

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I. FAKTY I MITY.	1
Rozdział 1. Czym są zaburzenia odżywiania?	3
Diagnozowanie zaburzeń odżywiania.	3
Co znajduje się na liście zaburzeń odżywiania?	5
Dlaczego na liście DSM-5 znajduje się tak dużo zaburzeń odżywiania?	9
Jakich problemów z odżywianiem nie ma na liście?	11
Po co nam tyle różnych jednostek chorobowych?	13
Skąd pewnoś, że klasyfikacja jest poprawna?	14
Najważniejsze elementy wspólne dla zaburzeń odżywiania	16
Na czym polega prawidłowe odżywianie?	17
Na czym polega różnica między zaburzeniem odżywiania a zaburzonym odżywianiem?	18
Dlaczego ważne jest określenie, czy mamy do czynienia z zaburzeniem odżywiania?	20
Czy zaburzenia odżywiania są wszędzie opisywane i doświadczane w ten sam sposób?	22
Główny punkt: fakty	24
Rozdział 2. Kto choruje na zaburzenia odżywiania?	27
Jak bardzo zaburzenia odżywiania są rozpowszechnione?	28
Czy rzeczywiście jest tylko kilka zaburzeń odżywiania?	29
Czy jakieś grupy mniejszościowe są wolne od zaburzeń odżywiania?	30
Czy zaburzenia odżywiania to problem tylko nastolatków?	31
Czy zaburzenia odżywiania dotyczą tylko bogatych?	32
Jaki wpływ na rozwój zaburzeń odżywiania ma kultura?	33
Czy są osoby szczególnie narażone na rozwój zaburzeń odżywiania?	34
Czy chłopcom i mężczyznom nie grożą zaburzenia odżywiania?	36

Czy przypadków zaburzeń odżywiania jest coraz więcej?	37
Główny punkt: częstotliwość występowania zaburzeń odżywiania.	38
Rozdział 3. Jak rozpoznać zaburzenie odżywiania u siebie	
lub bliskiej osoby?	41
Kiedy należy zgłosić się na badanie?	42
Kto stawia diagnozę zaburzenia odżywiania?	46
Jak wygląda proces ewaluacji? Czy istnieją testy mogące potwierdzić zaburzenie odżywiania?	47
Jakie choroby mogą być podobne do zaburzeń odżywiania?	48
Jakie inne choroby mogą współwystępować z zaburzeniami odżywiania?	50
Główny punkt: identyfikacja problemu	51
Rozdział 4. Jakie są przyczyny powstawania zaburzeń odżywiania?	53
Co mają z tym wspólnego geny?	53
Czyja to wina?	55
Czy można zapobiegać zaburzeniom odżywiania?	55
Jakie są czynniki ryzyka powstania zaburzeń odżywiania?	57
Czy przyczyną jest odchudzanie?	57
Czy przyczyną są uwarunkowania rodzinne?	58
Czy przyczyną są media?	59
Czy przyczyną są rówieśnicy?	60
Główny punkt: przyczyny	61
Rozdział 5. Co może pogorszyć, a co polepszyć stan	
w zaburzeniu odżywiania?	63
Czy ćwiczenia fizyczne są dobre?	64
Czy stan może się poprawić mimo nieskorzystania z profesjonalnej pomocy?	66
Może warto skorzystać z liposukcji lub innego zabiegu chirurgii plastycznej, by zmienić wygląd?	69
Jak korzystanie z mediów społecznościowych wpływa na objawy zaburzeń odżywiania?	70
Główny punkt: co poprawia, a co pogarsza stan?	72
Rozdział 6. Czy zaburzenia odżywiania pokrywają się	
z innymi zaburzeniami psychicznymi?	75
Jakie inne problemy psychiczne pojawiają się u osób z zaburzeniami odżywiania?	76

