

Dorota Traczyk-Bednarek

© dorota.totylkodieta

Zaburzenia odżywiania

**Jak zwyciężyć z anoreksją, bulimią
i kompulsywnym objadaniem się**



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje na temat kwestii zdrowotnych. Dołożyliśmy wszelkich starań, by w dniu druku informacje zawarte w książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Treści w niej zawarte nie zastąpią jednak profesjonalnej konsultacji z lekarzem, terapeutą lub innym wykwalifikowanym specjalistą. Przypadek każdej osoby jest inny, a objawy mogą mieć różne przyczyny. Zawsze zalecamy więc indywidualną konsultację z profesjonalistą w celu podjęcia właściwej decyzji terapeutycznej. Książka ta ma służyć poszerzaniu wiedzy o zdrowiu, jednak nigdy nie zastąpi profesjonalnej i indywidualnej opieki zdrowotnej. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne negatywne rezultaty wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka
Skład: w stylu Magdalena Alszer

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
sensus.pl/user/opinie/zaodja
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0373-9

Copyright © Dorota Traczyk-Bednarek 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp	7
O książce	9
Jak korzystać z tej książki?	12
Zaburzenia odżywiania — ogólne informacje, mechanizmy powstania rodzajów zaburzeń	15
Zaburzenia odżywiania — ogólne informacje	17
Anoreksja	18
Bulimia	21
Zaburzenie z kompulsywnym objadaniem się	22
Inne określone zaburzenia odżywiania/ nieokreślone zaburzenia odżywiania	23
Wskazanie cech wspólnych oraz cech różnicujących między poszczególnymi zaburzeniami odżywiania	24
Cechy indywidualne wpływające na powstanie, nasilenie, podtrzymywanie zaburzeń odżywiania	41
Jakie są przyczyny częstego migrowania między anoreksją a bulimią?	44
Co sprawia, że małe zmiany podczas leczenia mogą przynieść duże efekty?	51
Praktyczne podejście do kwestii zaburzeń odżywiania	55
Przybliżenie tematyki dotyczącej funkcjonowania mózgu w kontekście zaburzeń odżywiania	58
Pojawiające się obawy	71

Anoreksja	75
Dlaczego warto wyjść z anoreksji?	77
Jak anoreksja wpływa na codzienność?	81
Praca z własnymi myślami	84
Wzrost masy ciała w anoreksji — największa obawa	87
A ty chcesz z tego wyjść?	91
Ważyc się czy nie?	93
Liczyć kalorie podczas wychodzenia z anoreksji czy nie?	94
Jedzenie intuicyjne a wychodzenie z anoreksji	95
Napady na jedzenie w anoreksji i głód mentalny	97
Co z aktywnością fizyczną?	101
Obraz ciała w anoreksji	109

Bulimia oraz zaburzenie z kompulsywnym objadaniem się	111
Dlaczego warto wyjść z bulimii?	113
Co sprzyja wystąpieniu bulimii i napadów objadania się?	116
Najpierw była dieta, teraz jest bulimia	123
Co podtrzymuje napady objadania się w zaburzeniach odżywiania? ...	126
Jak ruszyć z miejsca, od czego zacząć, aby postawić krok w stronę pożegnania napadów objadania?	140
Kompensacja napadu.	148
Praca z myślami w leczeniu zaburzeń z napadami objadania się	151
Liczenie kalorii	160
Napady objadania traktowane jako nawyk	161

Redukcja masy ciała a zaburzenia odżywiania	165
Psychologia odchudzania	167
Podstawy zdrowej redukcji masy ciała	171
Wyzwania podczas stosowania diety redukcyjnej	179
 Alternatywa dla diet — zdrowe podejście do odżywiania	 199
Jedzenie intuicyjne	202
Jedzenie uważne	204
Odbudowanie relacji z jedzeniem po latach diety	206
 W zdrowiu: życie po zaburzeniach odżywiania	 207
Jak wygląda życie bez obsesji na punkcie jedzenia i wagi?	209
Codziennosc bez liczenia kalorii i obsesyjnego ważenia się	211
Zmiana podejścia do jedzenia i ciała	212
Nawroty w zaburzeniach odżywiania	213
Jak radzić sobie z nawrotami myśli o restrykcjach lub napadach objadania?	214
 Zakończenie	 219

Wstęp

W ciągu ostatnich kilku lat najwięcej czasu spędziłam, będąc w kontakcie z osobami zmagającymi się z zaburzeniami odżywiania. Jeszcze więcej czasu towarzyszyłam *takiej osobie* wcześniej, zanim zaczęłam do tematu podchodzić profesjonalnie. Zanim wyzdrowiałam.

