Obsah

Poděkování 11

Předmluva 21

JAK TO VŠECHNO ZAČALO 24

ÚVOD 27

CO JSOU PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY 30

Mentální anorexie 30

Mentální bulimie 34

Kompulzivní přejídání se 37

Obezita – stravovací porucha? 39

Nová porucha: Bigorexie 41

Profil anorektiček a bulimiček, spouštěče a rizikové skupiny 44

Co způsobuje poruchy příjmu potravy? 47

Co odhalují anorexie a bulimie? 48

PŘÍBĚHY BULIMIČEK A ANOREKTIČEK 50

Ana je anorektička 50

Marisa: kompulzivní jedlice 52

Loreto je v ohrožení 53

Trpěla jsem bulimií 53

JAK NÁS OVLIVŇUJE NAŠE OKOLÍ 60

Individuální odpovědnost 61

Jak zmírnit vliv prostředků masové komunikace? 61

CO SE TO SE MNOU DĚJE? 63

Jak zjistím, že trpím poruchou příjmu potravy? 63

Nemoc pohledem zevnitř 65

Jaké to je – přejídat se 66

Jaké to je – hladovět 68

Kde a jak požádám o pomoc? 70

CO SE TO DĚJE S MOJÍ DCEROU? 72

Co vidí rodiče 72

Co vidí partner 72

Jak mohu pomoci 73

Co říct, co neříct 76

(pro rodiče, partnery, manžele, přátele)

Co dělat, když si svůj problém nepřipouští 77

A kdo pomůže mně 79

Vliv poruchy příjmu potravy na mezilidské vztahy 80

Jak zlepšit vztah s postiženou 81

BULIMICI A ANOREKTICI: I ONI EXISTUJÍ 83

Zvláštnosti obou pohlaví 83

Co může udělat rodina nebo odpovědné osoby 84

Co může udělat postižený 85

Symptomy anorexie a bulimie u mužů 86

Symptomy anorexie 86

Symptomy bulimie 88

Symptomy kompulzivního přejídání se 89

NEJLEPŠÍ LÉK: PREVENCE 91

Úloha rodičů 91

Úloha vychovatelů 93

Úloha mladých 93

Nebezpečí diet na hubnutí 95

Nauč se mít ráda svoje tělo 96

Proč se mám mít ráda 97

DLOUHÁ CESTA ZA ZDRAVÍM 99

V čem spočívá? 99

Jak léčit poruchy příjmu potravy? 99

Jíst beze strachu 102

Správná výživa 103
Základní principy správné výživy 104
Potravinové skupiny 105
Vitaminy 106
Medicínské studie a léky 107
Svépomocné skupiny typu
Anonymní alkoholici a takzvaných dvanáct kroků 108
Něco osobního 109
UŽITEČNÉ RADY PRO UZDRAVENÍ 112
Připrav se psychicky 113
Začni co nejdříve 114
Sestav si plán stravování 114
Zjisti, co se skrývá za tvojí nemocí 116
Zapomeň na zázraky 116
Měj se ráda 117
Rozluč se s váhou 118
Udobři se se zrcadlem 119
Dopřej si dostatečný spánek a odpočinek 119
Relaxuj 119
Věnuj se zálibám 120

Umlč svého vnitřního kritika 121

Navazuj vztahy 121

Buď asertivní 122

Piš si deník 122

Cvič přiměřeně 123

Buď trpělivá 125

Urči si rozumné cíle 125

Vyhýbej se rizikovým situacím 126

Nauč se rozpoznat hlad 127

Hledej oporu v duchovnu 127

Mysli pozitivně 128

Chovej se jako vyléčená 128

Písemná cvičení 129

JAK ZVLÁDAT NÁROČNÉ SITUACE 131

V restauraci 131

Cestování, dovolená 132

Reakce okolí 132

Rozchody, deprese 133

Sama doma 133

Jak čelit recidivám 135

Bulimie, respektive anorexie a mateřství 136

Partnerský vztah 137

Riziko náhrady jedné poruchy druhou 138

PORTRÉT VYLÉČENÉ ŽENY 140

ODPOVĚDI NA NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY O BULIMII A ANOREXII 144

Odkdy existují poruchy příjmu potravy? 144

Jaká je ideální hmotnost? 144

Způsobuje přejídání se ochabnutí břišní dutiny? 145

Proč se po větším množství jídla anorektička dlouho cítí nadmutá? 145

Existují různé stupně anorexie a bulimie? 146

Může člověk, který trpěl anorexií nebo bulimií, pomoct jiným postiženým? 146

Jak předcházet recidivám? 146

Může se žena stát bulimičkou i po čtyřicítce? 148

Jak je možné, že moje třicetikilová dcera si připadá tlustá? 149

Vím, že jsem nemocná, děsím se ztloustnutí. Uzdravím se vůbec? 149

Proč se někdy nechci uzdravit? 150

V jakém věku začít s prevencí poruch příjmu potravy? 150

Jsou poruchy příjmu potravy dědičné? 150

Je normální, když se mi po vyléčení zdá o jídle
a přejídání se? 151

Co mám dělat, když svoji dceru přistihnu při zvracení? 151

Budu někdy moct jíst bez strachu, že se přejím
nebo přiberu? 152

Jak poznám, že jsem se uzdravila? 152

EPILOG 155

SLOVO NA ZÁVĚR 157