

Katarzyna Kucharska
Emilia Kot
Marta Macioch



ZWRÓCONE ŻYCIE
historia o bulimii



ZACZYNAJEMY
SPRAWDZIAN.
MACIE 30
MINUT.

PUK
PUK
PUK



WITAMY
KSIĘŻNICZKĘ.
JESTEŚ SPÓZ-
NIONA 15
MINUT.

TYLKO
NIE TO...



SPRAWDZIAN
WŁAŚNIE SIĘ
ZACZAŁ. PRO-
SZĘ WYJŚĆ.



NIEDOBRZE MI.
CHYBA ZA DUŻO
WYPILAM, MUSZĘ
DO ŁAZIENKI.



UCH,
MOJA GŁÓWA.
NIC NIE PAMIĘTAM.
KTÓRA W OGÓLE
GODZINA?



CÓRKO!
CO TY
JESZCZE
ROBISZ
W DOMU?

SPÓZNISZ
SIĘ DO SZKOŁY
GŁUPIA!



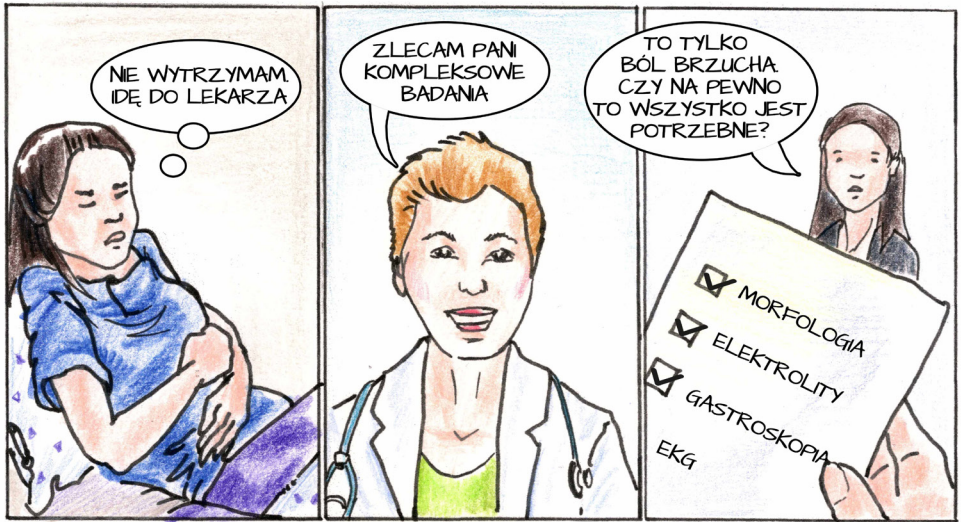
MAM NADZIEJĘ, ŻE
NIE ROBIŁAM GŁUPOT...
ECH.. MUSZĘ COŚ
ZJESĆ.





NIE MOGĘ
TAK DUŻO
WAŻYĆ!





WITAM MARIOLĄ KOWALSKĄ. JESTEM PSYCHIATRĄ, CHCIAŁABYM PRZEDYSKUTOWAĆ Z PANIĄ PLAN LECZENIA.



WYPISZE RECEPTĘ. TEN LEK MOŻE WPŁYNĄĆ NA ZMNIJSZENIE NASILENIA WYMIOTÓW.



BĘDZIEMY WIDYWAĆ SIĘ OD CZASU DO CZASU.



CZASAMI CZUJĘ, ŻE CAŁY TEN STRES SIĘ WE MNIĘ GROMADZI I WTEDY OD RAZU CHCĘ MI SIĘ JEŚĆ...

ROZUMIEM. MOŻE WÓWCZAS WARTO ZASTOSOWAĆ NASTĘPUJĄCĄ STRATEGIĘ.



HM. NIGDY NIE MYŚLAŁAM O TYM W TEN SPOSÓB. BRZMI DOBRZE, SPRÓBUJĘ!

DO ZOBACZENIA ZA TYDZIEŃ.



JAKO DIETETYK USTALĘ DLA PANI DIETĘ, KTÓRA POZWOLI NA POWRÓT DO ZDROWIA.

HM. ALE JA ZNAM KALORIE PRODUKTÓW. CZYTAŁAM W INTERNECIE, CO JEST ZDROWE.

