieć powyżej przeciętnie, bo to, co opisałaś nie jest całkiem przeciętne. Skąd u dziewczyny, która nie ma nadwagi, nie jest otyła wziął się pomysł żeby zacząć się odchudzać.

R.: Kiedy miałam 7 lat zobaczyłam kiedyś anorektyczkę w gazecie i przykuło to moją uwagę. To był taki pierwszy impuls żeby też pójść w tym kierunku, ale wtedy była ona dla mnie przerażająca. Odłożyłam szybko tą gazetę, zobaczyłam co to za choroba i później o tym zapomniałam. Przeszłam przez różne formy zaburzeń, nie tylko anoreksji. Od pokoleń nie było u mnie zdrowego, świadomego stylu życia i podejścia na temat odżywiania. Na przykład w starszej części mojej rodziny był problem otyłości. Ja nigdy nie byłam otyła, zawsze byłam albo w normie, ale uważana byłam za szczupłą. Był problem otyłości, ja spędzałam czas z tymi osobami i mimo, że nie powielalam ich nawyków, to przechodził na mnie ich sposób myślenia i taki to był trochę impuls do niezdrowego jedzenia. Dorastałam w rozbitej rodzinie i myślę, że też te czynniki sprawiły, że byłam trochę słabsza emocjonalnie i byłam podatna na różne formy uzależnień. Akurat w pewnym momencie jak miałam ok 11 lat, koło 12 roku życia dostałam miesiączkę, coś mi się zaczęło zmieniać. Oglądałam dużo telewizji, tak jak dużo młodzieży ogląda dziś Netflix, to ja oglądałam wtedy seriale w telewizji i dziewczyny, które miały wszystko to, co ja zawsze chciałam mieć. Były szczęśliwe, miały przyjaciół, pieniądze, rodzinę - typowo amerykańskie seriale. W zasadzie wtedy w mojej podświadomości pojawiło się coś takiego, że może jeżeli ja upodobnię się do nich pod kątem fizycznym, a one wszystkie były bardzo szczupłe, to będę miała to, co one. Było to naiwne myślenie, które skłoniło mnie do pójścia akurat w tą formę uzależnienia, a nie od gier komputerowych czy innych takich czynników.

J.M.: To jest bardzo ciekawe, co powiedziałaś, bo w sumie zawsze byłaś raczej szczupłą osobą. Mimo tego, że miałaś prawidłową masę ciała wydawało ci się, że jeżeli jeszcze bardziej schudniesz, to twoje życie będzie wyglądało tak jak z takiego amerykańskiego serialu, tak? Dobrze zrozumiałam?

R.: Tak, tak myślałam. To nie było tak, że wtedy myślałam, że tak będzie, ale z perspektywy czasu tak to postrzegam. Teraz patrzę na to wszystko z dystansem. Kolejnym czynnikiem było to, że osoba z mojej rodziny - której nie obwiniam, bo nie robiła tego celowo - była otyła. To nie było spowodowane chorobą tylko niechęcią ruszania się i po prostu jedzeniem kilograma cukierków czekoladowych przed telewizorem. Widziałam to na co dzień. Kiedy widziała dziewczynę, która wyglądała normalnie lub szczupło, ta osoba wyśmiewała się z niej, że nie jest szczupła i wytykała, że gdzieś jej coś wystaje, ma trochę więcej ciała na udach. Osoba, która to mówiła, sama ważyła ponad 100 kg. To było coś, co wbijało mi się w podświadomość jako dziecku i to też między innymi doprowadziło do

choroby. Ja teraz oczywiście mogłabym rozpraszać się na te wszystkie czynniki, ale jest ich zbyt dużo, żeby teraz wymienić. Nie był to tylko taki problem, że czułam się grubo, ale była to forma w jaką poszłam i zaczęłam nienawidzić siebie i swoje ciało.

J.M.: Na pewno do twojej książki będziemy nieraz jeszcze wracać i podlinkujemy, gdzie ją można dostać. Czytałam twoją książkę i jest naprawdę super, samo wydanie tej książki jest świetne, też treść i historia, która opowiadasz myślę, że jest bardzo ciekawa. Najbardziej poleciłabym ją nawet nie osobom, które same chorują na anoreksję, tylko właśnie może bardziej ich rodzinom, żeby zobaczyły jak wygląda taka osoba „od środka”. Może to brzydko brzmi, ale żeby zobaczyły, co dzieje się w głowie takiej osoby. Jeszcze do tego dojdziemy. Mówisz, że tych czynników było wiele i to jest jakby jasne, bo to jest złożona choroba i złożony problem, ale powiedz mi: to zaczęło się od tego, że zaczęłaś ograniczać jedzenie? Co takiego robiłaś w tym początkowym okresie swojej choroby?

