

Spis treści

Wstęp	9
1. Nadmierne jedzenie – norma czy patologia?	13
1.1. Funkcje jedzenia	13
1.2. Przejawiane zachowania jedzeniowe, czyli co i jak jemy	18
1.3. Wybory żywieniowe	22
1.4. Zaburzenia odżywiania się	27
1.5. Uzależnienie od jedzenia	35
2. Nadwaga i otyłość jako konsekwencje nadmiernego jedzenia	43
2.1. Nadwaga i otyłość w aspekcie historycznym	43
2.2. Rodzaje i kryteria oceny nadwagi i otyłości	46
2.3. Epidemiologia zjawiska	61
3. Konsekwencje nadwagi i otyłości	67
3.1. Skutki zdrowotne	67
3.2. Skutki społeczne, psychologiczne i socjoekonomiczne	74
4. Czynniki sprzyjające nadmiernemu jedzeniu	83
4.1. Przyczyny biologiczne	84
4.2. Przyczyny społeczno-kulturowe	97

4.3. Przyczyny psychologiczne	107
4.3.1. Psychologiczne teorie powstawania nadwagi i otyłości	107
4.3.2. Zaburzenia mechanizmu samoregulacji	111
4.3.3. Przekonania, oczekiwania i predyspozycje osobowościowe	115
4.3.4. Emocje	119
4.3.5. Stres i nieumiejętność radzenia sobie	434
5. Odchudzanie się jako przyczyna nadmiernego jedzenia	133
5.1. Rozpowszechnienie stosowania diet odchudzających i przyczyny odchudzania się	133
5.2. Negatywne skutki stosowania diet odchudzających	135
5.3. Mechanizmy wyjaśniające dlaczego odchudzanie się sprzyja nadmiernemu jedzeniu	139
6. Sposoby redukcji nadwagi	145
6.1. Tradycyjne sposoby redukcji nadwagi i otyłości	145
6.1.1. Dieta	145
6.1.2. Aktywność fizyczna	149
6.1.3. Leczenie nadwagi i otyłości za pomocą środków farmakologicznych	154
6.1.4. Redukcja nadwagi u dzieci i młodzieży	157
6.2. Modyfikacja zachowań – psychologiczne sposoby redukowania nadwagi i otyłości	159
6.2.1. Model społecznego uczenia się	160
6.2.2. Model poznawczo-behawioralny	162
6.2.3. Inne modele zmiany zachowań jedzeniowych	166

6.3. Stosowane formy pomocy	169
6.4. Co należy uwzględnić w interwencjach psychologicznych?	175
7. Programy psychologicznego wspomagania redukcji nadwagi	185
7.1. Założenia	185
7.2. Program oddziaływań psychologicznych wspomagających redukcję nadwagi u dorosłych	190
Wprowadzenie	190
Sesja 1. Co powinnaś wiedzieć o otyłości	192
Sesja 2. Monitorowanie zachowań związanych z jedzeniem, czyli: kiedy, gdzie i dlaczego jem	200
Sesja 3. Jak schudnąć	208
Sesja 4. Jak zmieniać zachowania sprzyjające nadmiernemu jedzeniu	220
Sesja 5. Jak wytrwać i nie zrezygnować	226
Sesja 6. Uwierz w siebie i bądź skuteczna	232
Sesja 7. Myśl pozytywnie	237
Sesja 8. Jak być bardziej stanowczą	242
Sesja 9. Pokonaj stres	247
Sesja 10. Jak radzić sobie z negatywnymi emocjami	
Zakończenie	253
7.3. Zdrowy styl życia: Jak zapobiegać nadwadze i otyłości – program dla młodzieży	258
Wprowadzenie	258
Warsztat 1. Nadwaga i otyłość - co wiem na ten temat	260
Warsztat 2. Jak prawidłowo się odżywiać i kształtować właściwe nawyki żywieniowe	267

Warsztat 3. Jak być stanowczą w zachowaniach związanych z jedzeniem	276
Warsztat 4. Jak uzyskać pewność siebie i wzmocnić poczucie własnej wartości	280
Warsztat 5. Jak radzić sobie ze stresem	287
Podsumowanie	296
Bibliografia	297
Załącznik 1. Skala Zaabsorbowania Jedzeniem – SZJ	309
Załącznik 2. Kwestionariusz Zachowań Związanych z Jedzeniem – KZZJ	313
Załącznik 3. Skala Poczucia Osobistego Wpływu na Redukcję Wagi Ciała – SPOW-RN	317
Załącznik 4. Skala Poczucia Własnej Skuteczności w Redukcji Nadwagi – SPWS-RN	319
Spis tabel	321