

## Tartalom

<b>PROLÓGUS</b> .....	<b>12</b>
<b>I. RÉSZ: A VÁLTOZÁS: KÉNYSZER VAGY VÁLASZTÁS?</b> .....	<b>23</b>
<i>Az evés több, mint táplálékfelvétel</i> .....	24
<i>A változás öt lépése</i> .....	25
<i>A diéták csapdái – amikor a kudarc üzlet</i> .....	27
<i>A siker feltétele: a jó motiváció</i> .....	29
<i>Hajlamosító, kiváltó és fenntartó tényezők az evészavarokban</i> .....	31
<b>II. RÉSZ: EVÉSZAVAROK ÉS EVÉSI PROBLÉMÁK</b> .....	<b>35</b>
<i>Sovány kövérek: evési zavarok és pszichológia</i> .....	36
<i>Ami nem evészavar, „csak” evési probléma</i> .....	37
<i>Mi köze van a pszichológiának a súlyproblémákhoz?</i> .....	39
<i>A pszichológia, mint végső mentsvár</i> .....	40
<i>Egyedül gyógyulni</i> .....	42
<i>A tünetváltás nem egyenlő a gyógyulással</i> .....	42
<b>III. RÉSZ: NÉHÁNY TISZTÁZÓ GONDOLAT AZ EVÉSZAVAROKRÓL ÉS AZ ELHÍZÁSRÓL</b> .....	<b>45</b>
HÁNY KALÓRIA VAN EGY BÉLYEGBEN? – AZ ANOREXIA NERVOSA .....	46
<i>Nem látja milyen sovány?</i> .....	51
<i>Lehet anorexiás az, aki nem kórosan sovány?</i> .....	52
<i>A gondolkodás és a következtetések torzulásai anorexiásoknál</i> .....	53
<i>Önimádat vagy önutálat?</i> .....	55
<i>A betegségtudat hiánya: végzetes lehet</i> .....	56
<i>Csak kicsit beteg, de jó sokáig</i> .....	58
<i>Megfelelés- és kontrolligény</i> .....	60
ZSÍRSZEGÉNY TEJESKÁVÉ DUPLA TEJSZÍNHAZZAL – A BULIMIA NERVOSA .....	63
<i>Bulimia önhánytatás és nagy zabálás nélkül</i> .....	67
<i>Azért hány, mert eszik, vagy azért eszik, hogy hányhasson?</i> .....	69
<i>A betegség ára: a szövődmények</i> .....	69
<i>Gyanús jelek a viselkedésben</i> .....	70
<i>A tüneti rejtettség rontja a gyógyulási esélyeket</i> .....	71
<i>Hibás gondolkodás bulimiában</i> .....	72

„NAPONTA EGYSZER ESZEM: REGGELTŐL ESTIG” – A TÚLEVÉSES ZAVAR EGYIK JELLEMZŐ FORMÁJA .....	74
<i>Hasonlóság a klasszikus evészavarokkal.....</i>	80
<i>Miben tér el egymástól a túlevéses zavar és a bulimia?.....</i>	81
<i>Különbségek elhízás és túlevéses zavar esetén.....</i>	81
<i>A túlevéses zavar jellemző megjelenési formái.....</i>	82
<i>Mikortól zavar a zavar? .....</i>	83
<i>Az elhízással járó túlevéses zavar lelki okai .....</i>	84
<i>A túlsúly pszichés szövődményei.....</i>	87
<b>IV. RÉSZ: PÁRKAPCSOLAT ÉS EVÉSI PROBLÉMÁK.....</b>	<b>89</b>
<i>A származási család szerepe az evési zavarokban pro és kontra.....</i>	90
<i>Miért lehet hatékony a családterápia az evési zavarokban?.....</i>	91
<i>Az evészavaros beteget hordozó családok jellegzetességei.....</i>	92
<i>Az evészavarok és a párkapcsolati problémák összefüggései.....</i>	95
<i>A párkapcsolati nehézségek és az evési probléma hátterében álló hasonlóságok .....</i>	96
<i>A párkapcsolat, ami majd meggyógyít – úgy, hogy észre sem veszed!.....</i>	98
<i>Érted teszem, nem érted???......</i>	99
<i>Párkapcsolat – megfelelésigény - túlevés .....</i>	100
<i>Én segítek, de aztán gyógyuljon! .....</i>	101
<i>Saját igények érvényesítése – az igazán nagy falat .....</i>	102
<i>Párkapcsolati konfliktusok és túlevés.....</i>	103
<i>A partner hozzáállása döntő a segítségben .....</i>	104
<i>Párkapcsolatban nehezebb gyógyulni?.....</i>	106
<i>Egységben az erő?.....</i>	108
<i>Mivel segít és mivel nem? .....</i>	110
<b>V. RÉSZ: A PSZICHOLÓGIAI ÉHSÉG HÉT FAJTÁJA.....</b>	<b>117</b>
1. <b>AZ INGERÉHSÉG .....</b>	<b>120</b>
<i>A túlevés adta ingeretek: ízorgia, tele-érzés és az evés, mint a nap fénypontja.....</i>	120
<i>Két jellemző ingerhiány-állapot túlevéses zavarban szenvedőknél</i>	122
<i>Az ingeréhség mint a fogyókúra következménye.....</i>	124
<i>A szokás erejének megmutatkozása már a gyerekeknél is... ..</i>	126
<i>A párkapcsolat kiüresedése, mint ingerhiány .....</i>	127

