

OBSAH

Předmluva	vi
Úvod	ix
Část první: Když se řekne bulimie	xiv
Kapitola 1: Na co se lidé v souvislosti s bulimií nejčastěji ptají	1
Co je to bulimie?	2
Jak bulimie vzniká?	5
Proč trpí bulimií především ženy?	9
Jaká jsou specifika bulimie u mužů?	14
Jak bulimie souvisí se sexuálním traumatem?	16
Jak bulimie ovlivňuje osobní vztahy?	20
Je mentální anorexie totéž?	23
Jak vypadá typický záchvat přejídání?	26
Jaká jsou zdravotní rizika bulimie?	27
Jak bulimie mění myšlení a prožívání?	29
Jaké další vzorce chování se u bulimie objevují?	32
Jak bulimičky prožívají přejídání a zvracení?	33
Jak poznám, že mám bulimii?	35
Za jak dlouho se objeví první známky zlepšení?	36
Může užívání léků přispět k vyléčení bulimie?	39
Jak se naučit správně jíst?	41
Přiberu, když se přestanu násilně vyprazdňovat?	43
Jak si vybrat terapeuta?	46
Jak mohu pomoci někomu, kdo má bulimii?	48
Jak lze vzniku poruch příjmu potravy předejít?	50
Kapitola 2: Jíst bez obav (Můj život s bulimií)	53
Úvod	54
Jak to všechno začalo	55
Železná košile zvyku	62
Manželství a dvojí život	64
Nová perspektiva	66
Bod obratu	70

Konec starých časů	72
Trvalé uzdravení	78
Část druhá: Jak zvítězit nad bulimií	82
Kapitola 3: Jak začít	83
Rozhodnout se přestat	84
Stanovit si rozumné cíle	87
Proč se uzdravit aneb malé povzbuzení	89
Kapitola 4: Snažte se získat podporu	93
Podpora ze strany rodiny	95
Odborná terapie	99
Centra pro léčbu poruch příjmu potravy	102
Jiné formy podpory	103
Lékařské a stomatologické vyšetření	105
Kapitola 5: Osvědčené postupy	107
Pozadí symptomů	109
Psaní deníku	111
Budování sebeúcty	113
Sebevyjádření	117
Relaxace	118
Práce s tělesným schématem	121
Zdravý tělesný pohyb	125
Vnímání hladu a pocitů	128
Pěstování zdravých vztahů	130
Duchovní hledání	134
Změna způsobu myšlení	137
Jak vzdorovat tlaku společnosti	140
Kapitola 6: Zdravě jíst a zdravě vážit	143
Držení diety a výchozí bod	144
Jak překonat obavy z jídla	147
Jídelní plán	149
Zvláštní situace	151

Kapitola 7: Co dělat místo přejídání	153
Co dělat místo přejídání – bezprostřední úkoly	155
Co dělat pro to, abyste se přestaly přejídat – střednědobé úkoly	157
Jak se s bulimií definitivně rozloučit – dlouhodobé úkoly	159
Kapitola 8: Rady blízkým	161
Obecné rady	163
Jídlo a jedení	164
Zaměřte se také na sebe	166
Kapitola 9: Jak se přestat přejídat – třítydenní program	169
Den první až dvacátý první	172–221
Napište nám někdy	222
Kapitola 10: Průvodce pro podpůrné skupiny	223
Utváření skupiny	224
Skupinová pravidla	225
Program prvního setkání	226
Program druhého setkání	228
Program třetího setkání	230
Program čtvrtého setkání	231
Program pátého setkání	232
Program šestého setkání	233
Pár slov o autorech	235
Rejstřík	236
Doporučená literatura	239
Užitečné internetové adresy	240