



Περιεχόμενα

Για τους συγγραφείς	9
Πρόλογος	11
Πρόλογος για την ελληνική έκδοση	15
Ευχαριστίες	17
1 Ο σκοπός του βιβλίου εργασίας	19
Σε ποιον απευθύνεται το βιβλίο <i>Πείνα για κατανόηση</i> ;	21
Ποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει το βιβλίο <i>Πείνα για κατανόηση</i> ;	22
Πότε και πώς πρέπει να χρησιμοποιηθεί το βιβλίο <i>Πείνα για κατανόηση</i> ;	22
Πρόσβαση στο βιβλίο εργασίας ηλεκτρονικά	24
Θέματα εχεμύθειας	24
2 Ψυχολογικές παρεμβάσεις για τη νευρογενή ανορεξία και ο ρόλος της ψυχοεκπαίδευσης	25
Ψυχολογικές παρεμβάσεις	26
<i>Θεραπεία ενίσχυσης κινήτρου (ΘΕΚ)</i>	27
<i>Γνωσιακή-Συμπεριφορική θεραπεία (ΓΣΘ)</i>	29
Η ψυχοεκπαίδευση στη νευρογενή ανορεξία	30
<i>Τα ψυχολογικά συμπτώματα του υποσιτισμού</i>	32
<i>Το πολιτισμικό πλαίσιο των διαταραχών πρόσληψης τροφής</i>	32
<i>Η θεωρία του ελάχιστου βάρους</i>	32
<i>Οι σωματικές επιδράσεις του υποσιτισμού</i>	32

3 Θεραπευτικές προκλήσεις, δεξιότητες και τεχνικές	33
Προκλήσεις της δουλειάς με άτομα με νευρογενή ανορεξία	33
<i>Σωματικά θέματα</i>	33
<i>Ψυχολογικά θέματα</i>	34
Θεραπευτικές δεξιότητες και τεχνικές	36
<i>Εξωτερίκευση</i>	36
<i>Μετάδοση ελπίδας</i>	36
<i>Ενσυναίσθηση</i>	36
<i>Ανάπτυξη συναισθηματικής επίγνωσης</i>	37
<i>Διαχείριση της αντίστασης</i>	37
<i>Διαχείριση της δυσφορίας</i>	37
<i>Διαχείριση της υποτροπής</i>	38
4 Τα περιεχόμενα του βιβλίου εργασίας και οδηγίες	
χρήσης	39
Ενότητα 1 Τι είναι η νευρογενής ανορεξία;	40
Ενότητα 2 Τι προκαλεί την ανορεξία;	41
Ενότητα 3 Πώς μας επηρεάζει η δίαιτα;	44
Ενότητα 4 Πώς σε επηρεάζει η ανορεξία;	45
Ενότητα 5 Τι συντηρεί την ανορεξία;	46
Ενότητα 6 Τα παιχνίδια που παίζει η ανορεξία	47
Ενότητα 7 Σκέψεις για αλλαγή	48
Ενότητα 8 Βελτίωση	50
Ενότητα 9 Ομαδική εργασία	51
Ενότητα 10 Διεκδικητικότητα	52
Ενότητα 11 Μύθοι και απορίες για τη νευρογενή ανορεξία	53
<i>Μερικές καλές συμβουλές και μηνύματα υποστήριξης</i>	53
<i>Τέλος του βιβλίου εργασίας</i>	53
Το βιβλίο εργασίας	55
Χρήσιμες επαφές	191
Αναφορές	193
Ευρετήριο	197