

Spis treści

Wstęp	7
Podziękowania	9

Część pierwsza. FAKTY

1. Tło i podstawy	12
2. Wprowadzenie do bulimii nerwowej	18
3. Czy mam bulimię nerwową?	29
4. Teorie odnoszące się do bulimii nerwowej	37

Część druga. PROGRAM

5. Zachęta do zmiany	43
6. Po co się zmieniać?	56
7. Model kognitywny	69
8. Mity na temat kontroli	81
9. Utwierdzenie się w poczuciu kontroli	90
10. Rozpoznawanie myśli przyzwalających	100
11. Kwestionowanie myśli przyzwalających	107
12. Rozpoznawanie pozytywnych przekonań na temat jedzenia	114
13. Kwestionowanie pozytywnych przekonań na temat jedzenia	121
14. Zmiana zachowań	130
15. Rozpoznawanie założeń fundamentalnych	144
16. Kwestionowanie założeń fundamentalnych	155
17. Rozpoznawanie utrwalonych przekonań	169
18. Kwestionowanie utrwalonych przekonań	180
19. Zapobieganie nawrotom	199

APENDYKS 1. Obliczanie współczynnika masy ciała (BMI — <i>body mass index</i>)	206
APENDYKS 2. Arkusze do wypełnienia	207
APENDYKS 3. Rozróżnianie myśli i uczuć	236
APENDYKS 4. Lektury dodatkowe	238
APENDYKS 5. Użyteczne adresy — organizacje zajmujące się zaburzeniami odżywiania	239
APENDYKS 6. Model kognitywny bulimii nerwowej. Teoria i materiał dowodowy	241
Bibliografia	249