



## Spis treści

<b>Słowo wstępne</b>	7
<b>1. Stereotypy</b>	12
STEREOTYP 1: Zaburzenia odżywiania to tylko choroba ciała i „lekiem zapewniającym wyzdrowienie” jest jedzenie	15
STEREOTYP 2: Osoba chorująca na anoreksję jest skrajnie wychudzona. Prawidłowa masa ciała jest równoznaczna z wyzdrowieniem	15
STEREOTYP 3: Zaburzenia odżywiania to świadomy wybór dojrzewających nastolatków, podporządkowujących się współczesnej modzie i trendom	18
STEREOTYP 4: Osoby chorujące na anoreksję nie odczuwają głodu	21
STEREOTYP 5: Osoby chorujące na anoreksję nie jedzą bądź jedzą tylko „zdrowo”	23
Czym jest napad jedzeniowy?	26
STEREOTYP 6: Zaburzenia odżywiania to problem dotyczący wyłącznie kobiet	29
STEREOTYP 7: Z zaburzeń odżywiania można wyjść samemu	31
Podsumowanie	36
<b>2. Co wpływa na rozwój zaburzeń odżywiania?</b>	39
Genetyka	41
Cechy osobowości	42

Samoocena	43
Stosunek do jedzenia	45
Poczucie własnej atrakcyjności	46
Perfekcjonizm	46
Potrzeba kontroli	48
Emocje i nastroje	50
Doświadczenia życiowe	51
Rodzina	55
Kultura i społeczeństwo	59
<b>3. Proces zmiany i droga ku zdrowiu</b>	<b>69</b>
O zaburzeniach odżywiania przez pryzmat osobistych doświadczeń	69
Lęk związany ze zmianą w trakcie leczenia	72
Utrata kontroli i bezpieczeństwa	73
„Ja” jako choroba	74
Czas wyzdrowieć?	76
Znaczenie masy ciała i liczb	80
Suma znaczeń	83
<b>4. Aspekt psychodietetyczny</b>	<b>93</b>
<b>5. Na zakończenie...</b>	<b>113</b>
Czym jest zdrowie?	113
Kilka słów do was...	115
Charakterystyka poszczególnych zaburzeń odżywiania	118
<b>Piśmiennictwo</b>	<b>123</b>