

## #BESTFRIEND

Uwielbiam latte, takie najlepiej z dużą ilością pianki. Cappuccino, z dwiema łyżeczkami cukru, syropem karmelowym i posypką czekoladową. Duża biała, łyżeczka cukru i tak trzy razy w ciągu dnia, wtedy jest idealnie. Czarna bo podobno nie ma kalorii, a czujesz się po niej jakbyś zjadła schabowego z ziemniakami. Woda z miętą i cytryną bo oczyszcza. Zielona herbata, miętowa albo rumianek.

**KINGA. Zawsze chciałam być „motylkiem”.**

*Moja przyjaciółka Ana*

Od 8 do 16 pracuję jako przedstawiciel handlowy, od 17 do 21 siedzę na recepcji w hotelu, w piątki o 23 zaczynam nocną zmianę jako pomoc barmańska i wtedy jest dobrze. Sobotę odsypiam, a w niedzielę nie wiem co ze sobą zrobić, więc jem i rzygam. Takie mam hobby.

Nie jestem piękna i nigdy tak na siebie nie spojrzę, za dużo złych rzeczy i opinii słyszałam na swój temat. Wiem, że jeżeli będę chudsza to nie stanę się piękniejsza, ale lubię patrzeć na swoje wystające żebra, lubię czuć swoje kości. Sprawia mi to przyjemność.

Gdyby nie mój chłopak nie byłabym chora, tak myślę. To on całe 5 lat naszego związku powtarzał mi, że jestem brzydka i gruba. Bił mnie i to wiele razy. Te siniaki co mam teraz to nic. Wyprowadziłam się od niego tydzień temu, więc to tylko mała pamiątka po naszej ostatniej kłótni. Nie czuję się silna. Czuję się beznadziejnie, jak gówno i ścierwo.

Jestem chora od 8 lat. W ciągu 8 lat, byłam 2 razy w szpitalu psychiatrycznym, 5 razy zmieniali mi leki, chodziłam do 6 różnych psychiatrów. Teraz jestem czysta, nie biorę nic, nie chodzę na terapię. Muszę sobie wszystko poukładać w głowie na nowo. To jest trudne, jeśli Twoim życiem przez 5 lat ktoś sterował i Ty się w pełni temu poddawałaś.

Jestem świadoma mojej choroby, ale ja jej nie rozumiem, ja po prostu nie czuję potrzeby jedzenia, tak mi jest lepiej, gdy coś zjem to od razu mam poczucie winy i muszę to zwrócić, więc lepiej jak nie jem. Zresztą i tak nie czuję smaku.

Mam plan zostawić to wszystko i wyprowadzić się do innego miasta, jak najdalej, najlepiej nad morze. Chcę zacząć z czystą kartą. Chcę zacząć się leczyć, ale to nie będzie takie proste. Ja muszę w końcu uwolnić się od myśli które są w mojej głowie, przez tego człowieka, to on

zrujnował moją samoocenę, odbudowanie jej wcale nie będzie takie proste. Chcę w końcu zacząć żyć, a nie płakać co noc w poduszkę i bać się, że znowu dostane ostre lanie bo ten dureń sobie ubzdura, że go zdradzam. Chcę w końcu spojrzeć do lustra i zobaczyć na swojej twarzy prawdziwy, szczerzy uśmiech. Nie widzieć siniaków i blizn. Wyjść na miasto bez makijażu. Nie musieć tuszować swoich przeżyć, emocji i uczuć.

