

Spis treści

Wstęp	9
1. Uzależnienie od piękna. Wciągający wir operacji plastycznych	13
1.1. Co kraj, to obyczaj – popularność operacji plastycznych	15
1.2. Czym jest uzależnienie od operacji plastycznych?	17
1.3. Portret osoby z dysmorfofobią	18
1.4. Czynniki ryzyka rozwoju „uzależnienia od operacji plastycznych”	23
1.5. Okiem eksperta	25
Bibliografia	26
2. Tatuowanie ciała. Wyrażanie siebie czy chwilowa moda?	31
2.1. Skala zjawiska	32
2.2. Dlaczego ludzie się tatuują?	34
2.3. Cechy osób z tatuażami	37
2.4. Czy można uzależnić się od robienia tatuaży?	38
Bibliografia	42

3. Piercing – ozdabianie czy okaleczanie ciała?	45
3.1. Piercing – czym jest?	46
3.2. Motywy piercingu	46
3.3. Rodzaje piercingu	49
3.4. Czy kolczykowanie uzależnia?	52
3.5. Charakterystyka osób kolczykujących się	54
3.6. Zagrożenia związane z piercingiem	57
Bibliografia	59
4. „Kobiety lubią brąz”. Tanoreksja – kiedy opalanie staje się nałogiem	63
4.1. Czym jest tanoreksja?	64
4.2. Skala zjawiska	65
4.3. Motywacja do korzystania z solarium	67
4.4. Opalanie jako uzależnienie	68
4.5. Fizjologiczne dowody na uzależnienie od opalania	70
4.6. Rozpoznawanie tanoreksji	72
4.7. Interwencje terapeutyczne	77
4.8. Solarium oczami użytkowników	78
Bibliografia	80
5. Ortoreksja – kiedy zdrowe odżywianie zaczyna szkodzić	85
5.1. Czym jest ortoreksja	86
5.2. Co jedzą osoby z ortoreksją?	87
5.3. Po jakich zachowaniach rozpoznać ortoreksję?	88
5.4. Życie w pułapce ortoreksji	91
5.5. Co sprzyja rozwojowi ortoreksji?	93
5.6. Leczenie ortoreksji	94
5.7. Czym bada się występowanie ortoreksji?	95
Bibliografia	96

6. „Kłopoty” z ciałem – bigoreksja	100
6.1. Czym jest bigoreksja?	101
6.2. Początki – jak to się zaczyna?	101
6.3. Po czym rozpoznać bigoreksję?	103
6.4. Życie z kompleksem Adonisa	106
6.5. Bigoreksja a inne używki	107
6.6. Co sprzyja rozwojowi bigoreksji?	108
6.7. Bigoreksja a inne zaburzenia	109
6.8. Narzędzia pomagające w stwierdzeniu bigoreksji	110
Bibliografia	111

Zakończenie	115
--------------------	------------

Noty o Autorach	117
------------------------	------------