

PRVNÍ ČÁST

O záchvatovitém přejídání a bulimii

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

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

DRUHÁ ČÁST

Svépomocná příručka pro osoby s bulimií a záchvatovitým přejídáním

Úvod k druhé části	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

I. krok

Sledování (co a jak jíte)	93
Smysl sledování	93
Obecné pokyny pro sledování	94
Specifické pokyny pro sledování	94
Hodnocení záznamových archů	100

2. krok

Sestavit jídelní plán	103
Vytvořte si jídelní plán	103
Jak řešit problémy	111
Jak vypadá „dobrý den“?	116

3. krok

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

4. krok

Řešit problémy	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

Zrušit diety	137
Tři způsoby, jak držet dietu	137
Jak obstát v každé situaci	146

6. krok

Začněte uvažovat jinak	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

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