



KLAUDIA  
STABACH

# GŁO DNE

REPORTAŻE O (NIE)JEDZENIU

 WIELKA LITERA

[fragment książki](#)

## Wstęp

Co myślisz, słysząc hasło „zaburzenia odżywiania”? Czy w pierwszej chwili w twojej głowie pojawiają się obrazy szczupłych modelek na wybiegu lub kogoś kwalifikującego się do operacji zmniejszenia żołądka? Wiedza większości Polaków na temat zaburzeń odżywiania bazuje na stereotypach i uproszczeniach. Anoreksja jest kojarzona głównie ze światem mody, bulimia z dolegliwościami żołądkowymi, ortoreksja mylona z ortodoncją, a kompulsywne jedzenie określa się obżarstwem. Liczne mity sprawiają, że bardzo często nawet najbliżsi nie potrafią dostrzec, jaki dramat dzieje się tuż obok. Tym bardziej że osoby z zaburzeniami odżywiania są mistrzami kamuflażu. Potwierdzili to wszyscy, z którymi na ten temat rozmawiałam.

Podczas pracy w zawodzie dziennikarki lifestyle'owej i regularnego pisania na tematy związane ze zdrowiem psychicznym zauważyłam, że podejście do zaburzeń odżywiania w Polsce jest podobne do tego, jakie kilkanaście lat temu mieliśmy do depresji. Powszechnie uważano wtedy, że nie można jej określać mianem prawdziwej choroby. Smutek, osowiałość i brak chęci do życia były przypisywane lenistwu lub miałkiemu charakterowi. Dzisiaj w podobny sposób bagatelizuje się zaburzenia odżywiania. Chorzy dostają równie absurdalne rady jak kiedyś ci z depresją: „Jak

to nie jesz? Przecież każdy w końcu chce coś zjeść”, „Po prostu przestań wymiotować”, „Nic ci się nie stanie, jeśli zjesz kawałek pizzy”. Problem jest marginalizowany zarówno przez otoczenie, jak i chorych, którzy rzadko lub zdecydowanie zbyt późno zgłaszają się po pomoc.

Przyczyną bywa zwyczajny brak dostatecznej wiedzy. Chorzy długo nie dostrzegają objawów lub zakładają, że pewnego dnia sami sobie z nimi poradzą. Tymczasem co pięćdziesiąt dwie minuty w Stanach Zjednoczonych umiera osoba z zaburzeniami odżywiania\* – z powodu powikłań somatycznych lub samobójstwa. Jest to zaburzenie o najwyższym wskaźniku śmiertelności ze wszystkich chorób natury psychicznej. Eksperci na zachodzie Europy, w USA czy Japonii alarmują, że liczba chorych szybko rośnie. Próbuje uwrażliwić lekarzy pierwszego kontaktu, stomatologów, nauczycieli. W Wielkiej Brytanii tuż po pandemii koronawirusa przewodnicząca Wydziału Zaburzeń Odżywiania w Royal College of Psychiatrists ostrzegała przed nadciągającym tsunami zaburzeń odżywiania\*\*. W Polsce niewiele się o tym mówi, nie prowadzi się też szeroko zakrojonych badań.

Co więcej, do dziś nie wiadomo, co tak naprawdę stoi za zaburzeniami odżywiania. Wśród głównych przyczyn rozwoju choroby podaje się czynniki biologiczne, środowisko rodzinne czy normy społeczno-kulturowe. Wiele złego wyrządziła też kultura diety i jej wyśrubowane kanony piękna, które zalewają

---

\* *Report: Economic Costs of Eating Disorders | STRIPED | Harvard T.H. Chan School of Public Health*, <https://www.hsph.harvard.edu/striped/report-economic-costs-of-eating-disorders/> (data dostępu: 8.11.2022).

\*\* S. Marsh, *Doctors warn of 'tsunami' of pandemic eating disorders*, <https://www.theguardian.com/society/2021/feb/11/doctors-warn-of-tsunami-of-pandemic-eating-disorders> (data dostępu: 14.10.2022).

mass i social media. Mało kto jest w stanie uchronić się przed ich szkodliwym wpływem. Znacie tę irracjonalną potrzebę regularnego kontrolowania swojej wagi i lekki stres, gdy na nią wchodzić? A później poczucie dumy lub wstydu w zależności od wyniku? Sama też tak kiedyś miałam i zanim zaczęłam pracę nad tą książką, przez myśl mi nie przeszło, że to nie jest normalne. W szkole bardzo pobieżnie uczy się prawidłowych nawyków żywieniowych, a w mediach społecznościowych temat bywa mocno spłypany, więc zanim do nas dotrze, najpierw trzeba umiejętnie odszukać wiarygodne informacje w lawinie postów różnej maści.