R.: Wiesz co, na początku to było tak, że wreszcie chciałam schudnąć. Większość nastolatków w wieku 11-13 lat ma fiola na punkcie diet. Ja po prostu przestałam jeść kolacje. Jadłam śniadanie, obiad jadłam normalny - spore optymalne porcje. Jadłam pizzę czy coś innego, nie grało to dla mnie roli, tylko po prostu nie jadłam od godziny 15. Schudłam bardzo dużo na tym. Po jakimś czasie zobaczyli mnie starzy znajomi i po prostu był zachwyt. To mi się w zasadzie spodobało. Później po wakacjach wróciłam do normalnego jedzenia na jakiś czas i zobaczyłam w pewnym momencie swoje zdjęcie z tego okresu. Miałam w tym czasie dużo stresu w szkole i potrzebowałam ucieczki od rzeczywistości. W domu też nie było za kolorowo i po prostu stwierdziłam, że może znowu zajmę się tym i potraktuję to jako hobby. Znowu schudnę i wszyscy będą zwracali uwagę i znowu będą te komplementy i tak dalej. To brzmi teraz trochę próżnie, ale to był wtedy taki impuls. Chciałam też zaznaczyć, że anoreksja to jest choroba, nie moda czy chęć pokazania się z jak najlepszej strony. I wtedy po prostu stwierdziłam, że znowu zacznę się odchudzać. Zaczęło się znowu od niejedzenia kolacji. Zamiast kolacji jadłam duże opakowanie chipsów, potem zamiast kolacji słonecznik. Ma on swoje kalorie jeśli zje się całe opakowanie. Później odrzuciłam kolację i przyszło do skracania porcji obiadowych, przejście na połowę tego, co jadłam dotychczas, połowę porcji śniadaniowych. I tak z miesiąca na miesiąc - intensywne odchudzanie zaczęło się w listopadzie 2009 roku - trwało to do kwietnia lub maja aż wylądowałam w szpitalu. W tym szpitalu właśnie jadłam około pół jogurtu, tego najmniejszego, przez cały dzień. Potrafiłam to jeść przez godzinę. Do tego może czasem zjadłam wafelka, który miał 100 kcal żeby czuć jakies słodczyce i to było wszystko. Albo pół butki i jeden albo dwa plasterki pomidora i oczywiście mnóstwo herbat ze słodzikiem no i te pół jogurtu.

J.M.: A czy ty w ogóle czułaś głód w tamtym czasie?

R.: Czułam głód, ale bardzo lubiłam ten głód, bo to mi dawało znać, że chudnę. Głód mi towarzyszył fizycznie i emocjonalnie, ale on mi dawał poczucie dumy. To nie było coś, co mi przeszkadzało.

J.M.: Kiedy zdałaś sobie sprawę, że jesteś chora i potrzebujesz pomocy?

R.: Ja sobie z tego nie zdałam sprawy. Po prostu po tym, jak mój ojczym zachorował moja mama stwierdziła, że może my też pójdziemy do lekarza, bo zobaczyła, że coś się dzieje nie tak, że jestem coraz chudsza. Nauczyciele i rówieśnicy też często pytali, o co chodzi. Poszłyśmy do lekarza i lekarka po zadaniu kilku pytań powiedziała, że to jest anoreksja. To do mnie nie docierało, bo ja twierdziłam, że jem normalnie. Właśnie wtedy nie byłam w ogóle świadoma tego, że jestem chora. W zasadzie dopiero po wyjściu ze szpitala dotarło do mnie, że mam problem i wtedy zdecydowałam się na walkę z tym. Wcześniej twierdziłam, że jestem normalna. Pamiętam taki moment, że wyszłam z wanny i stałam po prostu przed lustrem i patrzyłam na swoje kości. To był codzienny rytuał patrzenia godzinami na swoje kości i nie podziwianie ich tylko patrzenie, czy jest tłuszcz i czym je zasłonić zaraz. Zobaczyłam nagle czarny obraz, przestałam wszystko słyszeć. Później obudziłam się na podłodze. Nie wiem, ile tak leżałam, ale to też dało mi wewnętrzne poczucie, że tak działa choroba. Przejmujesz się błahymi sprawami, nie dociera do Ciebie, że jesteś chuda, że szkodziś sobie. Daje ci to poczucie satysfakcji i lubisz jak ktoś ci powie, że wyglądasz jakbyś wyszła z Oświęcimia, co też słyszałam i to było dla mnie komplementem w tamtym czasie.

J.M.: No tak, zdecydowanie to nie brzmi jak komplement dla osoby, która ma prawidłowy obraz siebie, ale domyślam się, że tobie mogło się to wtedy podobać. Ale powiedz mi, jak ty się czujesz teraz kiedy opowiadasz tę historię?

R.: Wiesz co, teraz jest to odcięte ode mnie, jakby to była historia, którą gdzieś kiedyś obejrzałam. Oczywiście to nie był łatwy okres, ale zawsze miałam takie poczucie, że powinnam się tym podzielić z innymi. Jakoś dzisiaj nie wywołuje to we mnie prawie żadnych emocji poza tym, że powtarzam to któryś raz i zastanawiam się, jak to powiedzieć, ale nie mam żadnych emocji kompletnie z tym związanych.

J.M.: Czyli właściwie możemy powiedzieć, że ty się wyleczyłaś z anoreksji?

