

Obsah

ÚVOD

9

TEORETICKÁ ČÁST

Komu je tato příručka určena	13
Jak s knihou pracovat?	17
Pomoc, podpora a spolupráce	19
Co jsou to poruchy příjmu potravy?	22
Jak rozpoznáte mentální anorexii:	27
Mentální anorexie a bulimie u dětí	30
Chorobný strach	32
Faktory posilující strach z tloušťky	35
Přejídání a pocit přejedení	37
Vztah hladu a přejídání	40
Důsledky a nebezpečí	40
Účinky hladovění na lidské chování	48
Jak je mentální anorexie rozšířena?	52
Jaká je příčina poruch příjmu potravy?	53
Exkluzivní porucha	53
Nebezpečné diety	54
Příčina, nebo důsledek?	55
Nemoc z hladu	56
Rozdílnost pohlaví	56
Společenský teror	56

PRAKTICKÁ ČÁST

Svépomocný průvodce	59
1. kapitola	61
Jak chutná změna?	62
Srozumitelné důvody	65
Srozumitelný problém	68
Na co byste neměli zapomenout	70
Rekapitulace	70
2. kapitola	72
Tělesná hmotnost	73
Kolik byste měli vážit?	73
Posouzení tělesné hmotnosti	77
Tělesné hmotnosti u dětí	79

Nebezpečné kolísání váhy	80
Představy, očekávání, cíle	80
3. kapitola	87
Jídelní záznamy	87
Způsob a forma vedení jídelních záznamů	88
Pokyny pro vedení záznamů	89
Co je to redukční dieta	92
Diety a přejídání	92
Proč nesmíte držet diety	94
Doporučení pro rodiče	94
Rekapitulace	97
4. kapitola	99
Zdravé je normálně jíst	99
Mít hlad a jíst s chutí?	100
Práce se záznamy – frekvence jídel	102
Stanovení jídelního režimu	102
Pravidla a výjimky	106
První kroky k překonání anorexie: změny jídelního režimu a jídelníčku	107
Zvracení a projímadla	108
Jak se vypořádat se zvracením a nutkáním se přejíst	109
Rekapitulace	110
5. kapitola	111
Přirozená, nebo racionální výživa?	111
Z čeho se skládá vaše strava?	113
Výkrmná dieta	115
Doplňková výživa	117
Nízkoenergetické náhražky jídla, umělá sladidla	120
Práce se záznamy – jídelní skladba	120
Jak sestavit jídelníček?	124
Jak určit velikost porcí?	125
Jak skončit jídlo?	127
Doporučení pro rodiče	127
Rekapitulace	128
6. kapitola	131
Nadměrný pohyb	132
Energetický výdej	133
Doporučení pro rodiče	138
Nebezpečná sebekontrola	139
K čemu vede nadměrná sebekontrola?	141
Diety a anorexie jsou nebezpečné v každém věku	142
Rekapitulace	143

7. kapitola	145
Přílišné zaujetí tělem	145
V současné době je přiměřené:	147
Nepřítel, nebo spojenec?	148
Je třeba umět se mít rád	149
Jak si vylepšit představu o svém těle	150
Seznamte se se svým tělem	152
Zkreslená perspektiva vyhublosti	153
Být tlustý není hřích	153
Nebezpečná iluze tloušťky	155
Jak jíst, když se nelíbíte sami sobě?	155
Doporučení pro rodiče	156
Rekapitulace	156
8. kapitola	159
Lze normálně jíst a vyhnout se pocitu přejedení?	159
Proč se lidé přejídají?	160
Co dělat, až se přejíte?	162
Nákupy	163
Zásoby	164
Stolování	164
Nejenom Pavlovovi psi	165
Společenské situace	166
Život o samotě	166
Jak jíst, když žijete sami?	167
Pozor na alkohol	167
Shromažďování nepotřebných věcí a krádeže	168
Jak si ulehčit situaci	169
Rekapitulace	169
9. kapitola	171
Emocionální stav	171
Smutek a deprese	172
Egocentrismus a zájem o jiné	173
Jsou i jiná řešení	173
Všechno souvisí se vším	177
Černobílý svět	177
Negativní myšlenky	178
Jak překonat negativní myšlenky?	179
Vnitřní dialog	179
Řešení problémů	181
Vedení jídelních záznamů	182
Rekapitulace	183

10. kapitola	185
Než budete pokračovat dál	185
Nemocný svět	186
Nejistota a snaha potěšit ostatní	187
Svět kolem vás	187
Jak může rodina pomoci?	190
Přátelé	193
Jak mohou přátelé pomoci	194
Sexuální život	195
Rekapitulace	196
11. kapitola	199
Skryté diety	199
Všechno lze využít – zisky z anorexie	202
Návrat do dětství	205
Normalizace tělesné hmotnosti – normalizace jídelních zvyklostí ..	206
Být zdravý se vyplatí	209
Strach z tloušťky a z bulimie	211
Doporučení rodičům	212
Rekapitulace	213
12. kapitola	215
Pohled zpátky	215
Už zbývá jenom trochu	216
Život běží dál	217
Zdravotní problémy	219
Vracíte se zpátky do normálního života	220
Co dělat v případě neúspěchu?	221
Jak vydržet?	222
Co vás může ohrozit?	224
Všeho s mírou	226
Co je pro vaše úsilí důležité	227
Co dělat, když přiberete víc, než jste chtěli?	230
Co dělat, když znovu začnete hubnout?	231
Chronická anorexie	231
Jak pokračovat dál?	233