

## PRVNÍ ČÁST

### O záchvatovitém přejídání a bulimii

Úvodní slovo . . . . .	11
Jeden den v mém životě . . . . .	11
<b>1. Co je to záchvatovité přejídání a bulimie?</b> . . . . .	<b>13</b>
Záchvatovité přejídání . . . . .	14
Metody kompenzace . . . . .	20
Postoj k tělesné hmotnosti a tvaru těla. . . . .	25
<b>2. Jak záchvatovité přejídání a bulimie ovlivňují život</b> . . . . .	<b>29</b>
Depresivní symptomy . . . . .	29
Úzkostné symptomy . . . . .	31
Hněv . . . . .	32
Vliv na vztahy a společenský život . . . . .	32
<b>3. Tělesné komplikace</b> . . . . .	<b>35</b>
Tělesné dopady přejídání . . . . .	35
Tělesné dopady kompenzačních praktik . . . . .	35
<b>4. Co je příčinou záchvatovitého přejídání a bulimie?</b> . . . . .	<b>39</b>
Co určuje náchylnost k onemocnění bulimií a záchvatovitým přejídáním? . . . . .	40
Co udržuje bludný kruh? . . . . .	44

<b>5. Jak probíhá léčba bulimie a záchvatovitého přejídání?</b> . . .	47
Hlavní typy léčby . . . . .	47
Psychologická léčba . . . . .	49
Vzestupný model léčby . . . . .	50
<b>6. Stručná technická poznámka</b> . . . . .	53
Jak došlo k pojmenování bulimie . . . . .	53
Definice bulimie . . . . .	55
Jak rozšířená je bulimie? . . . . .	57
Bulimie a další poruchy příjmu potravy. . . . .	58
<b>Závěrečná poznámka k první části</b> . . . . .	61

## DRUHÁ ČÁST

### Svépomocná příručka pro osoby s bulimií a záchvatovitým přejídáním

<b>Úvod k druhé části</b> . . . . .	67
Komu je příručka určena . . . . .	68
Komu není příručka určena? . . . . .	69
Několik poznámek, než začnete . . . . .	70
„Proč se prostě jen nemůžu přestat přejídat?“ . . . . .	74
O svépomocném programu . . . . .	79
Jak používat tuto příručku . . . . .	82
Několik doporučení o tělesné hmotnosti a snaze mít ji pod kontrolou . . . . .	84
<b>I. krok</b>	
<b>Sledování (co a jak jíte)</b> . . . . .	93
Smysl sledování . . . . .	93
Obecné pokyny pro sledování . . . . .	94
Specifické pokyny pro sledování . . . . .	94
Hodnocení záznamových archů . . . . .	100

## 2. krok

<b>Sestavit jídelní plán</b> . . . . .	103
Vytvořte si jídelní plán . . . . .	103
Jak řešit problémy . . . . .	111
Jak vypadá „dobrý den“? . . . . .	116

## 3. krok

<b>Naučit se zasáhnout (a předcházet záchvatům žravosti)</b> .	119
Promluvte si s někým . . . . .	119
Plánování . . . . .	120
S alkoholem opatrně . . . . .	123
Jak zasáhnout, jste-li v pokušení . . . . .	124

## 4. krok

<b>Řešit problémy</b> . . . . .	129
Pět kroků na cestě k řešení problému . . . . .	130
Potíže s depresí. . . . .	132
Problémy ve vztazích. . . . .	133
Problém s tím, že si připadáte tlustá . . . . .	135
Problém s přípravou jídla pro ostatní . . . . .	135

## 5. krok

<b>Zrušit diety</b> . . . . .	137
Tři způsoby, jak držet dietu . . . . .	137
Jak obstát v každé situaci . . . . .	146

## 6. krok

<b>Začněte uvažovat jinak</b> . . . . .	151
Užitečné knihy . . . . .	151
Jsou naše hmotnost a postava skutečně tak důležité? . . . . .	152
Zamyslete se nad tím, jak přemýšlíte. . . . .	153
Účast v diskusní skupině . . . . .	156
Poklesky a uklouznutí . . . . .	156

<b>Dodatek 1</b>	
<b>Poznámka pro pomocníky a terapeuty . . . . .</b>	<b>159</b>
<b>Dodatek 2</b>	
<b>Názory některých uživatelů . . . . .</b>	<b>163</b>
<b>Dodatek 3</b>	
<b>Záznamové archy . . . . .</b>	<b>171</b>
Kontakty na odborná pracoviště zabývající se poruchami příjmu potravy . . . . .	183