**KALINA. Nauczyłam się prowokować wymioty i nie tyłam, choć jadłam wszystko co chciałam. Podobało mi się to.**

### *Moja przyjaciółka Bulimia*

Miałam 12 lat, byłam szczęśliwą nastolatką, dopóki nie ubzdurałam sobie sama, że jestem brzydka i gruba. Zawsze byłam lubiana, miałam dużo znajomych, ale pewnego dnia stwierdziłam, że jestem za gruba na wychodzenie z domu. Ledwo chciało mi się chodzić do szkoły, nosiłam za duże bluzy i swetry. Zaczęłam izolować się od ludzi. Nie pamiętam czy przez 3 lata gimnazjum byłam kiedykolwiek tak w pełni szczerze szczęśliwa i uśmiechnięta. Zawsze z tyłu głowy miałam tę myśl „schudnij”. Zaczęłam czytać blogi o „motylkach”, chciałam być „motylkiem”, zapragnęłam tego bardziej niż czegokolwiek. Teraz patrząc na moje stare zdjęcia, wcale nie byłam jakoś szczególnie gruba, nie byłam może najchudszym dzieckiem, ale w porównaniu do rówieśników byłam normalna. Dużo ćwiczyłam i się głodziłam, a potem dostawałam napadów i jadłam wszystko co mi się nawinęło pod rękę. Pamiętam, jak babcia wychodziła wieczorem do kościoła to ja brałam jej słoik dżemu brzoskwińskiego, smarowałam grubą warstwą masła chleb i na to ten dżem. Babcia miała też taką szafkę ze słodyczami, zawsze coś z niej wyjadałam. Nie prowokowałam wtedy wymiotów, jak to się wszystko we mnie mieściło? Nie mam pojęcia.

Lubiła mnie pani która opiekowała się stołówką szkolną, często do niej przychodziłam na długiej przerwie, zawsze jakaś tam porcja obiadu została, więc jadłam. Ona też często dawała mi coś słodkiego. Babcia rano robiła kanapki, miałam jakieś pieniądze od rodziców. Po szkole był obiad w domu. Tak właściwie każdą przerwę w szkole spędzałam na jedzeniu. Pamiętam też taką koleżankę Justynę, nie miała mamy, a jej tata cały czas był w pracy, często chodziliśmy do niej po szkole się pouczyć. Uwielbiała gotować, więc czasem jadłam nawet 3 obiady w ciągu dnia.

Wiem, to może niezrozumiałe, bo mówię cały czas o tym ile jadłam, a przecież chciałam być „motylkiem”. Było tak, że np. przez dwa dni nie jadłam praktycznie nic, a kolejne trzy dni nadrabiałam. Błędne koło. Albo nie jadłam przed 10 godzin nic i nagle dostawałam ataku, a przy tym bardzo dużo ćwiczyłam. Generalnie po dwóch miesiącach czytania bloga o anoreksji stwierdziłam, że to nie dla mnie, po pół roku nauczyłam się prowokować wymioty i takim sposobem nie tyłam, a jadłam wszystko co chciałam. Podobało mi się to.

Tylko, że to było fajne do czasu kiedy nie zaczęłam mdleć. Na początku wymiotowałam tylko w domu, po roku doszłam do takiej wprawy, że mogłam wymiotować w szkole, na imprezie, gdziekolwiek, zjadłam i od razu zwracałam. Czasem doprowadzałam się do takiego stanu, że traciłam przytomność. Karetka zabierała mnie średnio dwa razy w miesiącu. Po 2 latach zaczęłam się nienawidzić, chciałam się zabić, niestety nawet to mi nie wychodziło. Nadal się zastanawiam jakim cudem. Musiałam mieć już tak rozwalony żołądek, że połknięcie dla niego na głodnego, dwudziestu różnych tabletek to było nic. Połknęłam jedną za drugą, w szkole na przerwie, wróciłam do domu i spałam przez najbliższe dwa dni. Modliłam się za każdym razem wsiadając w autobus do szkoły, żeby miał wypadek, prowokowałam auta na przejściu, żeby mnie potrąciły. Bóg mnie musi naprawdę mocno kochać.

W gimnazjum jeszcze jakoś było, ale liceum to była jazda bez trzymanki. Stwierdziłam, że przecież głodówka to idealny pomysł na szybkie schudnięcie. Był, tylko do momentu trwania w niejedzeniu, potem wszystko wracało jak bumerang. Miałam taką koleżankę, która mnie wspierała. Zawsze ze mną odliczała dni. Najdłużej wytrzymałam na samej wodzie 9 dni. Próbowałam to pobić, ale nic z tego. Normą były głodówki 5 dniowe, od poniedziałku do piątku, bo wtedy była szkoła, w weekendy przy rodzicach nie dało się nie jeść. To 9 dni osiągnęłam tylko dlatego, że udawałam cały weekend, że jestem chora i nie wychodziłam z łóżka. Nie schudłam na tym nic, a nawet po pewnym czasie zauważyłam, że tyję. Wróciłam do prowokowania wymiotów. Jeszcze namawiałam, na to przyjaciółkę.

