

# Obsah

Úvod ... 5

**O anorexii.....7**

Co je to anorexie? ... 8

Hledání pomoci

Jak anorexie vzniká? ... 9

Kultura zaměřená na štíhlost a zdravou výživu • Vliv rodiny

Genetické riziko • Rizikové povahové rysy

Co nemoc udržuje a co ji léčí? ... 12

Historické pozadí • Vývoj terapie

**Pro pečující rodinu, partnery, přátele .....15**

Přiznat si problém ... 16

Jaká má být míra vaší spolupráce? • Jaké mohou být první známky onemocnění

Co dál? ... 16

Co udělat s popřením? • Řešení problému • Jak na to

Proč je to tak těžké? • Jaký je život po anorexii?

Další postup pro přiznání problému

Rodina ... 21

Pravidla • Zlepšit komunikaci • Řešení problémů

Partnerské vztahy ... 22

Pravidla pro zachování vztahu • Partnerská terapie

Co s jídlem? ... 23

První kroky • Jídelní návyky • Co je to normální množství? Jaké jídlo?

Aktivní účast nemocné na změně kontroly váhy ... 26

Laxativa a zvracení • Cvičení • Inventura

Více než pouhý nárůst váhy ... 27

Vzhled a vnímání vlastního těla • Jak se společenskými událostmi?

Nutkové myšlení a jednání • Deprese • Zaměstnání

**Pro pacientky.....29**

Začít ... 31

Co očekávat od uzdravení? ... 33

Příprava na celý život ... 34

Porozumění sobě ... 34

Kdo jsem? • Co pro mě znamená hladovění?

Nebezpečí anorexie ... 38

Nebezpečí smrti • Zdravotní rizika • Důsledky hladovění na duševní život

<b>Co je třeba vědět o výživě a tělesné skladbě? ...</b>	<b>44</b>
Zdravá výživa • Kontrola váhy • Požadavky na příjem potravy	
Změny, které se objeví, když se dostanete ze zajetí diet. Co se stane s váhou? • Začít jíst	
<b>Osobnost a anorexie ...</b>	<b>48</b>
Perfekcionismus • Sebekontrola a další formy disciplíny	
Zalíbit se • Vnitřní méněcennost	
<b>Opakování vzorců chování ...</b>	<b>52</b>
<b>Uzdravení ...</b>	<b>52</b>
O uzdravení je třeba mluvit • Co se stane s těmi, kteří se do pěti let neuzdraví? • Co uzdravení ovlivňuje?	
<b>Pár rad pro odborníky.....</b>	<b>55</b>
Než začnete s terapií, je třeba zaznamenat pár pravidel ...	56
Velmi důležité je vybrat vhodný další postup ...	57
Kritické body terapie • Perspektiva praktického lékaře	
Stanovit diagnózu ...	58
Atypická prezentace • Možnosti primární péče	
<b>Pro učitele.....</b>	<b>61</b>
Co může škola udělat? ...	62
Cvičení • Stravování • Domácí úkoly • Zkoušení	
Poradenství o povolání • Zapovězené kariéry pro postižené	
<b>Kam pro informace a pro pomoc .....</b>	<b>65</b>
Informace na internetu ...	66
Doporučená literatura ...	66