

ЗМІСТ

Про авторів	15
Вступ	16
Чи дійсно ваша харчова поведінка викликає занепокоєння	17
Допомога доступна	19
Тест «Оцінка харчової поведінки»	21
РОЗДІЛ 1. Що таке булімія	23
Факти про булімію	24
Булімічний цикл	25
Модель розуміння булімії	28
Що булімія робить для вас	30
Висновок	33
РОЗДІЛ 2. Що таке діалектична поведінкова терапія	34
Як працює ДПТ	34
Чому діалектична поведінкова терапія називається саме так	42
У діалектиці важливі і прийняття, і зміна	43
Висновок	45
РОЗДІЛ 3. Дотримуючись своєї мети	46
Стадії зміни	46
Ідентифікація цілей	49

Мотивація і терапія Моріти.	52
Свідомість Еда	57
Дотримуватися своєї мети, незважаючи на свідомість Еда.	61
Більше допомоги з мотивацією: найкан	68
Висновок	71
РОЗДІЛ 4. Розуміння своїх звичок.	73
Як може допомогти аналіз поведінки	74
Кілька важливих визначень.	75
Пошук поведінкових ланцюжків	78
Декілька корисних порад.	84
Висновок	88
РОЗДІЛ 5. Навички усвідомленості	89
Що таке усвідомлена поведінка	91
Біль або страждання	95
Навички усвідомленості.	96
Навичка спостереження (спостереження за подіями) і здатність помічати	101
Навичка описувати. Застосування свідомого мислення: фіксація подій.	105
Навичка участі. Життя з усвідомленою поведінкою: участь у подіях	107
Односпрямованість.	115
Навичка безоцінності. Розвиток прийняття: зменшення страждання.	119
Діємо ефективно	126
Осмислення та використання свого психічного (розумового) стану	132
Висновок	140

РОЗДІЛ 6. Емоційна регуляція:

вчимося приймати свої емоції	142
Розуміння своїх емоцій.	143
Еволюційне значення емоцій	144
Чим корисні для нас емоції сьогодні	146
Інтерпретація емоцій	149
Цикли емоцій	162
Піклування про фізіологічну рівновагу.	163
Голод	165
Втома	168
Хвороби.	171
Вживання речовин, що змінюють свідомість	172
Ед перебуває у сфері емоційного мислення.	174
Навички управління своїми емоціями	179
Перевірка фактів.	180
Усвідомлення поточних емоцій	184
Тривожні думки.	188
Протилежна дія	193
Висновок	198

РОЗДІЛ 7. Вчимося переносити неприємності

так, щоб вони не заважали жити	200
Чи можна уникнути страждань.	201
Навички подолання страждань: терпимість.	203
Навички відволікання	204
Майстер відволікання.	205
Навчання самозаспокоєння	213
Збираємо «аптечку» для швидкого самозаспокоєння	219
Переживаємо неприємності, знаходячи позитивні моменти в сьогодні	219

Навчіться приймати дійсність	223
Зосередьтеся на цінностях.	228
Радикальне прийняття	232
Радикальне прийняття — це не кінець.	240
Висновок.	241
РОЗДІЛ 8. Навички спілкування.	243
Чому важливо працювати над стосунками.	243
Досягнення рівноваги в житті.	245
Збалансування своїх бажань і потреб, запитів інших людей і виконання зобов'язань.	247
Цілі спілкування	250
Навички для реалізації прагнень і досягнення цілей.	257
Міжособистісні цільові навички	259
Інші навички, які допоможуть вам вибудувувати та підтримувати стосунки	266
Побудова та підтримання стосунків із самою собою	269
Що заважає ефективному спілкуванню	273
Висновок.	277
РОЗДІЛ 9. Пошук способів розв'язання проблем.	278
Розв'язання проблем та поведінковий аналіз	280
Етапи пошуку способів розв'язання проблем.	281
Виявлення неефективної або проблемної моделі харчової поведінки	282
Проблеми, які ви намагалися розв'язати за допомогою їжі	285
Навички для подолання проблем харчової поведінки.	287

Неефективна харчова поведінка та досягнення бажаного	291
Навички для досягнення бажаних результатів . . .	296
Навички для аналогічного позитивного ефекту . .	298
Висновок	301
РОЗДІЛ 10. Здорове харчування:	
як впоратися з рецидивом	303
Дотримання здорового харчування	303
Як впоратися з рецидивом.	307
Перемикання уваги	312
Висновок	320
РОЗДІЛ 11. Змиритися з усім	321
Закріплення навичок	323
План закріплення навичок	327
Подальша допомога.	330
Висновок	330
Література	332

ЩО ТАКЕ ДІАЛЕКТИЧНА ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ

Діалектична поведінкова терапія — це метод терапії, розроблений американською психіатричнею, доктором філософії Маршею Лінехан (1993) та її колегами. Спочатку він призначався для людей, які здійснюють повторні спроби самогубства, потім трансформувався в метод терапії певного виду розладу особистості, а ще пізніше був досліджений і використовувався як терапія для пацієнтів з іншими постійними складними поведінковими проблемами. Нещодавні клінічні дослідження продемонстрували ефективність ДПТ у лікуванні людей із булімією [Safer, Telch, Agras, 2001; Telch, Agras, Linehan, 2001].

ЯК ПРАЦЮЄ ДПТ

ДПТ допомагає людям отримати чітке уявлення про свої проблеми та про методи їх подолання. Безперечно, вона дозволяє визначити, які особливі способи

поведінки викликають ці проблеми; які типи ситуацій, думок, почуттів тощо призводять до їх виникнення; які нові способи поведінки чи навички можна використовувати, щоб уникати можливих труднощів у майбутньому. Ці стратегії, вперше запроваджені Маршею Лінехан, називаються **аналізом ланцюга (дозволяють з'ясувати, що сталося) та аналізом рішення (дозволяють з'ясувати, як це змінити).**

Застосовуючи стратегії ДПТ, Кеті визначила закономірності розвитку думок та почуттів, а також способи поведінки під час своїх нападів переїдання та блювання. Аналізуючи ланцюг одного епізоду переїдання, вона зрозуміла, що як мінімум одна ситуація викликала її проблемну поведінку — коли Кеті перебувала ввечері вдома сама і не знала, чим зайнятися. Дівчина з'ясувала це, коли після роботи, переодягнувшись у домашній одяг і з'ївши мізерну вечерю, змусила себе сісти і нічого не робити. Вона оглядала свою порожню квартиру і відчувала самотність. Це зумовило виникнення в неї думок про власну зовнішність: «Насправді люди не хочуть бути поряд зі мною, бо я страшенно товста!» Після цього Кеті почала відчувати сором і роздратування через свою поведінку, що призвело до появи великої кількості самокритичних міркувань, таких як: «Я невдаха, я завжди програю». Ці й інші думки кружляли в її голові протягом якогось періоду, і вона почувалася все гірше й гірше. Тим часом через непоживну вечерю дівчина відчувала голод, почала крокувати з кімнати в кімнату і, зрештою, опинилася на кухні. У цю мить її увагу привернули крекери на столі. Коли Кеті почала їсти, то відволіклася від своїх переживань і відчувала полегшення. На жаль, вона з'їла всю коробку крекерів, весь вершковий сир у холодильнику, а потім все