Jak współistniejący problem psychiczny wpływa na leczenie zaburzenia odżywiania?	82
Główny punkt: współistniejące zaburzenia psychiczne	84
Rozdział 7. Czy dzieci chorują na zaburzenia odżywiania?	87
Co to jest zaburzenie karmienia u dzieci?	88
Co to jest ARFID?	89
Jakie rodzaje zachowań związanych z jedzeniem mogą kreować problemy u dzieci?	93
Czy anoreksja, która pojawia się na wczesnym etapie życia, różni się czymkolwiek od klasycznej anoreksji?	94
Główny punkt: dzieci	95
Rozdział 8. Czy otyłość to zaburzenie odżywiania?	97
Jak zmierzyć otyłość?	98
Czy istnieje jakiś związek między otyłością a zaburzeniami odżywiania?	99
Czy napadowe objadanie się jest przyczyną otyłości?	100
Główny punkt: otyłość	100
CZĘŚĆ II. PODJĘCIE DZIAŁAŃ. TERAPIA I WYZDROWIENIE	101
Rozdział 9. Gdzie się leczy zaburzenia odżywiania?	103
Czym różni się leczenie w szpitalu od leczenia w ośrodku?	108
Co robi pacjent podczas leczenia zaburzenia odżywiania w szpitalu lub ośrodku terapeutycznym?	110
Na czym polega leczenie przymusowe?	111
Na czym polega intensywne leczenie w warunkach ambulatoryjnych?	113
Jaka jest różnica między IOA a programem leczenia częściowo w warunkach szpitalnych?	114
Jakie są opcje leczenia ambulatoryjnego?	115
Co rozumie się pod pojęciem „terapia oparta na dowodach naukowych”?	116
Czym różnią się od siebie poszczególne opcje leczenia?	117
Na ile skuteczne są poszczególne opcje leczenia?	120
Co robić, gdy terapia nie działa?	120
Czy wszyscy pacjenci potrzebują każdego z poziomów opieki?	121
Ile kosztuje leczenie?	122
A jeśli ktoś nie ma ubezpieczenia, żeby opłacić leczenie?	123
Główny punkt: formy terapii	124

Rozdział 10. Kto prowadzi leczenie zaburzeń odżywiania?	125
Kto jest kim w zespole leczącym zaburzenia odżywiania?	125
Czym różni się psychiatra od psychoterapeuty?	132
Kto świadczy usługi psychoterapii w przypadku zaburzeń odżywiania?	133
Główny punkt: osoby prowadzące terapię	134
Rozdział 11. Jakie leki pomagają?	135
Jakie leki są stosowane w leczeniu zaburzeń odżywiania?	135
Jak działają leki stosowane w leczeniu zaburzeń odżywiania?	142
Czy te leki powodują wzrost wagi?	142
Czy te leki niszczą mózg?	143
Ile trzeba czekać, żeby leki zadziałały na zaburzenie odżywiania, i jak długo trzeba je zażywać?	143
Jakie leki stosuje się w leczeniu anoreksji?	145
Jakie leki stosuje się w leczeniu bulimii?	146
Co to znaczy, że lek jest zatwierdzony przez FDA?	147
Jakie leki stosuje się w leczeniu zaburzenia z napadami objadania się?	148
Główny punkt: leki	149
Rozdział 12. Jakie rodzaje psychoterapii są najskuteczniejsze w leczeniu zaburzeń odżywiania?	151
Na czym polega terapia poznawczo-behawioralna?	152
Na czym polega terapia ekspozycji i czy można nią leczyć zaburzenia odżywiania?	155
Na czym polega terapia prorodzinna?	159
Na czym polega terapia interpersonalna?	161
Na czym polega dialektyczna terapia behawioralna?	164
Jak długo trwa psychoterapia?	168
Jak długo utrzymują się pozytywne efekty psychoterapii?	169
Co jest lepsze: leki, psychoterapia, czy oba sposoby stosowane łącznie?	170
Główny punkt: psychoterapia	172
Rozdział 13. Czy inne strategie też się przydają?	173
Czym jest doradztwo żywieniowe?	173
Jakie poradniki samopomocowe mogą się przydać?	176
Czy elektroniczne źródła pomocy psychicznej, takie jak aplikacje na telefon, są przydatne?	179
Czy warto korzystać z innych osobistych urządzeń elektronicznych?	185
Główny punkt: inne strategie terapeutyczne	186