R.: Z anoreksji tak, później przeszło to w bulimię, bo często jest tak, że anoreksja przechodzi w bulimię i to emocjonalne jedzenie. Było to cięższe i ciągnęło się dłużej. Nie mówiłam o tym nikomu, dopiero z perspektywy czasu zobaczyłam, że mam problem. Wtedy objadanie się i jedzenie opakowania tabletek przeczyszczających było dla mnie ok i nie widziałam tego problemu. Później przyszło jedzenie emocjonalne i objadanie się, z tym miałam problem. W pewnym momencie wyznaczyłam sobie bardzo wysoki cel, gdzie musiałam bardzo dużo pracować i jakby starać się, by dojsć tam, gdzie chcę. To pomogło mi przez tych pierwszych kilka lat przestać myśleć o tej chorobie, o kaloriach. Znalazłam

inną odskocznia i wtedy był to też pierwszy krok ku całkowitemu wyzdrowieniu. Dzisiaj czuję się całkowicie zdrowa, mimo, że czasem łapię się na tym, że jak zjem na kolację pizzę to czuję się bardzo źle na drugi dzień. Mam wyrzuty sumienia, że mogłam tego nie jeść. Ale jeśli chodzi o porównanie tego, co było kiedyś, a co jest teraz, to czuję się zdrowa. Nie ma już napadów bulimii, napadów kompulsywnych, jem spontanicznie, lubię siebie, lubię swoje życie, lubię swoje ciało. Muszę się pilnować, by ćwiczyć regularnie, bo większość osób tak ma, że jeśli ćwiczy przez jakiś czas i przestaje na tydzień czy dwa, to nie lubi tego uczucia. Ale w zasadzie czuję się zdrowa, mimo, że przepracowuję jakieś emocje lub tematy z dzieciństwa czy odczuwam emocje, których nie mogłam wyrazić w dzieciństwie, ale robię to w bardziej świadomy sposób. Mniej w stronę autoagresji, a bardziej w stronę uwalniania emocji.

J.M.: Czyli tak naprawdę mimo tego, że już czujesz się w pełni zdrowa, to dalej nad sobą pracujesz, dalej ten proces trwa...

R.: Tak, tylko teraz postrzegam to bardziej coachingowo, jako rozwój osobisty. Nie pracuję nad tym, żeby walczyć ze sobą, tylko pracuję nad tym, żeby mieć jeszcze lepsze efekty w życiu.

J.M.: A zdradzisz, co było taką twoją odskocznia od liczenia kalorii?

R.: Bardzo chciałam się dostać na medycynę i to oczywiście wymagało bardzo dużo poświęcenia, tym bardziej, że kończyłam dwie szkoły naraz. Naraz dwa licea i zdawałam polską i niemiecką maturę. Te przygotowania jakby najbardziej odciągały mnie od tego wszystkiego. Na medycynę w Polsce się nie dostałam, dostałam się do Bułgarii, ale nie pojechałam tam. Wylądowałam na psychologii, ale to pomogło mi przejść i wyjść z tego najgorszego okresu.

J.M.: A co jeszcze pomogło ci wyjść z anoreksji, z bulimii później?

R.: Myślę, że nie było jakiegoś takiego głównego czynnika i nie zastanawiałam się nad tym. Dużo mi dało to, że miałam hobby i że nie miałam czasu na myślenie o tym wszystkim. To inne hobby to był na przykład fotomodeling - widziałaś na pewno moje zdjęcia na Facebooku. To była taka moja odskocznia. Później, kiedy nie miałam już problemów bulimicznych tylko bardziej zdrowotne związane z jedzeniem, czyli miałam i mam zespół jelita drażliwego. W klasie maturalnej miałam problemy z odżywianiem, ale już nie pod kątem psychiki tylko bardziej problem ze skutkami tego, co sobie robiłam przez kilka lat. Czyli bardzo mocny zespół jelita drażliwego. Wtedy wszystko, co zjadłam, kończyło się biegunką albo nieprzyjemnościami ze strony układu pokarmowego. W tym czasie pomogły mi oczywiście wizyty u dietetyków, odpowiednia dieta i tak dalej, ale pod kątem psychiki pomogło mi pisanie. Jak opisałam swoją historię i przeczytałam ją, by edytować dużo błędów 8 czy 10 razy, to czułam się lżej, jakbym to wszystko z siebie wyrzuciła. Myślę, że to bardzo mi pomogło - zrobić taką wewnętrzną refleksję i wyrzucić to wszystko z siebie.

J.M.: No tak, pisanie może pełnić taką funkcję autoterapii. Najpierw to napiszemy, potem jeszcze przeczytamy. Jeszcze - tak jak w twoim wypadku - wielokrotnie, to rzeczywiście zupełnie inaczej patrzymy na tę historię. Powiedz mi, jaką radę dałabyś rodzicom czy rodzinom osób, które chorują na anoreksję czy generalnie mają zaburzenia odżywiania, bo o anoreksji mówi się bardzo dużo i ją też jest chyba łatwiej zauważyć. W momencie, w którym chora osoba jest już bardzo wychudzona, trudno nie zauważyć, że jest problem, ale w przypadku bulimii czy w przypadku takiego jedzenia emocjonalnego czy jedzenia kompulsywnego, o którym mówiłaś, to da się to świetnie ukryć i można wiele, wiele lat na to chorować i nikt z najbliższych o tym nie wie. Wracając do mojego pytania: jaką radę dałabyś rodzinom, które borykają się z tym problemem, ktoś z ich bliskich choruje na anoreksję?

