

Содержание

Предисловие переводчика	13
Предисловие	17
Благодарности	21
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. СЦЕНОГРАФИЯ	23
Глава 1. Введение	25
Глава 2. ЭД — расстройства пищевого поведения	29
Страдающий	30
Почему мне нравится ЭД	30
Сиделка	31
Путь выздоровления	32
Направление — выздороветь	32
Наши рассказчики	32
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. РАННИЕ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ	35
Глава 3. Поведение	37
Ты думаешь, я совсем дура?	38
Это ненормально	39
Я ничего не могу с этим поделать!	43
Озарение	46
Глава 4. Пища	47
Секретность	48
Оправдания	48
Упущенные возможности	50
И, о боже, тревога!	52
Глава 5. Взаимоотношения	57
Семейные связи	59
Взрослые отношения	61
Между друзьями	64
Отношения на работе	66

Глава 6. Ощущение своего “Я”	67
История выжившего: мы думаем, что у вас расстройство пищевого поведения	70
Диагноз	71
Прием у врача	72
Говорить людям	74
Друзья	75
Частый вопрос: что мне ответить, когда кто-то говорит мне, что у него расстройство пищевого поведения?	76
Бесполезные ответы	77
Полезные ответы	78
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ЛЕЧЕНИЕ	79
Глава 7. Следите за триггерами	81
Самый опасный комментарий	81
Самый опасный вопрос	82
Сиделки	83
Дети и подростки	84
Взрослые	84
Частый вопрос: почему это занимает так много времени?	85
Бесполезные ответы	85
Истории опыта: вина и стыд	86
Глава 8. Поведение	93
Все лучше и лучше!	93
Терпение — это добродетель	96
Новая “Я”?	99
Глава 9. Пища	103
Навязчивые мысли и действия	103
Избегание	105
Доверие	112
Здесь не на что смотреть, проходите мимо	114
Глава 10. Взаимоотношения	117
Отношения между родителями и детьми	118
Соображения	121
Отношения с братьями и сестрами	125
Соображения	127
Отношения с партнерами	128

Отношения, которые нравятся ЭД	131
Отношения между сиделками	133
Глава 11. Ощущение своего “Я”	135
История выжившей: решающий разговор	138
Нервная булимия	138
История выжившей: переломный момент	141
Нервная анорексия	141
Частый вопрос: как я узнаю, когда “уже хватит”, помогая своему ребенку?	143
Частый вопрос: как преодолеть точку “просто есть достаточно, чтобы жить” и полностью освободиться от ЭД?	144
Частый вопрос: как я могу поддержать друга в выздоровлении?	149
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ	151
Глава 12. Поведение	153
ЭД просто так не уходит	153
Подлый ЭД	156
У меня ничего не вышло	163
Жизнь прекрасна	166
Глава 13. Пища	169
Позаботиться о делах	170
Не помогает	171
Глава 14. Взаимоотношения	175
Я скучаю по прежней себе	177
Постоянная бдительность	178
Выздоровление требует времени	180
Глава 15. Ощущение своего “Я”	183
История выжившей: понимание “голоса” расстройства пищевого поведения	186
ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ОТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ	191
Глава 16. Цель — полноценная жизнь.	
Вы ее заслуживаете	193
Руководство по выздоровлению, или голос ЭД	194
Сообщение для людей, страдающих РПП	194
Пола Найтсмит	194

Глава 17. Булимия и РПП без других указаний	199
Пища	201
Взаимоотношения	203
Ощущение своего “Я”	204
Лечение	205
Размышление	207
Продолжайте упорствовать. Вы не знаете, когда у ЭД появится трещина	207
Глава 18. Расстройство пищевого поведения в виде переедания	209
Глава 19. Анорексия	217
Глава 20. Анорексия и булимия	221
Собирая осколки	227
Глава 21. Кто я без ЭД	231
Размышления матери	232
Размышления бабушки (Джун Александер)	232
ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. СИДЕЛКИ, СЕМЬИ И ДРУЗЬЯ	237
Глава 22. Как распознать ЭД	239
Признаки расстройств пищевого поведения	239
Нервная анорексия	239
Нервная булимия	240
РПП в виде переедания	240
РПП без дополнительных диагностических указаний	240
ЭД стучится в дверь	240
Если расстройство пищевого поведения развилось	244
Влияние нервной анорексии на страдающего	245
Глава 23. Помощь в выздоровлении	247
Причины расстройств пищевого поведения	247
Информация для родителей, партнеров и близких людей	248
Родители с опытом ухода советуют, как вам и вашей семье пережить трудное время	248
Отец делится знаниями, приобретенными в качестве сиделки	249
Мать делится своей мудростью как сиделка	250

Помощь сиделке взрослого человека с расстройством пищевого поведения	252
Откровение взрослого с расстройством пищевого поведения (Джун Александер)	252
Стратегии во время еды, когда вы сами о себе заботитесь	254
ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ. МИФЫ И ПРАВДА	257
Глава 24. Сосредоточьтесь на фактах	259
Кто страдает РПП	260
Нервная анорексия	261
Нервная булимия	263
РПП в виде переедания	264
Расстройства пищевого поведения, отличные от анорексии, булимии и переедания	266
Выздоровление	266
Образ тела	268
Диеты с целью похудения	269
Получение помощи	271
Расстройства пищевого поведения — это выбор	271
Семьи	272
Симптомы и признаки РПП	274
Приложение. Популяризация знаний и поддержка в борьбе с расстройствами пищевого поведения	275
Послесловие	279