Rozdział 14. Na czym polega wyzdrowienie?	189
Na ile istotna jest masa ciała?	189
Czym się różni wyzdrowienie całkowitego od częściowego?	190
Jak wygląda schemat żywienia po wyzdrowieniu?	192
Dlaczego różnorodność nadaje życiu smak?	194
Czego trzeba, żeby przyzwycząić się do „nowych norm” dotyczących wyglądu ciała?	195
Jak radzić sobie z postawami i komentarzami innych osób?	196
Jak wspierająca drużyna może pomóc w wychodzeniu z zaburzenia odżywiania?	198
Główny punkt: wyzdrowienie	202
Rozdział 15. Czy zaburzeniom odżywiania można zapobiegać?	203
Jakie są rodzaje prewencji?	203
Czy powszechna profilaktyka zaburzeń odżywiania jest możliwa?	205
Czy profilaktyka drugiego stopnia jest przydatna w przypadku zaburzeń odżywiania?	206
Co z profilaktyką trzeciego stopnia?	207
Główny punkt: profilaktyka	207
CZĘŚĆ III. BADANIA NA TEMAT ZABURZEŃ ODŻYWIANIA.	
GORĄCE TEMATY	209
Rozdział 16. Olanzapina. Nowy lek na anoreksję	211
Czym jest nowy lek – olanzapina?	212
Na czym polegało nasze badanie i jakie przyniosło rezultaty?	212
Dlaczego lek miałby pomagać w walce z anoreksją?	214
Dlaczego wybrano olanzapinę jako lek wart przetestowania u osób z anoreksją?	214
Na czym polega randomizowane badanie kliniczne i czy właśnie takie zostało przeprowadzone w przypadku olanzapiny?	215
Czy badanie wykazało, że olanzapina pomaga?	216
Dlaczego objawy psychiczne nie zmieniły się pod wpływem olanzapiny?	217
Jaka jest właściwa dawka olanzapiny przepisywanej w przypadku anoreksji?	218
Czy olanzapina wywoływała skutki uboczne?	218
Kto powinien przyjmować olanzapinę?	219

Czy olanzapina to terapia pierwszego wyboru w przypadku anoreksji?	220
Czy inne podobne do olanzapiny leki także sprawdzają się w przypadku anoreksji?	220
Czy olanzapinę można stosować u dzieci i młodzieży z anoreksją?	221
Czy nie ma ograniczeń czasowych stosowania olanzapiny przez osoby z anoreksją?	221
Główny punkt: nowy lek.	222
Rozdział 17. Neuronauka poznawcza. Nowa wiedza o tym, jak działa mózg w zaburzeniach odżywiania	223
Jakie rodzaje aktywności mózgu są analizowane w kontekście zaburzeń odżywiania?	224
W jaki sposób neuronauka poznawcza może się przydać w leczeniu zaburzeń odżywiania?	230
W jaki sposób nasze odkrycia mogą pomóc w opracowaniu nowych interwencji	233
Czy można podać inne przykłady?	234
Główny punkt: neuronauka poznawcza.	235
Rozdział 18. Genetyka. Rozwój wiedzy na temat genów	237
Czym są geny?	237
Za co odpowiedzialne są nasze geny?	238
Jak bada się geny?	238
Jak SNP pomaga znaleźć geny stwarzające problemy?	239
Co wiadomo o genach w kontekście zaburzeń psychicznych, w tym zaburzeń odżywiania?	240
Główny punkt: genetyka	241
Źródła	243
Książki	243
Inne materiały	244
Gorące kwestie badawcze: artykuły naukowe	245
Organizacje	246
Przydatne źródła w języku polskim	249
Indeks rzeczowy.	253
O Autorach	259