R.: Aby poznały wroga - to chyba takie najważniejsze. Moja mama tak robiła, bardzo dużo czytała o tej chorobie i chciała mnie lepiej poznać. Aby nie krzyczały na dziecko. By rodziny wzięły się za to, by poznać chorobę i zobaczyć jak najlepiej z nią walczyć. To jest takie trochę puste słowo "jak najlepiej z nią walczyć", bo nie ma jednej recepty dla każdego, ale by szukać pomocy i próbować działać jak najbardziej świadomie. Znaleźć nic porozumienia, a nie krzyku lub złości. Myślę, że ta osoba chora ma już za dużo w sobie emocji i na kolejne związane z tym, że rodzina będzie na nią zła z powodu choroby...

J.M.: A powiedz mi, czego z twojej perspektywy nie powinno się mówić, robić w stosunku do osoby z anoreksją? Co mogłoby pogorszyć objawy choroby?

R.: Nie powinno się krzyczeć, siedzieć z talerzem przed chorą osobą i kazać jej jeść i komentować wygląd, bo to może bardzo pogorszyć sprawę. Jeśli nawet powiemy "dobrze wyglądasz", to dla anorektyczki znaczy coś innego. Nagrałam taki filmik, w którym mówię te wszystkie komplementy - teraz tego nie pamiętam. Co powie rodzic, a co rozumie anorektyczka. Jeśli powiesz, że "dobrze wyglądasz" to dla mnie znaczyło to, że wyglądam tłusto albo zaraz się roztyję i będę wyglądała jak świnka. A jeszcze gorsze to było, kiedy mówiła mi to osoba nie o zdrowej, ale większej wadze. Wtedy w ogóle było to dla mnie jak obelga. Mimo, że mogłam mieć uczesane włosy, sukienkę i wyglądać na wyspaną i ta osoba to miała na myśli. Nie powinno się również komentować jedzenia: "Widzisz, ładnie zjadłaś, jakoś dałaś radę". Nie powinno się w ogóle poruszać tego tematu. Najlepsze komplementy, jeśli chce się dać jakiś komplement, to warto jest na przykład komentować kolor sukienki, kolor oczu, maskarę czy włosy, które zostały zafarbowane lub pierścionek.

J.M.: Ojej, strasznie trzeba pilnować swoich słów...

R.: Dokładnie, bo jest zupełnie inna interpretacja.

J.M.: Jasne, czyli twoje główne rady to: po pierwsze, nie zmuszać do jedzenia pod żadnym pozorem ale też nie komentować tego jedzenia, że ładnie zjadłaś czy coś w tym stylu. I po drugie, bardzo bardzo uważać na słowa, bardzo uważać na te komplementy, które dajemy

jako bliskie osoby. Oczywiście, podlinkuję do tego twojego filmu, w którym mówisz o tych komplementach i tym, co mówi rodzic, a co słyszy anorektyczka. Myślę, że jest to bardzo bardzo ciekawe, zwłaszcza dla rodzin, które chcą w dobrej wierze powiedzieć coś miłego, a tak naprawdę osoba przez swoje zaburzone postrzeganie rzeczywistości słyszy coś totalnie odmiennego.

R.: Jak ktoś wtedy mi powiedział, że wyglądam jak ofiara Oświęcimia, to uważałam to za komplement, ale nie należy tego mówić, bo nakręca to z drugiej strony. Ale kiedy ktoś mi mówił, że wyglądam dobrze, to czułam się paskudnie i myślałam, że jeszcze bardziej muszę się odchudzać.

J.M.: No dobrze, Roksana, teraz powiedziałaś czujesz się wolna od swoich chorób, lubisz swoje ciało, akceptujesz je. Trochę też już powiedziałaś o swoim odżywianiu, że zdarza ci się i zdarzają takie wpadki jak na przykład pizza na kolację, ale czy mogłabyś nam dokładnie powiedzieć, jak się teraz odżywasz?

R.: Teraz przez ostatni miesiąc było trochę ciężko, bo nie miałam w ogóle czasu, żeby gotować. Może powiem, jak się odżywiam, gdy mam normalny okres, że mogę na to poświęcić czas. Nie będę tutaj mówiła o jedzeniu na lunch frytek czy coś. Czasem nie mam kiedy zjeść coś przez cały dzień. Myślę, że wiele osób, które mieszkają w dużym mieście, też tak ma. Jeśli chodzi o typowe odżywianie na co dzień, to na śniadanie często jem owoce. Czasami zjem owsiankę czy coś mlecznego. Jestem weganką, nie jem mięsa z wyboru, a po mleku, jajkach i zbożach różnego typu wszystko kończy się wizytą w toalecie, bo moje jelita po prostu nie wytrzymują tego obciążenia.

J.M.: A po warzywach strączkowych czujesz się dobrze?

R.: Zależy, nie mogę zjeść ich za dużo. Mimo, że uwielbiam jogurty sojowe lub fasolę czarną, to mogę zjeść tego tylko trochę.

J.M.: Czy myślisz, że to, jak się odżywiałaś - może nie anoreksja, ale bardziej bulimia - mogło mieć wpływ na to, jak się teraz czujesz po jedzeniu niektórych rzeczy?