Wymiotowałam od 3 do 7 razy dziennie. Wyglądałam jak trup. Szara cera, zawsze blada. Mało kiedy gdziekolwiek wychodziłam, bo mi się po prostu nie chciało. Miałam 16 lat, powinnam korzystać z życia, bawić się, imprezować. A ja spałam. Bo kiedy spałam nie czułam się gruba i uwięziona. Czułam się wolna. Wolna od jedzenia.

W liceum trafiłam do szpitala, na miesiąc i to był moment przełomu, wtedy zrozumiałam, że chyba coś jest nie tak. Dwa tygodnie leczyłam się z anginy, miałam przepisany antybiotyk. W trzecim tygodniu leczenia trafiłam do szpitala, z ogromną naroślą na migdałkach. Nie mogłam

mówić, ciężko mi się oddychało, bałam się zasnąć, żeby się nie udusić. Lekarze wtedy podejrzewali u mnie raka gardła albo w najlepszym wypadku mononukleozę „chorobę pocałunków”. Przenosi się ją ustnie, więc musiałabym ją złapać od kogoś na imprezie, tylko, że ja nie chodziłam do żadnych klubów, nie miałam chłopaka i z nikim się nie całowałam w ostatnim czasie. W końcu wyszło, że mam jednak mononukleozę. Dostałam depresji. Narośl znikła po tygodniu, ze szpitala wyszłam po miesiącu, a efekty mononukleozy były ze mną przez najbliższe dwa lata. Miałam tzw. zespół przewlekłego zmęczenia. Żyłam jak w transie, nie byłam w stanie się uczyć, opuszczałam bardzo dużo zajęć w szkole, mam wrażenie, że całą trzecią klasę liceum przespałam. Cudem zdałam maturę. Wiem, że nie powinnam obwiniać lekarzy, ale oni stwierdzili, że zachorowałam poprzez zarażenie się od innej osoby, bo tak jest to książkowo opisane, a nikt nie wpadł na to, że doprowadziłam swoje gardło do takiego stanu przez wieloletnie wymiotowanie.

Na leczenie zgłosiłam się rok po wyjściu ze szpitala. Dostałam leki na bulimię i indywidualną terapię dwa razy w tygodniu. Chodziłam do pana Aleksandra, uwielbiałam go. Leczyłam się u niego przez rok i wiele mu zawdzięczam, chyba Anioł Stróż tutaj podziąkał. Mogłam do niego dzwonić w czasie napadów, kiedy po dobrym czasie nagle tak po prostu zaczynałam płakać, trząść się i dostawałam myśli samobójczych, wtedy dzwoniłam do niego, a on zawsze mnie uspokoił. Za nim go poznałam, nie wiedziałam co się ze mną dzieje i jak sobie z tym poradzić.

Idąc na studia zdecydowałam, że uda mi się żyć bez terapii. Trudno było żyć bez jego pomocy, szczerze mówiąc nawet myślałam, że przez chorobę zawalę pierwszy rok studiów. Chciałam też odstawić leki, ale nie do końca wiedziałam jak.

Dużo czytałam o odstawianiu leków psychotropowych i oczywiście wszyscy odsyłali do lekarza, aby się z nim skontaktować, wiedziałam co usłyszę (leki miałam od psychiatry, do niej chodziłam raz w miesiącu po receptę i na taką krótką rozmowę, a terapia była u psychologa, oni pracowali w jednym ośrodku i prowadzili mnie razem). Postanowiłam, że spróbuję sama. Co mi szkodzi, myślałam, tyle głupot robiłam w życiu, że jeszcze jedna to nic takiego. W kwietniu na pierwszym roku studiów zaczęłam odstawianie, przyjmowałam najpierw mniejsze dawki moich leków i zamienniki bez recepty, potem stopniowo tylko zamienniki. Miałam dużo napadów, z lekami co prawda też one były, ale rzadziej. Szukałam jakiejś mojej terapii, jak sobie pomóc. Zaczęłam biegać i to mnie uratowało. Stwierdziłam, że sukcesem będzie, jak wytrzymam bez wymiotowania jeden dzień, potem dwa, trzy, w końcu doszło do tego, że wymiotowałam raz w miesiącu. Teraz nie prowokuje wymiotów i jestem z siebie dumna. Żyję bez leków od dwóch lat, bez wymiotów od pół roku.

