

Spis treści

Od autorek	9
I. Adolescencja. Czas sensytywny dla ekspresji zachowań autodestruktywnych	13
Wprowadzenie	15
1. Zadania i potrzeby okresu adolescencji	16
1.1. Zadania rozwojowe	16
1.2. Potrzeby psychiczne	18
2. Na czym polega stadium adolescencji?	21
3. Kryzys adolescencyjny	24
3.1. Czym jest kryzys i na czym polega jego trudność?	24
3.2. Przebieg kryzysu adolescencyjnego i jego rozwiązania	25
4. Jak nastolatek postrzega siebie?	29
4.1. Co to jest obraz siebie i samoocena?	29
4.2. Ciało jako element obrazu siebie	30
5. Otoczenie społeczne jako źródło wsparcia w kryzysie	31
5.1. Jakość wsparcia w procesie rozwoju tożsamości	31
5.2. Proces socjalizacji a gromadzenie zasobów	33
II. Autodestruktywność	39
Wprowadzenie	41
1. Samouszkodzenia umiarkowane a zaburzenia odżywiania	43
2. Samouszkodzenia umiarkowane i zaburzenia odżywiania a inne zachowania autodestruktywne	46
2.1. Nadużywanie substancji psychoaktywnych	46
2.2. Zachowania ryzykowne	47
2.3. Zachowania samobójcze	47

III. Zaburzenia odżywiania	51
Wprowadzenie	53
1. Czym są zaburzenia łaknienia?	55
1.1. Historia zaburzeń odżywiania	56
1.2. Rozpowszechnienie zaburzeń odżywiania	57
1.3. Klasyfikacja zaburzeń odżywiania	59
1.4. Zaburzenia łaknienia w kontekście płci	60
2. Uwarunkowania zaburzeń odżywiania	62
2.1. Determinanty rodzinne	63
2.1.1. Właściwości rodzin anorektycznych	64
2.1.2. Właściwości rodzin bulimicznych	66
2.2. Determinanty kulturowe	67
2.3. Determinanty poznawcze	68
2.4. Determinanty biologiczne	69
3. Rozpoznawanie zaburzeń odżywiania	70
3.1. Co to jest <i>anorexia nervosa</i> ?	71
3.1.1. Kryteria diagnostyczne	72
3.1.2. Obraz kliniczny, mechanizm i diagnoza różnicowa	74
3.2. Co to jest <i>bulimia nervosa</i> ?	76
3.2.1. Kryteria diagnostyczne	78
3.2.2. Obraz kliniczny, mechanizm i diagnoza różnicowa	79
4. Czym są niespecyficzne zaburzenia odżywiania?	81
4.1. Co to jest zespół kompulsywnego objadania się?	81
4.2. Czym są zaburzenia jedzenia związane ze snem?	83
4.3. Co to jest ortoreksja?	83
4.4. Co to jest bigoreksja?	85
4.5. Co to jest wilczy apetyt na słodczy?	86
4.6. Co to jest anarchia żywieniowa?	86
4.7. Co to jest ustne wydalanie?	87
4.8. Co to jest otyłość?	88
IV. Samouszkodzenia	91
Wprowadzenie	93
1. Definicja, przejawy i konsekwencje	94
1.1. Klasyfikacja samouszkodzeń	94
1.2. Samouszkodzenia jako odrębna jednostka psychopatologii	96
1.3. Robocza definicja samouszkodzeń	97
1.4. Formy samouszkodzeń i stosowane narzędzia	98
1.5. Czynniki spustowe	99
1.6. Konsekwencje okaleczania się	99
2. Rozpowszechnienie samouszkodzeń umiarkowanych	101
3. Współwystępująca patologia	103

4. Różnicowanie samouszkodzeń i samobójstw	103
5. Czy tatuaże, skaryfikacje i <i>body-piercing</i> to także formy samouszkodzeń?	107
6. Samouszkodzenia – kobiety czy męski fenomen?	109
7. Zrozumieć osobę okaleczającą się	111
7.1. Motywacja samouszkodzeń	112
7.2. Psychologiczne funkcje samouszkodzeń	113
7.3. Etiologia samouszkodzeń	116
7.3.1. Czynniki środowiskowe	117
7.3.2. Czynniki biologiczne	122
8. Psychologiczne funkcjonowanie osób okaleczających się	124
8.1. Emocjonalność	125
8.2. Myślenie	126
8.3. Dysocjacja	128
8.4. Obraz siebie	128
8.5. Funkcjonowanie społeczne	129

V. Podstawy prewencji 133

Wprowadzenie	135
1. Prewencja w obrębie instytucji – ujęcie systemowe	136
2. Poziom międzyinstytucjonalny	139
2.1. Współpraca z mediami	140
3. Poziom instytucji – działania w obrębie szkoły	141
3.1. Rola dorosłych opiekunów: nauczycieli i innych pracowników szkoły	141
3.2. Rola osób pierwszego kontaktu. Zespół kryzysowy	142
3.3. Psychoedukacja personelu i młodzieży szkolnej	144
3.4. Postępowanie na terenie szkoły. Od obserwacji sygnałów ostrzegawczych do interwencji	145
3.4.1. Jak pracownicy szkoły dowiadują się o istnieniu problemu?	145
3.4.2. Sygnały ostrzegawcze	146
3.4.3. Jak rozmawiać z nastolatkiem? Podstawowe zasady komunikacji w obliczu niepokojących zachowań	147
3.4.4. Skierowanie nastolatka do osoby pierwszego kontaktu	150
3.4.5. Ocena niepokojącego zachowania pod kątem rozmiarów zagrożenia dla zdrowia lub życia	151
3.4.6. Interwencja na terenie szkoły	154
3.4.7. Współpraca z rodzicami	155
3.5. Procedura postępowania na terenie szkoły	157
4. Poziom relacji wychowawca–uczeń	158
4.1. Szczególne znaczenie relacji międzyludzkiej	159
4.2. Jakiej postawy w kontakcie z nastolatkiem należy unikać?	160
4.3. Jaką postawę należy przyjąć w kontakcie z nastolatkiem?	161
4.4. Czego można się spodziewać w relacji z nastolatkiem przejawiającym zachowania autodestruktywne i jak sobie z tym radzić?	163

5. Poziom osobisty dorosłego opiekuna młodzieży	165
5.1. Co się dzieje w sferze emocji?	166
5.2. Co się dzieje w sferze myślenia?	168
6. Leczenie zaburzeń odżywiania i samouszkodzeń	172
6.1. Postępowanie medyczne	172
6.1.1. Zaburzenia odżywiania	172
6.1.2. Samouszkodzenia	174
6.2. Psychoterapia	176

Słowo na zakończenie	181
-----------------------------	-----

Bibliografia	183
---------------------	-----

Słowniczek podstawowych pojęć	194
--------------------------------------	-----

Materiały pomocnicze	198
-----------------------------	-----

Procedura postępowania wobec zachowań autodestruktywnych	198
Kompulsywne objadanie się. Czy już trzeba szukać pomocy? Test dla bliskich	200
Anoreksja. Czy już trzeba szukać pomocy? Test dla bliskich	201
Bulimia. Czy już trzeba szukać pomocy? Test dla bliskich	201
Czy jesteś zagrożony ortoreksją? Test Bratmana	202
Depresja. Test dla bliskich	202
Samouszkodzenia. Test dla rodziców/opiekunów	203

Noty o autorkach	205
-------------------------	-----