

Содержание	6
Об авторах	9
Серия книг <i>Эффективные методы современной терапии</i>	11
Общая информация о нервной булимии, психогенном переедании и программе лечения	15
Глава 1. Вводная информация для психотерапевтов	17
Глава 2. Проблемные аспекты лечения	47
Глава 3. Подготовка к лечению	57
Первая фаза лечения: изменение поведения	63
Глава 4. Сессия 1	65
Глава 5. Сессия 2	79
Глава 6. Сессия 3	89
Глава 7. Сессия 4	101
Глава 8. Окончание первой фазы лечения: сессии 5–9	111
Глава 9. Оценка прогресса	119
Вторая фаза лечения: определение триггеров переедания	127
Глава 10. Ознакомление со второй фазой лечения	129
Глава 11. Избегание и страх определенных продуктов	133
Глава 12. Озабоченность весом и телосложением	137
Глава 13. Ошибочное мышление	147
Глава 14. Плохое настроение	153
Третья фаза лечения: сохранение результатов	157
Глава 15. Заключительная сессия: профилактика рецидива	159
Самопомощь	165
Глава 16. Самопомощь под наблюдением психотерапевта	167
Литература	174

Регулирование паттернов питания	70
Три фазы лечения	71
Структура сессий	72
Результаты лечения	73
Самомониторинг	74
Практическое пособие клиента	75
Домашнее задание	78
Глава 5. Сессия 2	79
Необходимые материалы	79
План сессии	79
Проверка домашнего задания	80
Еженедельное взвешивание	82
Открытость	85
Клиент с психогенным перееданием	85
Домашнее задание	88
Глава 6. Сессия 3	89
План сессии	89
Проверка домашнего задания	89
Нестандартный рабочий график клиента	91
Пример	91
Ограничения в питании, голод и сытость	92
Искусственное вызывание рвоты	94
Злоупотребление слабительными	95
Альтернативы перееданию	96
Клиент с психогенным перееданием	98
Домашнее задание	99
Глава 7. Сессия 4	101
План сессии	101
Проверка домашнего задания	101
Проблемы соблюдения программы лечения	102
Клиент, страдающий психогенным перееданием	107
Домашнее задание	109
Глава 8. Окончание первой фазы лечения: сессии 5–9	111
Планирование приемов пищи	115
Пищевые привычки	116
Продолжительность и результаты первой фазы лечения	117
Домашнее задание	117
Глава 9. Оценка прогресса	119
Трудности клиента	119
Ненадлежащее соблюдение программы лечения	121
Трудности, с которыми часто сталкиваются психотерапевты	121

Регулирование паттернов питания	70
Три фазы лечения	71
Структура сессий	72
Результаты лечения	73
Самомониторинг	74
Практическое пособие клиента	75
Домашнее задание	78
Глава 5. Сессия 2	79
Необходимые материалы	79
План сессии	79
Проверка домашнего задания	80
Еженедельное взвешивание	82
Открытость	85
Клиент с психогенным перееданием	85
Домашнее задание	88
Глава 6. Сессия 3	89
План сессии	89
Проверка домашнего задания	89
Нестандартный рабочий график клиента	91
Пример	91
Ограничения в питании, голод и сытость	92
Искусственное вызывание рвоты	94
Злоупотребление слабительными	95
Альтернативы перееданию	96
Клиент с психогенным перееданием	98
Домашнее задание	99
Глава 7. Сессия 4	101
План сессии	101
Проверка домашнего задания	101
Проблемы соблюдения программы лечения	102
Клиент, страдающий психогенным перееданием	107
Домашнее задание	109
Глава 8. Окончание первой фазы лечения: сессии 5–9	111
Планирование приемов пищи	115
Пищевые привычки	116
Продолжительность и результаты первой фазы лечения	117
Домашнее задание	117
Глава 9. Оценка прогресса	119
Трудности клиента	119
Ненадлежащее соблюдение программы лечения	121
Трудности, с которыми часто сталкиваются психотерапевты	121

Когда прогресс удовлетворителен	123
Вторая фаза лечения: определение триггеров переедания	127
Глава 10. Ознакомление со второй фазой лечения	129
Глава 11. Избегание и страх определенных продуктов	133
Продукты, которых клиент боится и избегает	133
Клиент, страдающий психогенным перееданием	135
Домашнее задание	136
Глава 12. Озабоченность весом и телосложением	137
Озабоченность весом и телосложением	137
Пример	140
Типы проблем образа тела и способы их решения	143
Пример	144
Домашнее задание	145
Глава 13. Ошибочное мышление	147
Искаженное мышление	147
Типы искаженного мышления	148
Исправление ошибочного мышления	149
Домашнее задание	152
Глава 14. Плохое настроение	153
Плохое настроение как триггер переедания	153
Домашнее задание	156
Третья фаза лечения: сохранение результатов	157
Глава 15. Заклучительная сессия: профилактика рецидива	159
Профилактика рецидива: часть I	159
Успешное лечение	161
Неудовлетворительное лечение	162
Домашнее задание	163
Самопомощь	165
Глава 16. Самопомощь под наблюдением психотерапевта	167
Пособие по самопомощи	167
Программа лечения и его структура	168
Критерии эффективности лечения	172
Проблемы соблюдения программы лечения	173
Цель терапии	173
Литература	174