**SABINA. Kalina jest wojowniczką, wierze w nią i pomagam jak tylko mogę.**

Kiedyś była taka sytuacja, że byłam w pracy, a Kalina często do mnie przychodziła na zamknięcia, bo później wracałyśmy razem do domu. Odpisywałam akurat kanapki, bo u nas jak są już brzydkie, zeschnięte to je wyrzucamy i robimy nowe, żeby w tej ostatniej godzinie czynnego sklepu były jeszcze świeże produkty. No i odłożyłam cztery połówki z pastą jajeczną na zaplecze. Zapytałam się Kaliny czy chce, ona zjadła jedną, potem drugą, trzecią i czwartą. Później odpisywałam ciasta, zjadła tarte ze słonym karmelem, sernik i pączka. Powiedziała, że ma okres i czuję jakby jej żołądek był bez dna. Stwierdziłam, okej, rozumiem, przecież też jestem kobietą, wiem o co chodzi.

Kalina nigdy nie wyglądała na osobę, która mogłaby mieć jakiegokolwiek problemy z akceptacją swojego wyglądu. Często też chodziła w dość obcisłych koszulkach, więc nie miałam powodów myśleć, że coś próbuje zakryć, że źle się ze sobą czuje. Kalina ma bulimię, a to nie jest choroba widziana na pierwszy rzut oka. Po anorektyczce prędzej poznać, że coś jest nie tak, po bulimiczkę, niekoniecznie, dopiero jak przebywasz z tą osobą często to możesz coś zauważyć, ale jeżeli nie znasz tej choroby to też nie dostrzegasz jej u swoich znajomych.

Na dzień dzisiejszy nie uważam, żeby była zdrowa ale myślę, że jest na bardzo dobrej drodze. Od pewnego czasu zaczęła podochodzić do odchudzania i zmiany swojej sylwetki w inny sposób. Liczy sobie kalorie ale też nie jest tak, że jak wychodzimy na miasto to ona sobie nie pozwala czegoś zjeść. Wiadomo, że nie jest super, że się nagle w pełni zaakceptowała ale dąży do tego. Wprowadziła aktywność fizyczną do życia, chodzimy razem na siłownię. Wydaje mi się, że to są takie małe kroczki z których należy być dumnym.

**Majka. Nikt nigdy nie powiedział, że jestem gruba, ale czułam się większa od innych.**

*Mój przyjaciel Kompuls*

Nie potrafię zapomnieć tego zdarzenia z podstawówki, mieliśmy WF i nie umiałam zrobić mostka. Nauczycielka powiedziała, że nie może być tak, że w tym wieku nie umiem zrobić tak prostych rzeczy. Było mi mega przykro, że tak szydzi.

Chodziłam do gimnazjum sportowego. Mieszkałam w internacie, w tygodniu po zajęciach były treningi i w sumie ciągle brakowało czasu, a na weekendy zjeżdżałam do domu i wtedy próbowałam najeść się na zapas.

Później technikum, turystyczne. Szukałam tam czegoś takiego swojego, dołączyłam do klubu kolarskiego, miałam swoją zajawkę, bardzo to lubiłam.

W 2016 roku rodzice otworzyli działalność i zaczęłam im pomagać, były wakacje i mieliśmy chwilową przerwę od treningów. Wtedy bardzo przytyłam bo po tej przerwie i już nie wróciłam do kolarstwa. Okłamałam trenera, że mam problemy zdrowotne. W budce, która należała do kawiarni rodziców, siedziałam zazwyczaj sama. Podjadałam lody, sosy, gofry, nutellę. Rodzina widziała, że przytyłam, ale nie chcieli ze mną o tym gadać. To było przed trzecią klasą technikum. Wtedy waga skoczyła mi chyba dziesięć kilo w dwa miesiące. Zawsze była dla mnie ważna, jak coś przytyłam to od razu się stresowałam. Po wakacjach nie mogłam się przełamać, żeby pójść do szkoły. Zaczęły się kłamstwa. Ściemniałam mamie, że mam praktyki i nie chodzę dwa tygodnie do szkoły, a szlajałam się po mieście. Jak wróciłam do technikum to powiedziałam, że byłam nad morzem i opiekowałam się dziećmi co było oczywiście nie prawdą.