R.: Tak, tak, dokładnie to ma bardzo duży wpływ. Łykając tabletki na przeczyszczenie wiem, że zniszczyłam sobie jelita do tego stopnia, że w pewnym momencie moje ciało tego nie wytrzymało. Od momentu, gdy brałam te tabletki na przeczyszczenie w bardzo, bardzo dużych ilościach to to się zaczęło. Problemy, z których nie mogę wyjść od kilku lat, mimo, że testuję jakieś nowe lekarstwa i jestem pod opieką gastrologa. Dalej najślabszym elementem jest dieta. Wracając do jadłospisu, rano jem owoce, czasami jogurt czy owsiankę, jogurt oczywiście sojowy albo jakiś wegański, później w ciągu dnia jest to lunch z dużą ilością warzyw, tutaj jest popularne jedzenie azjatyckie, więc tofu z warzywami, makaronem sojowym lub ryżem. W ciągu dnia jem orzechy, bardzo dużo orzechów. Na kolację - zależy, czasem jak nie mam czasu to jakiś snack na szybko, albo gotowane czy duszone mieszanki warzywne w mleku kokosowym czy innym sosie. Nie mam jeszcze

lodówki jeszcze, dopiero w poniedziałek będę miała. Przeprowadzam się do nowego mieszkania, także jest ciężko, ale jakoś daję radę z tym gotowaniem.

J.M.: Rzeczywiście, bez lodówki może być ciężko, bo bardzo wiele produktów odpada, ale widzę, że twoja dieta jest fajna, różnorodna, dużo warzyw przede wszystkim, do tego sobie dorzucasz wegański nabiał, produkty z roślin strączkowych, ryż, sporo orzechów.

R.: Tak, i awokado też.

J.M.: Czyli zdrowe tłuszcze...

R.: Czasem mam takie okresy, często wiosną, że stosuję różne diety wegańskie nie z powodu, by schudnąć, ale lepiej się czuć. Lubię się tym bawić po prostu. Czasami jestem też, ale maksymalnie wytrzymuję tak tydzień, na diecie surowej. Musi być wtedy bardzo ciepło, musi być bardzo dużo owoców i warzyw i taki bardziej detoks sobie robię.

J.M.: Właśnie tak sobie pomyślałam, że może bardziej w kategorii takiego oczyszczenia od czasu do czasu.

R.: Dokładnie.

J.M.: Twoją dietę mniej więcej znamy. Ja uważam, żeby zdrowy styl życia stał się naszym stylem życia i sprawiał nam przyjemność, to muszą się zgadzać trzy elementy. Poza dietą mamy jeszcze aktywność fizyczną i dbanie o swój umysł. Chciałabym Cię zapytać teraz, jak to wygląda u Ciebie. Zaczniemy od tego, jak dbasz o swoje ciało...

R.: Nie biegam i nie chodzę na siłownię. Mam tu bardzo bardzo dużo ruchu, bo tu wszędzie jest spora odległość i w przeciągu dnia przechodzę 1-2km, to jest taki standard. W ciągu dnia robię sobie 10 minut ABS na brzuch, a gdy mam więcej czasu robię sobie stretching czy ćwiczenia, które pomogą mi zrelaksować ciało. Kiedy mam więcej czasu, idę na siłownię i to jest kilka razy w miesiącu. Pracuję w kawiarni, gdzie 9-10 godzin jestem w ruchu i chodzę, i nie siedzę i myślę, że to jest wystarczająca aktywność fizyczna na ten czas. Oczywiście jak tylko mam chwilę, wychodzę gdzieś, gdzie mogę odpocząć od miasta, od social media, mamy tutaj pełno parków w Berlinie. Uwielbiam to miasto. Nad jeziorami jeszcze nie byłam, ale jest park nad rzeką i tam często jestem. Jeśli chodzi o aktywność, która pomaga mi wyciszyć umysł, to przyznam się, że nie mam takiej regularności. Gdy czuję potrzebę, to jest to zwykle medytacja albo sesja jogi, ale to robię zazwyczaj w domu, gdy mam chwilę i mogę się wyciszyć. Albo po prostu tańczę, bo kiedyś jako nastolatka tańczyłam bardzo dużo. Taniec pomaga mi wyciszyć swój umysł. Próbuję też znaleźć relaks, spać odpowiednio dużo, przed snem i po śnie nie dawać sobie żadnej presji. Jestem z natury pracowita i wiem, że wszystko zrobię na czas i tej presji nie potrzebuję, ale nie mam jakiejś stałej rutyny, która mi pomoże zachować czystość i jasność umysłu. Za każdym razem, gdy czuję taką potrzebę, to sobie to daję: idę do parku albo sobie potańczę, spotkam się ze znajomymi, wyciszę albo posłucham muzyki relaksacyjnej lub zrobię sesję jogi czy medytację.