Jak napisał we wstępie do *Terapii poznawczo-behawioralnej* Christopher G. Fairburn: „[...] praca z pacjentami cierpiącymi na zaburzenia odżywiania to prawdziwe szczęście”. To też cytat, którym najczęściej posługiwałam się w ciągu minionych lat, gdy zaczynałam szkolenia z zakresu zaburzeń odżywiania. Przytaczałam go po to, by podkreślić, że każda cierpiąca na nie osoba to człowiek, który pragnie — jak większość z nas — po prostu szczęścia i miłości. Specjalista natomiast może go w tej drodze wspierać, obserwując zachodzącą wielką zmianę w życiu takiej osoby.

To także myśl, która przyświecała mi każdorazowo, gdy widziałam, jak szybko i spektakularnie może odmienić się codzienność osób zmagających się z anoreksją, bulimią i napadowym objadaniem, kiedy tylko zmianą swoich wyborów, działań oraz zaangażowaniem przybliżają się do zdrowia.

W książce nie tylko chciałam zawrzeć podstawowe informacje dotyczące jednostek chorobowych zaburzeń odżywiania, ale przede wszystkim — patrząc z perspektywy potrzeb osób chorujących — pragnęłam przekazać wartość, która może odmienić życie. W szczególności jednak chciałam, aby czytelnik otrzymał wsparcie. Obdarzając nim, otwieram drzwi zaufania prowadzące do głębszego zrozumienia problemu. A to właśnie zdobycie wiedzy jest niezbędne do tego, aby sobie pomóc. Nie pisałam tej książki, jeśli nie miałabym dużej nadziei na to, że wprowadzi ona zmianę w spojrzeniu czytelnika na problem i choć w pewnym stopniu przybliży go do zdrowia. Zdrowia, które zgodnie z definicją nie jest jedynie brakiem chorób, ale pełnym dobrostanem psychicznym oraz fizycznym.

Informacje, które w niej państwo znajdą, są oparte na fachowej literaturze. W trakcie pisania aktualizowałam swoją wiedzę o najnowsze rzetelne badania naukowe w zakresie żywienia, psychodietetyki i psychologii zaburzeń odżywiania. Poszczególne propozycje ćwiczeń w rozdziałach poświęconych konkretnym przypadkom zaczerpnęłam z terapii poznawczo-behawioralnej, której prostota przemawia do mnie najbardziej. Jednocześnie jestem jej wielkim zwolennikiem, kiedy obserwuje, jak ogromne zmiany wprowadza we współpracach psychodietetycznych. Aby ułatwić czytelnikowi odnalezienie w niej czegoś, z czym mogłby się utożsamić, zdecydowałam się użyć historii pomocniczych, przybliżających różne przypadki. Nie są one opisem konkretnych sytuacji ze współprac, ale wypadkową różnych, podobnych do siebie okoliczności i proponowanych rozwiązań.

Niech pozycja ta przełamie schemat i da nadzieję na to, że można w pełni wyjść z zaburzeń odżywiania. Niech ta myśl prowadzi cię, czytelniku, przez książkę i daje energię do działania praktycznego już w trakcie czytania lektury.

O książce

Zamysł, który mi przyświecał, kiedy ustalałam wstępny zarys książki, obejmował nakreślenie każdego z zaburzeń i wskazanie ich cech wspólnych oraz cech różnicujących. Wszystko po to, aby pokazać, jak bliskie sobie są różne zaburzenia odżywiania i jednocześnie jak dalekie w wybranych kwestiach. Co jednak czyni je tymi, które stosunkowo często migrują między sobą? Co sprawia, że tak niewiele potrzeba, aby ruszyć w stronę zdrowia, a jednocześnie są to często zaburzenia długotrwałe, wieloletnie, które w uderzający sposób wpływają na losy osoby cierpiącej? Jak różne mechanizmy i predyspozycje wpływają na kształtowanie konkretnych zaburzeń odżywiania? No i jak to możliwe, że choć zupełnie inne i kontrastowe, mające różne podłoże: anoreksja i napadowe objadanie, mogą się zazębiać?

