

Spis treści

Wprowadzenie	9
Rozdział 1. Wizerunek ciała	11
1.1. Definiowanie pojęć związanych z cielesnością	11
1.2. Determinanty obrazu ciała w zaburzeniach odżywiania	20
1.2.1. Lęk przed byciem otyłą	22
1.2.2. Niezadowolenie z obrazu ciała	26
1.2.3. Dążenie do szczupłości	33
1.2.4. Nieprawidłowe postrzeganie rozmiarów i kształtu ciała	35
Rozdział 2. Wizerunek ciała a zaburzenia odżywiania	44
2.1. Biologiczne uwarunkowania zaburzeń odżywiania a neurobiologiczna koncepcja rozwoju obrazu ciała	44
2.2. Geneza rozwoju obrazu ciała w ujęciu psychoanalitycznym i jej znaczenie w rozumieniu zaburzeń odżywiania	49
2.2.1. Etapy rozwoju cielesności oraz wizerunku ciała	54
2.2.1.1. Etap I: Wczesne psychiczne doświadczanie ciała	54
2.2.1.2. Etap II: Określenie granic powierzchni ciała i rozróżnienie wewnętrznych stanów ciała	56
2.2.1.3. Etap III: Określenie i spójność cielesności jako podstawa samoświadomości	57
2.3. Poznawczo-behawioralne rozumienie zaburzeń odżywiania a modele rozwoju i doświadczania obrazu ciała	58
2.4. Społeczno-kulturowe czynniki rozwoju wizerunku ciała i ich znaczenie w patogenezie zaburzeń odżywiania	69

2.4.1. Internalizacja ideału szczupłej sylwetki i jej znaczenie w patomechanizmie zaburzeń odżywiania oraz zaburzeń wizerunku ciała	72
2.4.1.1. Znaczenie teorii samoobiektywizacji w procesie internalizacji ideału szczupłej sylwetki	78
Rozdział 3. Postawy wobec jedzenia	85
3.1. Postawa wobec jedzenia – definicja pojęcia	85
3.2. Poznawczy wymiar postawy wobec jedzenia	88
3.2.1. Biologiczna funkcja jedzenia	89
3.2.2. Psychospołeczna funkcja jedzenia	96
3.2.3. Kulturowa funkcja jedzenia	100
3.2.4. Mity na temat jedzenia	102
3.3. Emocjonalny wymiar postawy wobec jedzenia	104
3.3.1. Emocje i ich rola w procesie jedzenia	108
3.3.2. Wpływ stresu na odżywianie się	111
3.3.3. Rola emocji w etiopatogenezie zaburzonego procesu jedzenia	114
3.4. Behawioralny wymiar postawy wobec jedzenia	116
3.4.1. Psychospołeczne mechanizmy regulacji zachowań dietetycznych	116
3.4.2. Teorie wyjaśniające mechanizm błędnego koła zachowań związanych z odchudzaniem	119
Rozdział 4. Rola negatywnego obrazu ciała w powstawaniu zaburzeń odżywiania	122
4.1. Wpływ czynników społeczno-kulturowych na strukturę obrazu ciała	122
4.2. Syndrom gotowości anorektycznej	125
4.2.1. Badania własne w kontekście syndromu gotowości anorektycznej	128
Rozdział 5. Konfrontacja z obrazem własnego ciała – praca terapeutyczna	140
5.1. Poznawczo-behawioralna terapia wizerunku ciała	140
5.1.1. Krok 1: Ocena wyglądu własnego ciała oraz określenie celu terapii	141
5.1.2. Krok 2: Samopoznanie oraz psychoedukacja w kontekście wyglądu własnego ciała	143

5.1.3. Krok 3: Techniki relaksacyjne oraz desensytyzacja lęku związanego z obrazem ciała	145
5.1.4. Krok 4: Poglądy pacjentów na temat obrazu ciała. Jak można je zmienić?	146
5.1.5. Krok 5: Identyfikacja oraz poprawa błędów postrzegania własnego ciała	148
5.1.6. Krok 6: Zmiana destrukcyjnych zachowań pacjenta w kontekście wyglądu jego ciała	149
5.1.7. Krok 7: Utrwalanie pozytywnego wizerunku własnego ciała	151
5.1.8. Krok 8: Zachowanie pozytywnego wizerunku własnego ciała oraz zapobieganie ponownemu postrzeganiu go w sposób negatywny	152
5.2. Techniki terapeutyczne wykorzystywane w psychoterapii wizerunku ciała wśród osób z diagnozą zaburzeń odżywiania	152
5.2.1. Technika lustra	153
5.2.2. Idealny autoportret	154
5.2.3. Techniki relaksacyjne	155
5.2.4. Ćwiczenia przywracające świadomość własnego ciała	157
5.2.5. Technika obrysu ciała	158
5.2.6. Pantomima z wykorzystaniem techniki niedokończonych zdań	160
5.3. Zastosowanie technik projekcyjnych w diagnozie i psychoterapii wizerunku ciała	161
5.3.1. Rysunek postaci ludzkiej	164
5.3.2. Techniki mapowania ciała	168
5.4. Społeczno-poznawczy model prewencji zaburzeń odżywiania oraz zaburzeń obrazu ciała	169
Bibliografia	172
Słownik rzeczowy	188
Indeks nazwisk	190
Aneks	196

