

Содержание

Об авторах	9
О серии книг <i>Эффективные методы современной терапии</i>	11
От издательства	13
Общая информация о нервной булимии, психогенном переедании и программе лечения	15
Глава 1. Введение	17
Глава 2. Психогенное переедание и очищение	19
Переедание	24
Очищение	26
Искусственное вызывание рвоты	26
Слабительные	27
Диуретики	27
Чрезмерные физические нагрузки	28
Глава 3. Последствия психогенного переедания и очищения для здоровья	29
Диета	29
Очищение	31
Чрезмерные физические нагрузки	32
Слабительные и диуретики	32
Психогенная булимия и диабет	33
Переедание	34
Избыток веса, ожирение и переедание	34
Влияние переедания и очищения на жизнь человека	36
Воздействие переедания и очищения на повседневную жизнь	36
Сопутствующие психические расстройства	38

Глава 4. Методы лечения психогенного переедания и очищения	41
Лечение антидепрессантами	41
Психотерапия	43
Другие виды психотерапии	47
Диалектическая поведенческая терапия	47
Комбинация психотерапии и препаратов	48
Применение антидепрессантов	49
Глава 5. Доказательства эффективности пошаговой самопомощи	51
Пошаговый подход к лечению	55
Глава 6. Оценка проблем пищевого поведения: время начать лечение	57
Первоначальная оценка	59
Домашнее задание	62
Глава 7. Понимание и применение модели КПТ	63
Примеры случаев расстройства пищевого поведения	65
Ваше расстройство пищевого поведения	66
Домашнее задание	67
Глава 8. Ведение дневника питания для ежедневного мониторинга приемов пищи	69
Важность дневника питания	69
Что такое дневник питания	70
Инструкции по ведению дневника питания	70
Как интерпретировать записи дневника питания для максимальной пользы в изучении ваших пищевых привычек	74
Отказ от ведения дневника питания	75
Домашнее задание	78
Глава 9. Установка регулярного паттерна питания и еженедельное взвешивание	79
Начало здоровой практики взвешивания	82
Корректирующие стратегии: еженедельное взвешивание и другие методики	83
Домашнее задание	86

Глава 10. Продукты, вызывающие страх	87
Как определить продукты, которых вы опасаетесь	88
Как составить список	89
Добавление в рацион продуктов, вызывающих негативные чувства	91
Домашнее задание	94
Глава 11. Проблемы образа тела	95
Что делать с контролем массы тела	97
Домашнее задание	98
Глава 12. Как справиться с интенсивными эмоциями и настроением	99
Методики повышения стрессоустойчивости и регуляции эмоций	101
Альтернативы перееданию и очищению	103
Домашнее задание	104
Глава 13. Проработка проблемных ситуаций и мыслей	105
Метод решения проблем	106
Этап 1: определить проблему	106
Этап 2: найти альтернативные решения проблемы	107
Этап 3: оценить каждое решение	107
Этап 4: выбрать решение	108
Этап 5: выполнить принятое решение	108
Этап 6: оценить проблему и пересмотреть упражнение по решению проблем	109
Изменение проблемных мыслей	111
Метод когнитивной реструктуризации	112
Домашнее задание	116
Глава 14. Как справляться с трудными людьми	117
“Тренеры” и “саботажники”	118
Домашнее задание	119
Глава 15. Профилактика рецидива и сохранение результатов лечения	121