J.M.: Myślę, że to nawet nie chodzi o to, żeby mieć jakieś swoje konkretne rytuały, które regularnie się powtarza, ale to słuchanie swojego ciała jest tutaj podstawą. To, co powiedziałaś, że nawet w przypadku aktywności fizycznej jesteś w stanie dostosować do ilości czasu i do tego, co potrzebuje twoje ciało, wybrać dane ćwiczenie. Jeśli potrzebujesz się porzucić to to będzie jakiś stretching, a jak potrzebujesz dać sobie kopniaka energetycznego, to jakieś bardziej intensywne ćwiczenia. Uważam, że to jest super, bo dla wielu osób świątek piątek czy niedziela, niezależnie od tego, jak się czujemy, to ma być zrobiony taki i taki trening nawet, jeśli nasze ciało krzyczy, że nie chce takiego treningu, to zmuszamy się, a później mówimy, że nam aktywność fizyczna nie sprawia przyjemności. Także to, co powiedziałaś, jest super i jeszcze przyszło mi do głowy jak o tym mówiłaś, że bardzo ważna jest higiena snu, że ty stawiasz na wysypianie się i relaks związany ze snem. To jest coś, o czym się nie mówi, a to jest jedna z podstawowych potrzeb ludzkich, której większość ludzi nie zaspokaja prawidłowo, bo siedzimy po nocach, wstajemy rano i nie dbamy o to, żeby 2 godziny przed snem nie zaglądać już do Internetu czy nie patrzeć w telefon, także dzięki, że o tym powiedziałaś.

R.: Przyznam ci się, że zdarza mi się, że nie mam czasu, żeby wstać, jestem w dwóch czy trzech pracach albo pracuję po nocach, ale gdy tylko mogę, to śpię. Teraz mam akurat wyrobioną taką rutynę, że budzę się bez budzika i potrzebuję około 6 do 7 godzin i jestem wyspana. Jeśli chodzi o social media, to też mi się zdarza spoglądać na to przed snem, ale dbam o to, by spać tyle, ile moje ciało potrzebuje i też może to wynika z tego, że nigdy nie miałam problemu ze snem. Jeśli się położę, to usypiam od razu. Nie ważne, czy cały dzień spędziłam w domu, czy na zewnątrz, czy byłam na imprezie, nie ma to znaczenia. Powinnam popracować nad tym, żeby po prostu nie dopuszczać do siebie fal elektromagnetycznych przed snem.

J.M.: Myślę, że wiele osób ma to na sumieniu, żeby jeszcze gdzieś zerknąć przed snem, bo jakieś powiadomienie wyskoczyło czy tak po prostu dla świętego spokoju zobaczyć, że nic nowego nie przyszło. Także, jesteś usprawiedliwiona. Ok, Roksana. Ja chyba zapytałam o wszystko, o co chciałam zapytać. Powiedz, gdzie można ciebie znaleźć w Internecie?

R.: Można mnie znaleźć na YouTube po wpisaniu w Google "Roksana Wiankowska".

J.M.: Ok, podlinkujemy link do Twojego kanału.

R.: Jeszcze na mojej stronie internetowej www.roksanawiankowska.eu - tam można mnie znaleźć, są tam wszystkie moje wpisy i spotkania autorskie. Można też się ze mną spotkać na spotkaniach autorskich, ale w Polsce dopiero w przeciągu kilku miesięcy. Jeśli chodzi o samą książkę, to na razie jest dwutygodniowa przerwa i nie można jej nigdzie kupić, ale po tym czasie będzie umieszczona w księgarniach internetowych w przeciągu miesiąca. Trzeba tylko wpisać w wyszukiwarkę: "Anoreksja na śniadanie".

J.M.: Mówisz, że pod koniec miesiąca już będzie można dostać książkę?

R.: Tak, tak.

J.M.: Rozmawiamy na początku października, więc może się okazać, że jak ukaże się już ten odcinek będzie opublikowany, to Twoja książka będzie dostępna i wrzucimy link do jakiegoś konkretnego sklepu. No dobrze, moja droga. Bardzo ci dziękuję za dzisiejsze spotkanie i za wszystkie informacje, którymi się dzisiaj z nami podzieliłaś. Dzięki.

R.: Ja też dziękuję.

No i to tyle. Tak wyglądała historia Roksany. Mam nadzieję, że ten odcinek był dla Ciebie bardzo wartościowy i pomógł Ci lepiej zrozumieć Twoje dziecko, które być może boryka się z takim problemem.

W ramach podsumowania chciałabym dodać od siebie kilka informacji na tematy, które poruszyliśmy wspólnie z Roksaną. Po pierwsze, chciałabym, żebyś miała taką świadomość, że zaburzenia odżywiania to nie jest tylko anoreksja. Oficjalnie w takiej medycznej klasyfikacji mówimy właściwie tylko o dwóch zaburzeniach odżywiania czyli o anoreksji i bulimii, ale mamy jeszcze taki worek - taką grupę, do które wrzuca się właściwie wszystkie pozostałe zaburzenia odżywiania. Nie mają one jakichś oddzielnych klasyfikacji, oddzielnych metod diagnostycznych i metod leczenia. Po prostu wszystkie są wrzucone do jednego worka. Mamy tu zarówno takie popularne - mówię to z pełną odpowiedzialnością - jak kompulsywne jedzenie, ale mamy też mniej popularne i rzadko występujące jak na przykład nocne jedzenie albo zaburzenia odżywiania związane z kobietami w ciąży, które bardzo usilnie nie chcą w tej ciąży przybrać na wadze i odchudzają się albo też stosują inne triki żeby nie przytyć. Pamiętam, że jak miałam na psychodietetyce wykład i ćwiczenia z psychiatrą na temat zaburzeń odżywiania, to był on zadziwiony jak my zaczęliśmy rzucać nazwami zaburzeń odżywiania, na przykład bigoreksja, ortoreksja - tą może jeszcze znał, ale bigoreksji pamiętam, że nie. Na dobrą sprawę dla niego istniały tylko dwa zaburzenia odżywiania: anoreksja i bulimia. Anoreksja jest taka najbardziej dramatyczna. Ją też chyba najbardziej widać - to, o czym mówiłam w trakcie wywiadu z Roksaną, że to jest coś, czego w pewnym momencie nie da się już nie zauważyć, że dana osoba cierpi na taką chorobę. Natomiast w przypadku bulimii właściwie przez cały okres choroby nie jesteśmy w stanie zauważyć, że taka osoba choruje. Ona się może tak świetnie maskować, że naprawdę tego nie zauważymy. Aczkolwiek, jeżeli będziemy czujni to jest wysokie prawdopodobieństwo. Nie powiedziałam jeszcze, co to jest ta bigoreksja, bo to może być dla Ciebie niejasne. Bigoreksja to jest zaburzenie, które głównie dotyka mężczyzn. Jest to zaburzenia odżywiania polegające na tym, że mają oni świra na punkcie swojej muskulatury i wszystkie posiłki, całe ich odżywianie skupione jest na tym żeby budować masę mięśniową. Przejawia się to oczywiście nie tylko w odpowiednim odżywianiu, ale także w odpowiednim zachowaniu, bo w kuchni nie do końca jesteśmy w