W pierwszym rozdziale przybliżyłam też tematykę niezwykle fascynującą, dotykającą tego, jak działa nasz mózg w zaburzeniach odżywiania, które z jego cech są sprzymierzeńcami choroby, a które możemy wykorzystać, aby z nich wyjść. Ten rozdział jest rozdziałem skupiającym się na merytoryce, zanim jeszcze proponuję ćwiczenia praktyczne.

W drugim rozdziale skupiłam się na anoreksji. Czym, choć niechlubnie, wyróżnia się anoreksja na tle innych chorób psychicznych, a co sprawia, że jest w stanie zmienić osobę chorującą w swojego kompana? W jaki sposób anoreksja wpływa na aspiracje, relacje towarzyskie, własne postrzeganie przeszłości i oczekiwania oraz wyobrażenia dotyczące przyszłości? Jak jest w stanie zmienić je w trakcie trwania choroby i oddalać chorującą osobę od wcześniejszych wyobrażeń? Nakłada szklany klosz, w którym to rzeczywistość odbija się zniekształcona i — nie boję się użyć tych słów — odbiera „pomysł na to”, aby w ogóle starać się żyć *normalnie*. Anoreksja sprawia, że droga pod dyktando choroby wydaje się najbardziej naturalnym wyborem.

W końcu — jak złapać byka za rogi i „przegadać” chorobowe myśli, dając energię umysłowi rozsądnemu, który to sprawił, że sięgnąłeś po tę książkę? Jak pomóc sobie, jeśli twój mądry, oparty na racjonalnych dowodach umysł zaczyna dostrzegać, że choroba ta jest iluzją?

Posłużyłam się kilkoma przykładami, które pokazują przemiany. Od etapu, w którym osoba cierpiąca chroni i pielęgnuje myśli chorobowe, utożsamiając się z nimi, przez moment, w którym zaczyna różnicować funkcje różnych myśli w trakcie trwania rehabilitacji żywieniowej, aż po ten czas, w którym myśli chorobowe przestają pełnić funkcje sprawczą i z czasem stają się ledwo słyszalne. Chciałam jeszcze raz podkreślić znaczenie odżywiania organizmu. Zaznaczyć grę neuroplastyczności mózgu, która może nam zarówno służyć, jak i podtrzymywać w krzywdzących przekonaniach. W rozdziale tym przedstawiłam też rolę psychoterapii w procesie zdrowienia oraz wpływ psychoterapii na osobę chorą. Jednocześnie od tego rozdziału zapraszam do aktywnego włączenia się w ćwiczenia.

Rozdział piąty poświęciłam bulimii nerwowej i zaburzeniu z napadami objadania. Pozbawiające energii, rzucające ogromne wyzwanie dla samooceny, odbierające poczucie sprawczości zaburzenia — co czyni je tak wyczerpującymi? Co wpływa na ich podtrzymywanie oraz dlaczego tak ważne jest rozpoczęcie

analizowania problemu od strony żywieniowej? Co robić dalej, jeśli sfera żywieniowa jest zaopiekowana, i jak pracować z napadami, aby wyciągnąć z nich najwięcej informacji i zażegnać problem? Czy sama kwestia regulacji diety wystarczy, a jeśli nie — jak przekonywania o podejmowanych wyborach żywieniowych mogą odbijać się na napadach? Jak to wszystko łączy się z kwestią ciała, jego potrzeb i podejścia do niego?

Posługując się studium przypadku, opisałam to, co dodatkowo może wpływać na rosnące napięcie, które kończy się u chorych rozładowaniem poprzez jedzenie lub bez kompensacji. Chcąc dać nadzieję i pokazać, jak niewielkie — co nie oznacza, że poznawczo proste do wprowadzenia — zmiany mogą odmienić życie chorego pacjenta. Przedstawiłam kilka aspektów, o które warto zadbać, aby uporać się z problemem. W jaki sposób dbać o swoje ciało i umysł, aby impuls do napadu był mniejszy, a jeśli już jest — mógł zostać rozładowany w zdrowy i konstruktywny sposób? Pokazałam, jak krótkowzroczne jest nazywanie tego problemu *tylko nawykiem* i dlaczego nie mam wątpliwości, że w wielu przypadkach takie podejście jest krzywdzące.

Jaka jest rola psychodietetyka oraz psychoterapeuty u osób zmagających się z powyższym problemem na etapie, w którym występują objawy? Napisałam też o tym, dlaczego tak ważna jest specjalistyczna psychoterapia po zmianie behawioralnej, zarówno w bulimii, jak i w zaburzeniach z napadowym objadaniem.

