



Spis treści

Słowo wstępne	7
1. Stereotypy	11
STEREOTYP 1: Zaburzenia odżywiania to tylko choroba ciała i „lekiem zapewniającym wyzdrowienie” jest jedzenie	12
STEREOTYP 2: Osoba chorująca na anoreksję jest skrajnie wychudzona. Prawidłowa masa ciała jest równoznaczna z wyzdrowieniem	16
STEREOTYP 3: Zaburzenia odżywiania to świadomy wybór dojrzewających nastolatków, podporządkowujących się współczesnej modzie i trendom	19
STEREOTYP 4: Osoby chorujące na anoreksję nie odczuwają głodu	22
STEREOTYP 5: Osoby chorujące na anoreksję nie jedzą bądź jedzą tylko „zdrowo”	24
STEREOTYP 6: Napad jedzeniowy to zwykłe łakomstwo	27
STEREOTYP 7: Zaburzenia odżywiania to problem dotyczący wyłącznie kobiet	30
STEREOTYP 8: Z zaburzeń odżywiania można wyjść samemu	32
Podsumowanie	37
2. Co wpływa na rozwój zaburzeń odżywiania?	39
Genetyka	41
Cechy osobowości	42

Samoocena	43
Stosunek do jedzenia	45
Poczucie własnej atrakcyjności	46
Perfekcjonizm	47
Potrzeba samokontroli	48
Emocje i nastroje	49
Doświadczenia życiowe	51
Rodzina	55
Kultura i społeczeństwo	59
3. Proces zmiany i droga ku zdrowiu	67
O zaburzeniach odżywiania przez pryzmat osobistych doświadczeń	67
Lęk związany ze zmianą w trakcie leczenia	70
Utrata kontroli i bezpieczeństwa	71
„Ja” jako choroba	72
Czas wyzdrowieć?	74
Znaczenie masy ciała i liczb	78
Suma znaczeń	81
4. Aspekt psychodietetyczny	89
5. Na zakończenie...	113
Czym jest zdrowie?	113
Kilka słów do was...	115
Charakterystyka poszczególnych zaburzeń odżywiania	118
Piśmiennictwo	123