

《暴食症康复指南》

图书基本信息

书名：《暴食症康复指南》

13位ISBN编号：9787562473008

10位ISBN编号：7562473005

出版时间：2013-5

出版社：重庆大学出版社

作者：Randi E.McCabe, Traci L.MacFarlane, Marion P.Olmsted

页数：246

译者：谭浩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《暴食症康复指南》

内容概要

暴食症的症状：经常性无法控制的暴饮暴食，用食物来填补自己内心的空虚，逃避生活上的失意；暴饮暴食后强迫催吐或者吃泻药，来减轻罪恶感与自责；过分地注重自己的身材和体重，陷入错误的自我认知。暴食、呕吐、节食……是否已经成为你生活无法摆脱的怪圈？无数次地想要走出暴食症的控制，却一次次半途而废。究竟该如何戒掉食物的瘾？暴食症患者该如何自我救助？

《暴食症康复指南》

作者简介

作者：（美国）兰迪·E.麦凯布（Randi E.McCabe）（美国）特勒西·L.麦克法兰（Traci L.McFarlane）（美国）马里恩·P.奥姆斯特德（Marion P.Olmsted）译者：谭浩

兰迪·E.麦凯布，心理学博士，多伦多综合医院进食障碍项目研究成员。她拥有一家私人进食障碍治疗所。她同时还在圣·约瑟夫医院担任心理医生。除此之外，她还在加拿大安大略省哈密尔顿麦克马斯特大学精神病学和行为神经科学部授课。

特勒西·L.麦克法兰，心理学博士，多伦多综合医院进食障碍项目研究成员。她同时还是国家心理健康研究所的认知行为治疗（CBT）专业治疗师，该研究所是由多伦多大学和加伦比亚大学联合策划成立的，主要致力于神经性厌食症的症状反复预防研究。

马里恩·P.奥姆斯特德，心理学博士，多伦多综合医院大学医疗网络进食障碍研究项目门诊护理部的负责人，多伦多大学精神病医学系的副教授。她同时还是国家心理健康研究所的合作研究者和认知行为治疗（CBT）专业治疗师，该研究所是由多伦多大学和加伦比亚大学联合策划成立的，主要致力于神经性厌食症的症状反复预防研究。

《暴食症康复指南》

书籍目录

- 第1章 什么是暴食症
- 第2章 一种有效的方法
- 第3章 控制你的体重
- 第4章 何谓正常饮食习惯
- 第5章 应对策略
- 第6章 转变进食障碍的观念
- 第7章 改进对于自己外形的感觉
- 第8章 对付潜在问题
- 第9章 应对自我伤害、冲动行为以及物质滥用问题
- 第10章 对抗抑郁和焦虑
- 第11章 家庭因素和支持
- 第12章 防止病症复发
- 第13章 寻求特殊帮助
- 致谢

《暴食症康复指南》

编辑推荐

兰迪·E.麦凯布、特勒西·L.麦克法兰、马里恩·P.奥姆斯特德编著的《暴食症康复指南》内容简介：暴食症的症状：经常性无法控制的暴饮暴食，用食物来填补自己内心的空虚，逃避生活上的失意；暴饮暴食后强迫催吐或者吃泻药，来减轻罪恶感与自责；过分地注重自己的身材和体重，陷入错误的自我认知。暴食、呕吐、节食……是否已经成为你生活无法摆脱的怪圈？无数次地想要走出暴食症的控制，却一次次半途而废。究竟该如何戒掉食物的瘾？暴食症患者该如何自我救助？