stanie zbudować sobie masę mięśniową. Natomiast jak można pomóc osobie, która choruje na zaburzenia odżywiania i to mówię już nie tylko o anoreksji, ale wszystkich tych zaburzeniach, które są mniej lub bardziej znane, mniej lub bardziej popularne. Przede wszystkim odciąganie uwagi i to, co powiedziała Roksana, że jej pomogło: znalezienie nowego hobby. Czyli do pewnego czasu jako hobby traktowała odchudzanie, a w pewnym momencie nauka i osiąganie celów naukowych było dla niej tak istotne, że odchudzanie zeszło na dalszy plan.

Jeśli masz dziecko, u którego podejrzewasz zaburzenia odżywiania albo one już zostały zdiagnozowane, to myślę, że to jest bardzo dobry moment żeby poszukać wspólnych zainteresowań z dzieckiem, ale może też, by to dziecko wróciło do tego, co robiło kiedyś. Na pewno miało jakieś zainteresowania, coś lubiło robić, choćby były to gry komputerowe i Tobie niekoniecznie się podobało, ale może to będzie coś, co pozwoli odciągnąć uwagę od tej obsesji liczenia kalorii czy generalnie skupiania się na jedzeniu.

Myślę, że bardzo też pomaga postawienie sobie celu, takiego wspólnego celu. Nie chodzi tu o cel w stylu: "chcę wyzdrowieć, kropka", bo to jest cel, który właściwie nic nie mówi czego Ty chcesz i co oznacza wyzdrowienie, ale tak jak Roksana pisała swoją książkę, celem dla niej było podzielenie się swoją historią i napisanie tej książki, przygotowanie jej do wydania i to też bardzo ją pochłonęło. Tak samo również możecie postawić przed sobą, przed swoją rodziną jakiś konkretny cel. Pisanie, tak jak już mówiłam wcześniej w trakcie rozmowy z Roksana, jest bardzo dobrą formą terapeutyczną, więc polecam, ale takich aktywności, w których możecie wyznaczać sobie cele jest cała masa. Zastanówcie się, co w Waszej rodzinie dobrze by się sprawdziło, bo każde dziecko jest inne, każda osoba potrzebuje czegoś zupełnie innego.

Roksana poruszyła też bardzo ważny temat zmuszania do jedzenia. Pod żadnym pozorem nie można tego robić, jeżeli Twoje dziecko choruje na anoreksję. To już wiesz. Roksana powiedziała to z perspektywy osoby chorej jak to działa, jak to wygląda, ale ja teraz mówię z perspektywy dietetyka czy psychodietetyka, że nie można zmuszać do jedzenia nikogo, nawet dzieci, które nie chorują na anoreksję, zwłaszcza dzieci, które nie chorują na anoreksję. Zmuszanie do jedzenia to jest przemoc. Nieważne, czy jest to zabawa w samolocik wlatujący do buzi, który wydaje się nam przecież tylko niewinną zabawą, czy jest to zachęcanie: "jeszcze łyżeczka za babcię, za dziadka i za mamę", która jest tak naprawdę pod ich manipulacją, czy mówimy tu o wpychaniu na siłę jedzenia do buzi dziecka. To jest przemoc i nie wolno tego robić. Możemy tylko zrobić dziecku krzywdę, rozregulować mu mechanizm głodu i sytości. Dziecko, które jest zdrowe nie ma szans, żeby się zagłodziło. Jeżeli będzie głodne, przyjdzie i Ci to powie. Dzieci potrafią bardzo dobrze powiedzieć, kiedy są najedzone, a kiedy nie. Często wydaje się nam, że to dziecko nic nie zjadło, podziobało trochę na talerzyku, ale zapominamy o tym, że ono mogło zjeść coś bardziej sycącego na poprzedni posiłek albo po prostu jadło coś między posiłkami. Zresztą,

