

Sisältö

Aluksi	9
Kognitiivinen käyttäytymisterapia bulimian hoidossa	9
Onko muutos mahdollinen?	12
Tietoa bulimiasta	16
Syömishäiriöt	16
Syömishäiriöön sairastuminen on monen asian summa	17
Bulimia	19
Laihduttaminen	22
Ahmiminen	23
Ahmimisen ja kompensoimisen noidankehä	25
Oksentaminen ja muut kompensointikeinot	26
Bulimian noidankehä	28
Itsehavainnointi	30
Yhteenveto	32
Syömisen hallinta	34
Epätasapainoisen syömisen noidankehä	34
Säännöllinen syöminen	36
Hyvä syömisrytmi	38
Riittävä syöminen	39
Monipuolinen syöminen	40

Täsmäsyöminen	41
Salliva syöminen	43
Vaikutukset painoon	44
Nälkä ja kylläisyys	45
Tietoinen syöminen	47
Käytännön vinkkejä syömiseen	48
Syömisrytmipäiväkirjan pitäminen	50
Itsehavainnointi	51
Yhteenveto	53
Oireiden hallinta	54
Syömiseen liittyvät säännöt	54
Syömiseen liittyvien sääntöjen haastaminen	56
Ahmintakohtausten hallitseminen	57
Ahmimista laukaisevia tekijöitä	59
Ahmintahalun iskiessä	60
Ahmimisen tilalle	62
Itsehavainnointi	64
Yhteenveto	66
Ajatukset omasta painosta ja ulkomuodosta	68
Syömishäiriötä ylläpitäviä tekijöitä	68
Toipumisen haasteet	69
Jatkaminen haasteista huolimatta	70
Ulkomuodon ja painon merkitys elämässä	71
Muut itselle merkitykselliset asiat	74
Oman ulkomuodon liiallinen tarkkailu	75
Liiallisen tarkkailemisen kyseenalaistaminen	77

Suhde peiliin _____	78
Itsen vältteleminen _____	79
Liiallinen vertailu muihin _____	80
Tunne siitä, että on lihonut _____	82
Itsehavainnointi _____	84
Yhteenveto _____	87

Vaikeat tunteet _____ 88

Johdatus tunteisiin _____	88
Tunteiden vaikutus syömiseen _____	89
Ahmintakohtaukset eivät ilmesty tyhjistä _____	91
Ahminta-analyysi _____	92
Tunteet ovat normaali osa ihmisen kokemusta _____	95
Positiiviset ja negatiiviset tunteet _____	96
Keinoja lisätä positiivisia tunteita elämään _____	97
Opettele kestämaan kielteisiä tunteitasi _____	99
Oman olon helpottamisen taidot _____	101
Itsehavainnointi _____	103
Yhteenveto _____	105

Arjen hyvinvointi _____ 106

Arjen hyvinvointi _____	106
Stressi _____	107
Stressiin reagoiminen _____	110
Stressianalyysi _____	112
Stressinhallintataidot _____	113
Ongelmanratkaisutaidot _____	114
Rentoutumisen merkitys _____	118
Hengityksen merkitys _____	120

Arkielämän stressinhallinta _____	121
Itsehavainnointi _____	124
Yhteenveto _____	126
Ongelmien ennaltaehkäiseminen _____	127
Matka jatkuu _____	127
Aktiivinen kertaaminen _____	128
Takapakit kuuluvat asiaan _____	131
Haasteisiin reagoiminen _____	132
Varomerkkien tunnistaminen _____	133
Varomerkkeihin reagoiminen _____	136
Toimintasuunnitelman tekeminen _____	137
Toipuminen ei ole suoraviivaista _____	140
Hae apua ajoissa _____	142
Syömishäiriöstä luopuminen _____	142
Yhteenveto _____	143