

Повний зміст

Про автора	10
Вступ	11
Для кого призначена ця книга	12
Структура книги	14
Рекомендації щодо виконання вправ	15
Роль терапевта та інших фахівців	16
Коли самостійної роботи недостатньо	17
Розділ I. Розуміння розладу	21
Глава 1. Булімія та компульсивне переїдання	23
Основні ознаки розладу харчової поведінки	23
Втрата контролю над їжею	25
Компенсаторна поведінка	27
Чим розлад відрізняється від епізодичного переїдання	29
Глава 2. Як виникає цикл переїдання	31
Обмеження та недоїдання	31
Голод і напруження, що зростає	33
Втрата контролю	35
Замкнений цикл: сором, компенсація та повернення до обмежень	36
Глава 3. Що підтримує розлад	39
Прагнення суворого контролю	39
Завищені вимоги щодо себе	41
Переоцінка важливості харчування та контролю ваги	42
Вплив сім'ї та соціального оточення	43
Автоматичні сценарії харчування	45

Глава 4. Наслідки та ризики збереження розладу	47
Порушення травлення та обміну речовин	47
Ризики для роботи серця, нирок та інших органів	49
Наслідки викликаної блювоти та вживання проносних/сечогінних засобів	51
Штучно викликане блювання	51
Вживання проносних засобів	52
Вживання сечогінних препаратів	52
Небезпека виснажливих фізичних навантажень	54
Руйнування повсякденного життя: зміна настрою, мислення та поведінки	56
Ознаки, що вказують на потребу в невідкладній медичній допомозі	58
 Розділ II. Стабілізація харчової поведінки	63
Глава 5. Оцінювання стану та визначення терапевтичних цілей	65
Початкове оцінювання харчової поведінки	66
Складання особистої карти розладу	69
Визначення реалістичних цілей	72
Критерії оцінювання змін	74
 Глава 6. Самоспостереження	77
Що потрібно фіксувати	77
Як уникати самокритики в щоденнику	79
Як розпізнавати закономірності	81
 Глава 7. Відновлення режиму регулярного харчування	85
Чому організму потрібен режим харчування	85
Основне харчування та перекуси	86
Режим харчування протягом дня	87
Режим харчування у вихідні, під час подорожей та в напружені дні	88
Перші тижні є найважчими	89
 Глава 8. Робота з покликом до переїдання	91
Як розпізнати наближення епізоду переїдання	91
Як витримати паузу між покликом і прийманням їжі	93
Як змінити обставини, що провокують переїдання	94

Як витримати напруження, що зростає	96
Що робити, якщо запобігти переїданню не вдалося	97
Відмова від компенсаторної поведінки	98
Розділ III. Зміна сталих патернів	101
Глава 9. Харчові правила та заборони	103
Як виявити приховані обмеження	103
Поділ їжі на дозволену та заборонену	104
Страх споживання окремих продуктів	105
Поступове повернення “заборонених” продуктів до раціону	106
Побудова гнучкого режиму харчування	107
Глава 10. Опрацювання думок	109
Автоматичні думки	109
Мислення в категоріях “все або нічого”	111
Як відрізнити факти від оцінок	112
Спростування тривожних прогнозів	114
Зміна усталених переконань	116
Глава 11. Розпізнавання та регуляція емоцій	119
Як відрізнити фізичний голод від емоційного поклику	119
Розпізнавання емоцій	120
Опанування сильних емоцій	122
Як долати важкі стани	123
Покрокове вирішення проблем харчової поведінки	124
Перехід від уникнення до дії	126
Глава 12. Зовнішність та самооцінка	129
Огляд тіла	129
Порівняння себе з іншими	131
Зважування без самозвинувачень	132
Залежність самооцінки від зовнішності	133
Формування нейтрального ставлення до зовнішності	134
Розділ IV. Підтримання та збереження результату	137
Глава 13. Соціальні стосунки та особисті межі	139
Як розповісти близьким про проблему	139
Яка підтримка є доцільною	140

Як вести розмову про зовнішність, вагу та харчування	142
Як окреслювати та захищати свої межі	143
Глава 14. Запобігання рецидиву	147
Закріплення набутих навичок	147
Як відрізнити окремий епізод від рецидиву	149
Ранні ознаки рецидиву	150
План дій на випадок повернення симптомів	151
Продовження роботи над собою після завершення програми	153
Післямова	157
Додаток А. Початкове оцінювання стану	161
Додаток Б. Карта циклу переїдання	163
Додаток В. Щоденник спостереження за харчуванням	165
Додаток Г. План регулярного харчування	167
Додаток Д. План реагування в разі гострого поклику до симптому	169
Додаток Е. Аналіз харчової поведінки	171
Додаток Ж. Опрацювання автоматичних думок	173
Додаток К. План запобігання рецидиву	175