Rozdział szósty traktuje o zdrowej redukcji masy ciała. Dodałam go już w trakcie pisania książki, ponieważ wiem, że mnóstwo osób wychodzących z zaburzeń z napadami objadania pewnego dnia będzie chciało podjąć ostatnią redukcję w życiu. Chcę, aby te osoby uniknęły powielania błędów, które przyczyniły się do rozwinięcia napadów objadania. Mowa o takiej redukcji, która nie skończy się efektem jojo i ponownym doświadczaniem jedzenia kompulsywnego. Przedstawiłam podejście do żywienia mającego na celu redukować nadmierną masę ciała, które uważam za optymalne i zdrowe. Bezpieczna redukcja jest osiągalna i może bazować na szacunku do potrzeb ciała.

Jak korzystać z tej książki?

Zachęcam do praktycznego korzystania z niniejszej pozycji, bez pomijania merytoryki. Kiedyś usłyszałam od pewnej psycholożki, że wiedza uspokaja, i to też chcę uzyskać częścią teoretyczną. Zrozumienie problemu pomaga w szukaniu silnej argumentacji przeciwko myśłom chorobowym. Od samego początku moim celem było to, aby czytelnik próbował zadawać sobie pytania i odpowiadać na nie zgodnie ze swoim sumieniem.

Czy chcę wyjść z zaburzeń odżywiania?

Co mnie w nich trzyma?

Z jakiego powodu sięgnąłem/sięgnęłam po tę książkę?

Na co mam nadzieję po przeczytaniu jej?

Co ma ona wniesć do mojego życia?

Jeśli zmagasz się z zaburzeniami odżywiania — czy chcesz *po prostu* je pożegnać, ale do tej pory nie znalazłeś odpowiedzi i siły do tego, aby podjąć tę decyzję? Zwróć uwagę na to, jakie obawy towarzyszą Ci, kiedy szukasz informacji na temat leczenia zaburzeń odżywiania.

Jeśli jesteś w grupie osób szukających w tej książce odpowiedzi na powyższe pytania, przygotowałam dla Ciebie zarówno pytania otwarte, jak i arkusze pomocowe. Wszystko po to, abyś nie tylko odpowiadał sobie w głowie i opisywał swoją historię, czytając treść tej książki, lecz także przelał te myśli na kartkę — nadając im większego znaczenia. Pisanie jest jednym z tych elementów, które prawdziwie mogą wspierać leczenie¹. Celem jest to, aby uświadomić sobie

1 M. Sohal i in., *Efficacy of journaling in the management of mental illness: a systematic review and meta-analysis*, „Family Medicine and Community Health” 2022, nr 10(1), doi: 10.1136/fmch-2021-001154, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35304431/> [dostęp: 8.04.2025].

w pełni sytuację, w której się znajdujesz. Na kanwie tych informacji możesz przejść do szukania odpowiedzi na kolejne pytania, aż dojdiesz do tych realnie wpływających na swoje decyzje żywieniowe.

Moje praktyczne podejście wynika z obserwacji osób, które przez wiele lat szukają idealnego modelu wychodzenia z zaburzeń odżywiania. Wciąż znajdują swoje „ale”, które skutecznie hamuje ich przed spróbowaniem. Próby wiążą się w końcu z możliwością potknięcia, a tego większość osób zmagających się z zaburzeniami odżywiania nie chce przyjąć za normę w procesie leczenia.

Poprzez tę książkę chcę również zachęcić Cię do ubrania w słowa myśli, które na co dzień mają wpływ na działania, które podejmujesz. Bywa, że dopiero kiedy zwrócimy uwagę na pewne automatyzmy działające w naszej głowie — możemy przejść dalej. Zanim jednak to zrobimy — konieczne jest wypisanie powtarzających się elementów dialogu wewnętrznego, który towarzyszy nam każdego dnia.

Przykładowe rozważania, które mogą pojawiać się w głowie osoby zmagającej się z anoreksją na etapie podejmowania decyzji o przedsięwzięciu kroków do wyzdrowienia mogą być różne. Poniżej przytaczam kilka takich, które słyszałam w swojej praktyce wielokrotnie.

— Czy jedzenie powinno wyglądać w ten sposób, a może powinniśmy najpierw stosować określony specjalistyczny plan żywieniowy?