zastanów się sama, jak często Ty jesz posiłki, bo jesteś głodna. Częściej jemy posiłki, bo musimy wyjść z domu i trzeba już zjeść śniadanie, bo wychodzimy do pracy, jest w pracy przerwa na lunch i wszyscy idą, więc my też jemy. Wracamy do domu i jemy obiad, bo tak wypada, jemy kolację, bo też wypada, a rzadko kiedy odpowiadamy sobie na pytanie, czy jesteśmy głodne. Wiem, że troszeczkę tematy zmuszania do jedzenia i anoreksja są oddzielnymi tematami, ale też chyba w pewnym stopniu się pokrywające, bo myślę, że dzieci, które są zmuszane do jedzenia, mogą mieć problemy z zaburzeniami odżywiania, niekoniecznie z anoreksją, ale z innymi zaburzeniami odżywiania w wieku późniejszym. Jak patrzę na kobiety, z którymi pracuję w ramach indywidualnych konsultacji, to zdecydowanie w ich historiach pojawia się ta informacja, że w dzieciństwie były zmuszane do jedzenia. Także, jeśli masz małe dzieci, to po prostu zaufaj im. One będą wiedziały, kiedy są głodne. To Ty decydujesz, co dajesz dziecku, ale pozwól mu zdecydować, czy ono ma w ogóle ochotę to zjeść. Tu na razie stawiam kropkę. Pamiętajcie, że jako rodzina możecie szukać pomocy specjalistów, przede wszystkim psychologów, dobrych psychologów, bo raczej psychiatra pomaga leczyć zaburzenia odżywiania bardziej farmakologicznie. Natomiast często pod zaburzeniami odżywiania kryją się Wasze nierozwiązane problemy rodzinne, które pomoże rozwiązać tylko terapia czy psychoterapia z psychoterapeutą. Tak jak mówiłam wcześniej, psychodietetyk to może nie jest najlepsze rozwiązanie, chyba, że jest on psychologiem czy psychoterapeutą. Wtedy będzie to dużo lepsze niż pomoc zwykłego psychologa.

Ostatnia rzecz, którą chciałam powiedzieć w ramach podsumowania odnosi się do tego, co powiedziała Roksana. Powiedziała, że nie uprawia regularnie żadnego sportu. Kiedy zapytałam ją, co uprawia, odpowiedziała: "Nie biegam i nie chodzę na siłownię". Nam sport kojarzy się, większości z nas, z bieganiem albo chodzeniem na siłownię, jeszcze może ewentualnie wpisują się tu treningi z Ewą Chodakowską i właściwie wszystkie inne aktywności odpadają. To już nie jest sport i to, że na przykład dużo chodzimy w ciągu dnia czy właściwie poruszamy się tylko pieszo, to już dla nas nie jest żadna aktywność fizyczna. Jeżeli nie założymy koszulki, nie wyjdziemy na siłownię i nie odklikamy karnetu, to tak jakbyśmy nie ćwiczyły. To nieprawda! Taka spontaniczna aktywność fizyczna w ciągu dnia, która jest częścią naszego dnia, która jest regularna, która się powtarza, jest nawet ważniejsza niż te spontaniczne wypadki na siłownię czy tydzień intensywnych ćwiczeń, o których później zapominamy. Pamiętajcie też - to podkreślała Roksana - żeby słuchać swojego ciała, bo ono bardzo często nam mówi, czego potrzebuje. Oczywiście my tego nie słuchamy i narzekamy, że aktywność fizyczna w ogóle nie sprawia nam przyjemności, jest straszna. Jeżeli się zmuszamy i męczymy, jeżeli robimy coś, co nam się nie podoba, to ciężko nam nazwać przyjemnością, natomiast ruch jest dla człowieka naturalny i jest po prostu przyjemnością. No tak działa nasz organizm, że jeżeli ruszają się nasze mięśnie, to wydzielają się endorfiny czyli hormony szczęścia i po prostu nie ma innej opcji żebyśmy nie

były szczęśliwe, ale jeżeli zmuszamy się do tego, walczymy ze swoim ciałem, to przewaga kortyzolu - hormonu stresu - zawsze będzie większa nad tymi biednymi endorfinami i nigdy nie poczujemy przyjemności ze sportu. Nawet jeżeli teraz nic nie robisz i leżysz na kanapie, to zachęcam Cię do tego, żebyś w pierwszej kolejności wdrożyła spontaniczną aktywność do swojego planu dnia, czyli więcej chodziła, więcej się ruszała, mniej siedziała.

To wszystko, co przygotowałam dla Ciebie na dziś. Wszystkie linki, o których wspominałyśmy oczywiście pojawią się w notatkach do tego podcastu na moim blogu www.justynamarkowska.pl/007, bo to jest siódmy odcinek podcastu. Będzie tam możliwość kupienia książki Roksany, którą bardzo polecam, jej kanał na YouTube, odcinek o komplementach. A jeśli słuchasz tego odcinka przez iTunes, to będzie mi bardzo miło jeżeli ocenisz odcinek podcastu i napiszesz kilka słów od siebie. To pomoże znaleźć ten podcast osobom, które mnie nie znają, a dla których ta treść mogłaby być bardzo wartościowa. Dziękuję Ci bardzo za wysłuchanie i do usłyszenia za dwa tygodnie.