

# jedzenie-kompulsywne.pl



## > Początek

Strona główna

Wstyd uzależnienia

## > Z czym to się je

Dieta jako odwyk

Tłusty czwartek

Lekkie ciężkiego początki

Tyjące złe nawyki

Głusi na głód

Złudne poczucie kontroli

Jedzenie z nudów

## > Żarłoczne emocje

Skąd to się bierze?

Wewnętrzny konflikt

Bo my siebie nie lubimy

Bo tak czuć mi nie przystoi

Bardzo niemy krzyk

Zarzut słabej woli

Emocje do schematu

## > Podjęcie walki

Trudne nie znaczy niemożliwe!

Męczące nas pytania

Nie waga świadczy o Twojej wartości!

Na ciało przyjdzie czas!

Porzuc sprawdzanie wagi!

Pokusa

Czarna lista

Mały krok w zmianie stosunku do jedzenia

## Gdzie szukać pomocy?

» Adresy ośrodków

## > Wywiady

Antonina (24 l.)

Tomek (28 l.)

Marek (35 l.)

## > Bliscy

Współuzależnieni

Przenikanie

Czy jesteś osobą współuzależnioną?

## Polecamy

Psychologia.net.pl

Charaktery

## Wizyt: 11554

## Witaj na stronie!

### Cechy jedzenia kompulsywnego

- o W skrócie, to uzależnienie od jedzenia
- o Dotyczy głównie kobiet
- o Ma podłoże psychologiczne
- o Chorzy „zajadają” swoje problemy
- o Często następstwem zaburzenia jest nadwaga lub otyłość

### Dla kogo przeznaczona jest ta strona?

- o Samych uzależnionych
- o Ich partnerów
- o Ich rodzin
- o Ich przyjaciół
- o Osób podejrzewających u siebie kompulsywne jedzenie

Anoreksja i bulimia – to dwa najdłużej znane i najbardziej „nagłośnione” zaburzenia odżywiania.

Jednak nie są jedyne... Obok nich istnieje także, równie wyniszczające zaburzenie zwane jedzeniem kompulsywnym. Gdyby porównać je do powyższych – bliżej mu do bulimii niż anoreksji.

To co je łączy to **niekontrolowane napady obżarstwa**. Osoba cierpiąca na taką przypadłość jest w stanie w bardzo krótkim czasie pochłonąć ogromną ilość pokarmu. Świadczy o tym już sama geneza nazwy bulimia – buli po łacinie oznacza „jeść jak zwierzę”, „z wierzęcy głód”.

Obok tego wielkiego podobieństwa istnieje także znaczna różnica – bulimia to również czynności kompensacyjne, które polegają na wywoływaniu wymiotów, przyjmowaniu środków przeczyszczających. Cierpiący na jedzenie kompulsywne nie ucieka się do takich metod – pozostają mu wielkie wyrzuty sumienia i nienawiść do samego siebie. Tym samym można powiedzieć, że bulimika, mimo nawracających napadów obżarstwa, charakteryzuje raczej stała masa ciała, zaś kompulsywny żarłok to najczęściej osoba z nadwagą lub otyła.

**Strona powstała z myślą o osobach, które cierpią na (lub podejrzewają u siebie) jedzenie kompulsywne. Skierowana jest także dla rodziny, przyjaciół osób chorych.**

Zamysłem autorów jest (choć zabrzmiało to patetycznie) niesienie pomocy. Teksty powstają w oparciu o literaturę fachową oraz własne doświadczenia w zmaganiach z tym wielkim problemem. Naszym celem jest dotarcie do osób, które są nieszczęśliwe z powodu jedzenia, które mają poczucie, że przez jedzenie przegrały życie. Pragniemy opisać najczęstsze przyczyny takiego stanu rzeczy, bo poznanie to pierwszy krok do zwycięstwa. A zwycięstwo w walce z jedzeniem kompulsywnym naprawdę jest możliwe!



### Już wróćcie na stronie...

- o Przyjrzyjmy się problemowi ze strony bliskich jedzeniolożki
- o Przedstawimy ważne rady dla jego bliskich

### Gdzie szukać pomocy?