Skoro zaburzenia odżywiania mogą stać się chorobami przyszłości, postanowiłam sprawdzić, jak wygląda rzeczywistość ludzi, którzy już chorują. Między wrześniem 2021 a październikiem 2022 roku przeprowadziłam kilkadziesiąt rozmów z osobami zmagającymi się z anoreksją, bulimią, jedzeniem kompulsywnym, ortoreksją czy zespołem nocnego jedzenia oraz z ich bliskimi. Z całego materiału wybrałam kilkanaście historii, które dobitnie pokazują skalę cierpienia, wstydu i bezsilności. Jednocześnie stanowią dowód, że zaburzenia odżywiania mogą dopaść każdego, niezależnie od wieku, płci czy pozycji społecznej. Reportaże zawierają relacje z prywatnego ośrodka leczenia zaburzeń odżywiania i ze spotkania Anonimowych Jedzenioholików oraz wywiady z osobami pracującymi na oddziałach psychiatrycznych.

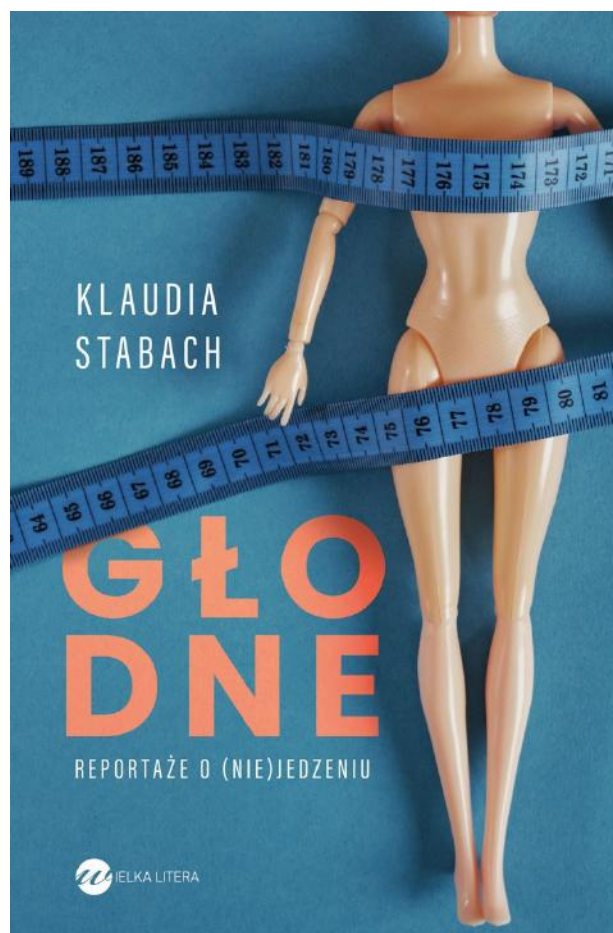
Chciałabym, żeby ta książka była lekturą dla każdego. Nie wiadomo, czy sami nie zachorujemy lub czy nie będziemy mieć w swoim otoczeniu kogoś chorego. A może już mamy? To nie jest poradnik, który podpowie, jak uchronić się przed zaburzeniami odżywiania lub je pokonać. Trzymacie w rękach

## GŁODNE

(tylko i aż) historie chorych, którzy chcą, żeby nasze społeczeństwo spojrzało na ten wstydlivy problem z innej perspektywy. Najwyższa pora przestać stygmatyzować zaburzenia odżywiania i zrozumieć, że to choroba duszy, a nie tylko ciała. Problem tkwi zawsze głęboko w psychice, a zmiany na zewnątrz są jedynie jego odzwierciedleniem.

Imiona niektórych bohaterów zostały zmienione.

Przeczytaj [więcej](#) o książce:



Sprawdź nasze [NOWOŚCI](#)  
Zapraszamy na [wielkalitera.pl](http://wielkalitera.pl)