《暴食症康复指南》

精彩短评

- 1、因为压力搞到如此地步，只能自己拯救自己！
- 2、认知疗法CBT，遵循实行，益处颇多。
- 3、谁买谁沙壁
- 4、暴食症患者自助挺不错的一本书
- 5、自我疗愈
- 6、路漫漫其修远兮
- 7、一入暴门深似海，从此节操还是路人。这本书或多说少还是有点用处的，但是我觉得更多的还是对轻度暴食症患者更为管用，中度及重度还是靠药物和心理咨询来进行治疗吧。暴食症的姑娘们还是要及时调整好自己吧，及时止损，调整心态。
- 8、操作性比较强，一是明确节食没有什么意义、二是量化跟踪情绪问题。
- 9、二零一三年末
- 10、能够帮助读者更好地了解自己，挖掘导致暴食症的种种原因及潜在的自己没有意识到的心理原因，但是干货还是少了些。
- 11、看目录
- 12、世界上美好的事那么多，你为什么要花时间关注自己的体重呢
- 13、。。。。標註這個只是因為哈哈哈哈
- 14、除了一些暴食症心理成因的分析以外，我觉得这本书的中心思想就是再告诉为了体型而暴食的人“世上还有很多美好啊不要纠结于你的体型了blabla”……太不实用了

1、食品没有绝对的好坏之分 很多患有暴食症的人都会将食物分成好的或坏的，以及安全的或致肥胖的。这种不是黑就是白的绝对化的思考方法会导致各种症状的产生。例如，杰西卡和她的男朋友一起去看电影，她已经一整天没有进食了。她对饮食的控制源自于对自己体形的不满，限制饮食使她觉得自己获得了一种掌控感。在看电影的过程中，她的男朋友从小卖部买来了爆米花、玉米片以及奶酪。此时此刻，杰西卡已经无法抵抗饥饿感了，于是就吃了玉米片和奶酪。因为这件事情，第二天，她自我感觉更糟糕了。对于杰西卡而言，在看电影时进食玉米片和奶酪是一时失控，因为她吃了会导致“肥胖”的食物。这更加激发了她想要继续控制自己饮食的冲动，如此一来，一系列的症状就开始了。

在治疗中，我们认为杰西卡对于玉米片和奶酪的看法是，这两种食物是“不好”的食物。她对于食物的理解导致了自己的罪恶感、羞耻感以及脆弱感。

如果你询问非节食者对于玉米片和奶酪的看法，很多人会说它们是美味的零食。你可以使用这种策略来帮助自己重新认识并改变对某些食品的看法。你可以问自己：“非节食者会怎么看待这种情况？”你所需要做的是将食物仅仅看作是食物，而不要加入任何其他的感情成分。事实上没有所谓的好食物或坏食物。所有的食物最终都会分解成为身体提供动力的营养成分。三大营养成分 当你以一种非节食的方式来计划你的饮食时，最好确保这些食物包含了身体所需的各种营养成分。我们的身体保持正常运转需要三类基本的能量来源。

碳水化合物。碳水化合物包括糖分（水果、果酱、糖果）以及淀粉（面包、土豆、麦片、蔬菜）。

它们为我们的身体提供一个快速的能量来源并帮助减少暴饮暴食冲动。蛋白质。蛋白质包括动物蛋白（奶制品、肉类、鸡蛋）以及植物蛋白（花生、大豆、全谷类）。蛋白质在人的身体中扮演着很多重要的角色，它帮助建造身体的结构部件（内部器官、肌肉、荷尔蒙、血液），并帮助维系和修复肌肉以及相关组织。因为蛋白质对于维系身体机能正常运转来说是如此重要，所以它是你获取能量的终极手段。你的身体更倾向于从碳水化合物以及脂肪中来获取所需的能量。

会带来饱腹感的营养成分（脂肪）。会带来饱腹感的营养成分包括添加脂肪（食用油、人造黄油、黄油）以及食物中所含脂肪（巧克力、烘焙食品、奶酪、坚果、肉类）。由于人们通常会将脂肪和一系列负面的意思联系起来，因此我们觉得将脂肪改称为“会带来饱腹感的营养成分”会对相关治疗有所帮助，在你的饮食计划中，需要关注的是这类成分所发挥的非常重要的功能。会带来饱腹感的营养成分是一种能量高度集中的形式。

2、国外有专业的进食障碍治疗机构，能去这样的机构治疗的话，还是能恢复的。在国外，基于条件，咱只能看看书，这本书从认知疗法上来说，还是比较专业的，可能亲们看的时候会觉得烦躁，有点看不下去的感觉，但我还是推荐！或多或少都会有一些帮助！

《暴食症康复指南》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com