

Předmluva	6
1 Úvod: Co je normální jení, popis jednotlivých onemocnění a společná rizika jejich vzniku	9
Co znamená jíst normálně?	10
Co je to anorexie, bulimie či psychogenní přejídání?	12
Historie poruch příjmu potravy	15
Jak vzniká porucha příjmu potravy a chaotický jídelní režim?	16
Rizikové faktory	16
Genetika	20
Jaké charakterové rysy k nemoci přispívají?	20
Co nemoc udržuje a co ji léčí?	21
Trpíte poruchou příjmu potravy?	24
2 Pro nemocné: Léčba, uzdravení, kvalita života	25
Motivace k léčbě	26
Osobnost a porucha příjmu potravy	28
Opakování v rodině pozorovaných vzorců chování a genetika	32
Kombinace poruch příjmu potravy a dalších onemocnění poruch (komorbidita)	33
Léčba	37
Jaká je vaše motivace ke změně?	39
Uzdravení	53
Návrat do života	54
Mentální anorexie	56
Porozumění sobě a stres	56
Nebezpečí nevhodných diet a hladovění	60
Zdravotní problémy	60
Zůstanou trvalé následky?	65
Co dělat?	65
Manuál	69
Závěr	74

Bulimie	79
Kult štíhlosti a stigma obezity	80
Vliv rodiny	82
Co znamená ztráta kontroly nad jídlem?	83
Trpíte bulimií i vy?	85
Manuál	88
Závěr	101
Psychogenní přejídání a „únikové jení“	103
Rizikové faktory	104
Varovné známky únikového, psychogenního přejídání	107
Zdravotní problémy	107
Trpíte psychogenním přejídáním i vy?	109
Manuál	112
Závěr	121
3 Pro pečující rodinu, partnery, přátele, děti i známé a všechny, kteří chtějí pomoci	123
Přiznat si problém	124
Inventář zkušeností pečujícího	127
Co dál?	130
Jak na to?	133
Proč je to tak těžké?	134
Další postup po přiznání problému	135
Stadia léčby	137
Inventura	140
Nízké sebevědomí	141
Vzhled a vnímání vlastního těla	141
Společenské události	141
Nutkové myšlení a jednání	142
Deprese	142
Zaměstnání	142
Pravidla pro partnery a přátele	143
Závěr	145
Literatura	147