

Spis treści

Przedmowa	9
Podziękowania	11
Wstęp	13
Od Autorki	17

Rozdział 1

SYLWETKI TRZECH MŁODYCH KOBIET Z ZABURZENIAMI ŁAKNIENIA	18
--	----

Rozdział 2

PRZED WSZYSTKIM ZROZUMIEĆ	26
Koncentracja na jedzeniu	26
Koncentracja uwagi na ciężarze ciała	28
<u>Anoreksja w ujęciu historycznym</u>	<u>30</u>
<u>Bulimia w ujęciu historycznym</u>	<u>34</u>
<u>Przewaga zachorowań wśród kobiet</u>	<u>35</u>
Młodzi mężczyźni z zaburzeniami łaknienia	37

Rozdział 3

ROZPOZNAWANIE ZABURZEŃ	39
<u>Symptomy anoreksji</u>	<u>39</u>
<u>Symptomy bulimii</u>	<u>40</u>
<u>Symptomy wewnętrznego przymusu jedzenia</u>	<u>41</u>
Czy zaburzenia w jedzeniu mogą się na siebie nakładać?	41
<u>Widzieć rzecz we właściwej perspektywie</u>	<u>42</u>

Rozdział 4

ANOREKSJA	45
Historia Shelli	45
Diagnozowanie anoreksji	47
Powikłania medyczne	48

Wpływ na rozwój fizyczny i dojrzewanie seksualne	49
Wpływ na psychikę	50
Rozmiar zjawiska i rokowania	52
„Jak rozpoczęła się u niej anoreksja?”	54
Środowisko rodzinne	55

Rozdział 5

BULIMIA	61
Historia Jackie	61
Diagnozowanie bulimii	62
Powikłania medyczne oraz symptomy choroby	64
Efekty psychologiczne	66
Rozmiar zjawiska i rokowania	69
„Jak rozpoczęła się u niej bulimia?”	70
Środowisko rodzinne	74

Rozdział 6

WEWNĘTRZNY PRZYMUS NADMIERNEGO JEDZENIA (KOMPULSYWNE OBJADANIE SIĘ)	77
Historia Debby	77
Rozpoznawanie wewnętrznego przymusu nadmiernego jedzenia	78
Kto jest zagrożony?	80
Nastawienie społeczne do wewnętrznego przymusu nadmiernego jedzenia	81
Załamania psychiczne a przymus jedzenia	82

Rozdział 7

OTYŁOŚĆ	84
Historia Roberta	84
Definicja i statystyka	84
Wzrost liczby dzieci otyłych	85
Powikłania medyczne	87
Wpływ na psychikę	88
Źródła otyłości	90
Przemiana materii a prawidłowości rozwojowe	92
Leczenie otyłości dziecięcej	93

Rozdział 8

LECZENIE ZABURZEŃ ŁAKNIENIA	105
Nie ociągajcie się.....	106
Pierwszy krok	107
Co powiedzieć dziecku?	107
Jakie reakcje można przewidzieć?	109
Szukanie terapeuty	110
Terapia rodzinna	111
Z punktu widzenia klienta	123

Rozdział 9

POWRÓT DO ZDROWIA	125
Nauka nowego języka	125
Przerzucanie pomostów	126
„Po prostu powiedzcie nam, co robić”	127
Kilka reguł do zapamiętania.....	128
Czego możecie oczekiwać?	130
Terapia w trzech aktach	133
Zakończenie	134

Indeks	137
---------------------	------------

Literatura polecana	141
----------------------------------	------------