

SPIS TREŚCI

Wstęp

MGŁA • 13

.....

Rozdział 1

DIAGNOZA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA • 19

.....

Czym są zaburzenia odżywiania? • 19

Znaczenie diagnozy • 24

Jadłowstręt psychiczny, anoreksja • 27

Bulimia psychiczna • 30

Zaburzenia z napadami objadania się • 33

Ortoreksja • 35

Inne określone zaburzenia odżywiania się
i ich znaczenie • 39

Rozdział 2

FUNDAMENTY ZABURZEŃ ODŻYWIANIA • 43

Po co zaburzenia odżywiania pojawiają się w życiu? • 43

Poczucie wartości • 47

Perfekcjonizm • 52

Kontrola • 59

Presja i porównywanie • 64

Rola i wpływ emocji • 70

Cielesne zaburzenia dysmorficzne • 78

Rozdział 3

WPŁYW WAŻNYCH OBSZARÓW NA ROZWÓJ ZABURZEŃ ODŻYWIANIA • 85

Rodzina • 85

Grupa rówieśnicza • 94

Bullying • 97

Media społecznościowe • 100

Rozdział 4

ROZMOWY • 107

Rozmowa ze Stefanią – chorującą nastolatką • 107

Rozmowa z Iwoną – mamą chorującej nastolatki • 128

Rozmowa z Katarzyną Masicą – terapeutką • 151

Rozmowa z Magdaleną Błaszczuk – psychodietetyczką • 168

Rozdział 5

ĆWICZENIA I ZADANIA • 193

Metafora maratonu • 194

Budowanie unikatowości swojego życia • 200

Praca z myślami • 206

Budowanie poczucia wartości i samooceny • 212

Ciałoneutralny język • 218

Lista pomocnych kont na Instagramie • 221

Zakończenie • 223