— Nie mam przyzwolenia na jedzenie. Jeśli miałabym jeść więcej, musiałabym się ruszać więcej, aby je uzyskać.

— Jak mam zacząć jeść więcej, skoro czuję tak duży dyskomfort w układzie pokarmowym — organizm daje mi sygnał, że nie chce jedzenia.

— Nie chudnę, więc na pewno jem tyle, ile wynosi moje zapotrzebowanie energetyczne — to [co daje mi efekty uboczne] musi wiązać się z czymś innym — na pewno nie z jedzeniem.

U osób zmagających się z napadami — czy to w toku bulimii, czy też zespołu z napadami objadania się — te przemyślenia mogą wyglądać następująco:

— *Skoro mam napady, to jak niby mam zacząć jeść więcej? Przecież to tylko spowoduje, że zacznę przybierać na wadze i doprowadzi mnie do jeszcze większej tragedii. Muszę zastosować najpierw model idealny, zacisnąć zęby i uporać się z problemem.*

— *Jak już osiągnę swój cel [sylwetkowy], to zajmę się napadami. Nie zniosę dłużej obecnego stanu.*

— *Moje napady na pewno nie wiążą się z jedzeniem. Jem emocjonalnie i to jest problem. Na co dzień jem wszystko. Nie czuję się dobrze po zjedzeniu czegoś „niezdrowego”, bo wiem, że nie powinnam tego jeść. Powinnam schudnąć.*

W dedykowanych rozdziałach chcę pomóc czytelnikowi odnaleźć te myśli, rozwiązać obawy i pomóc mu znaleźć odpowiedzi alternatywne — po to, aby rozważania dotyczące metodyki i planu działania nabrały wymiaru działania w procesie wychodzenia z zaburzeń odżywiania bądź zaburzonych zachowań żywieniowych.

Drogi czytelniku, zapraszam cię do kolejnych rozdziałów.

W tę przygodę zabierz dużo wyrozumiałości oraz otwartości na spotkanie i niedoskonałość. To one są w stanie sprawić, że dzięki lekturze tej książki wyniesiesz dużo dobrego dla siebie. Szczerze polecam także wziąć ze sobą notatnik przeznaczony do tego tematu i długopis. Przydadzą się!

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

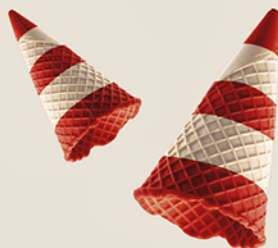
Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Zaburzenia odżywiania



Jak zwyciężyć z anoreksją, bulimią i kompulsywnym objadaniem się

Anoreksja, bulimia, napadowe objadanie, a także kręcenie się w błędnym kole diet — to o nich myślimy, mówiąc o zaburzeniach odżywiania. Choć są to zaburzenia odmienne, łączy je fakt, że ich źródło nie leży w ciele, a w psychice. Są to często choroby długotrwałe, zazwyczaj wieloletnie, w uderzający sposób wpływające na jakość życia osoby, która się z nimi zмага. Z drugiej strony ich specyfika warunkuje to, że dzięki zrozumieniu, akceptacji i zaangażowaniu pacjenta naprawdę niewiele potrzeba, by przerwać proces samozniszczenia i krok po kroku ruszyć ścieżką prowadzącą ku zdrowiu.

Autorka tej książki — dietetyczka i psychodietetyczka pomagająca osobom chorującym na zaburzenia odżywiania — przekazuje konkretne wskazówki, daje nadzieję i narzędzia do pracy własnej. Czerpiąc z doświadczenia prywatnego i zawodowego, dzieli się z czytelnikami swoją wiedzę. Informacje, które znajdziesz w jej poradniku, odsłonią przed Tobą mechanizmy powstawania zaburzeń odżywiania, przebiegu choroby oraz wychodzenia z niej. Podczas lektury poznasz sposób myślenia pacjentów, nauczysz się praktycznych ćwiczeń zmieniających postrzeganie choroby, dzięki którym będziesz w stanie pomóc sobie lub osobie bliskiej, zmagającej się z bulimią, anoreksją albo napadowym objadaniem się.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:
sensus.pl

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• sensus.pl/promocje
Książki najchętniej czytane:
• sensus.pl/bestsellery
Zamów informacje o nowościach:
• sensus.pl/nowości

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-0373-9



9 788328 903739

cena: 59,00 zł