Bywało tak, że się trzymałam i jadłam normalnie, ale potem znowu przychodził dzień gdzie się najadłam, że aż nie mogłam oddychać. Czułam, że coś jest nie tak, ale nie wiedziałam co to jest. W sumie nawet nie wpadłam na pomysł, żeby poszukać odpowiedzi w internecie. Teraz już wiem, że choruję na kompulsywne objadanie się.

Kiedy wróciłam do szkoły miałam wrażenie, że wszyscy na mnie patrzą. Nigdy nie zapomnę wzroku jednej koleżanki która patrzyła na mnie z góry na dół. Było mi też wstyd przed panią od WF bo zawsze byłam aktywną osobą, a tu nagle coś takiego. Zaczęłam tłumaczyć, że niby mam problemy z tarczycą, z hormonami, z krwią.

Kompulsy zazwyczaj chwytaly mnie w weekendy. W piątek wychodziłam ze szkoły, odwiedzałam z pięć różnych sklepów i robiłam zapasy słodkiego. Z napakowanym plecakiem szłam do pracy, bo zawsze po szkole tam chodziłam. Zazwyczaj jadłam to wszystko w toalecie. Miałam żołądek bez dna - ile by mi podsunęli tyle bym zjadła. Nie jedna tabliczka czekolady, ale pięć. Zamuliło mnie, odczekałam i znowu.

Często patrzyłam na ludzi w szkole i zazdrościłam im, że mogą tak sobie jeść i czerpać z tego radość. Czułam, że oni jedzą jakoś inaczej, że to oni są ponad to, a nie, że jedzenie nimi steruje.

W pewnym momencie przestałam jadać na przerwach, robiłam to na lekcjach, specjalnie siadałam w ostatnich ławkach.

Jedzenie mnie ograniczało. Mieszkam w małej wiosce i gdy przytyłam przestałam chodzić do kościoła, omijałam spotkania z rodziną, w święta zawsze udawałam, że źle się czuję. Wątpię, że rodzice by zrozumieli mój problem jakbym im coś powiedziała. To są ciężkie tematy i na wsiach są to sytuacje, które zmiata się pod dywan.

Teraz jestem na specjalnej diecie HCG. Biorę kroplę, które zmniejszają apetyt. Przyjmujesz na dzień pięćset kalorii. Dieta ma dwadzieścia jeden dni albo czterdzieści trzy. Od lipca byłam na niej ponad czterdzieści dni i wtedy udało mi się zrzucić szesnaście kilo. Teraz kontynuuję. Mam trochę wysuszoną skórę bo nie wolna na niej przyjmować żadnych kosmetyków z tłuszczem, żeby się nie wchłaniał do organizmu.

Wstaje rano, biorę kropelki, trochę muszę odczekać i tak około jedenastej jem jabłko, potem gotowany kurczak z warzywami, a później już do końca dnia jabłko. Czasem jak mi się przytrzyma woda w organizmie to robię sobie dzień jabłka i przez cały dzień jem tylko to, wychodzi ich około, pięciu, szczęściu, zależy od wagi, bo każde waży.

Mam grzybicę jelit i aktualnie z tego się leczę. Nie zawsze jadłam produkty pierwszej świeżości, więc w sumie nic dziwnego, że się tego nabawiałam. Na tej diecie, której jestem teraz czuję się bardzo dobrze, jestem zmotywowana. Pewnie, że walczę ze sobą każdego dnia, ale udaję się. Czasami tylko myślę, że gdy ta dieta się skończy, to znowu pójdę i najem się po kokardkę.

*\*\*\* Niektóre z imion bohaterek zostały zmienione*