2.	A KAPCSOLATÉHSÉG .....	134
	<i>A kapcsolódás másokhoz, mint alapvető emberi igény.....</i>	<i>137</i>
	<i>A diéták hatása a társas kapcsolatokra: fogyókúra és kirekesztődés .....</i>	<i>138</i>
	<i>Kapcsolódás az evészavarhoz: a probléma, mint jóbarát .....</i>	<i>140</i>
	<i>Az önértékelés csökkenésének hatása az emberi kapcsolatokra ...</i>	<i>141</i>
	<i>Kapcsolathiány: egyénen belüli tényezők.....</i>	<i>144</i>
3.	AZ ELISMERÉSEHSÉG .....	148
	<i>Dicséret és elismeréséhség .....</i>	<i>150</i>
	<i>A női szerepkörhöz kapcsolódó elvárások bővülése és az elismerések hiánya .....</i>	<i>151</i>
	<i>Önértékelés és testi megjelenés .....</i>	<i>154</i>
	<i>A kölcsönös elismerések csökkenése a párkapcsolatban .....</i>	<i>155</i>
	<i>Jutalomfalatok .....</i>	<i>156</i>
	<i>Fogyás és büszkeség.....</i>	<i>157</i>
4.	A SZEXUÁLIS ÉHSÉG .....	160
	<i>Evés és testiség kapcsolata .....</i>	<i>160</i>
	<i>Szexuális vonzerő és gömbölyű idomok .....</i>	<i>162</i>
	<i>Evészavarok és a testi tudatosság hiányosságai .....</i>	<i>163</i>
	<i>„Mi dagadtak vagyunk, úgyhogy nem szexelünk, majd szexelünk, ha lefogytunk.” .....</i>	<i>165</i>
	<i>A gyermekkori szexuális bántalmazás hatása a felnőttkori szexualitásra az evési problémákban .....</i>	<i>166</i>
5.	A STRUKTURÁLÁSI ÉHSÉG .....	173
	<i>Célok, döntések, felelősségvállalás .....</i>	<i>173</i>
	<i>A strukturálás szerepe a fogyókúrákban .....</i>	<i>175</i>
	<i>Egyéni tervek a párkapcsolatban .....</i>	<i>177</i>
	<i>Ki osztja be az idődet?.....</i>	<i>179</i>
6.	A CSELEKVÉSI ÉHSÉG .....	185
	<i>A kiegészítés .....</i>	<i>186</i>
	<i>Kiegészítés a párkapcsolatban .....</i>	<i>188</i>
	<i>Kiegészítés a diétázásban .....</i>	<i>189</i>
	<i>A cselekvési éhség egyénen belüli okai.....</i>	<i>191</i>

---

7.	A PRODUKTIVITÁSI ÉHSÉG.....	198
	<i>Alkotás és a jelen megélése .....</i>	<i>199</i>
	<i>Evési problémák és az öngondoskodás hiánya .....</i>	<i>200</i>
	<i>Az érett felnőttkor válsága és evési problémák .....</i>	<i>201</i>
	<i>Női szerepváltási krízis a klimaktérium időszakában és az evési problémák.....</i>	<i>203</i>
	<i>A pszichológiai éhségek megjelenése a hétköznapi viselkedésben</i>	<i>209</i>
	<i>A pszichológiai éhségek és a párkapcsolati zavarforrások összefüggései .....</i>	<i>211</i>
	<i>Az együtt „gyógyuló” evési és párkapcsolati zavarok.....</i>	<i>212</i>
	<b>FÜGGELÉK: .....</b>	<b>219</b>
	<i>Ajánlott olvasmányok .....</i>	<i>223</i>