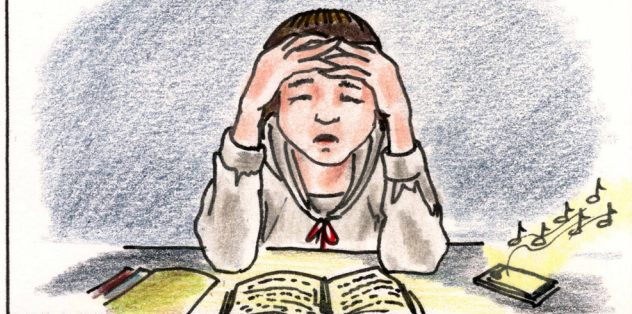


ŚWIETNIE. JEDNAK JEST POTRZEBA PRZEDYSKUTOWANIA PLANU ŻYWIENIA.





NIE WYTRZYMIAM!
TO WSZYSTKO NIE MA SENSU!



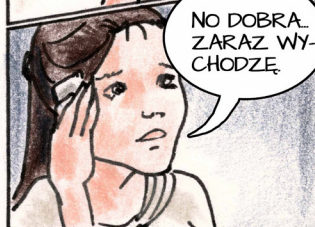
AKURAT
TERAZ
KTOŚ
DZWOŃ!



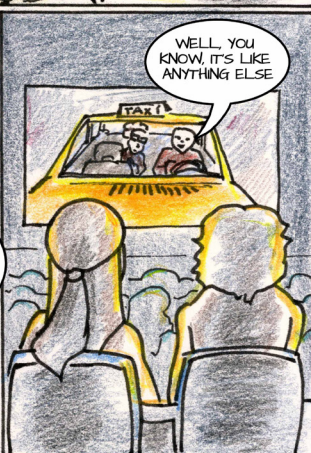
CHODŹ ZE MNĄ DO KINA.
PROSZĘ,
PROSZĘ,
PROSZĘ,
!!!



NO DOBRA,
ZARAZ WY-
CHODZĘ.



WELL, YOU
KNOW, IT'S LIKE
ANYTHING ELSE



I TAK TO BYŁO.

HM, TO MOŻE
JA TEŻ COS CI
OPOWIEM.



OD PEWNEGO CZASU LECZĘ
SIĘ Z BULIMIĄ. CZASAMI JEST
MI TAK CIĘŻKO, ŻE BOJĘ SIĘ,
ŻE NIE DAM
RADY.



CO ZA
PRZYPADEK, ŻE
ZADZWOŃIŁAŚ W TAKIEJ
WŁAŚNE CHWILI. DZIĘKUJĘ CI.

CIESZĘ SIĘ, ŻE POWIERZY-
ŁAŚ MI SWOJĄ TRUDNOŚĆ.
CZUJĘ SIĘ BLIŻEJ CIEBIE.



PO LATACH OPOWIADAM
SWOJĄ HISTORIĘ. UDAŁO
MI SIĘ WYZDROWIEĆ.



CHCĘ POWIEDZIEĆ WSZYST-
KIM, ŻE TERAPIA DZIAŁA I ŻE
WRESZCIE BULIMIĄ PRZESTA-
ŁA MI 'ORGANIZOWAĆ' ŻYCIE.

Autorzy komiksu:

Redakcja tekstu: Katarzyna Kucharska, Emilia Kot, Marta Macioch

Opracowanie graficzne: Marta Macioch

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.
*„Prowadzenie działań na rzecz zapobiegania zaburzeniom odżywiania o podłożu psychicznym
w populacji generalnej oraz w populacjach o zwiększonym ryzyku.”*

Kierownik projektu: dr hab. n. med. Katarzyna Kucharska, prof. nadzw., kierownik Kliniki Nerwic,
Zaburzeń Osobowości i Odżywiania, IPiN, Warszawa



Strony internetowe z informacjami na temat zaburzeń odżywiania:

- Strona Programu Profilaktyki Zaburzeń Odżywiania, stworzona przez IPiN w ramach programu Ministerstwa Zdrowia: <http://aboco.pl/>
- Główna strona internetowa IPiN: <http://www.ipin.edu.pl/>
- Strony internetowe klinik IPiN leczących zaburzenia odżywiania:
<http://www.ipin.edu.pl/strefa-pacjenta/struktura/klinika-psychiatrii-dzieci-i-mlodziezy/>
<http://zaburzeniaodzywiania-ipin.com/>
<https://www.facebook.com/zaburzeniaodzywianiaIPiN/>
- Strona Odcinka Psychiatrii Psychodynamicznej Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie: <https://www.su.krakow.pl/oddzial-kliniczny-klinik-psychiatrii-doroslych-dzieci-i-mlodziezy/struktura>
- Strona Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Katedry Psychiatrii CM UJ w Krakowie: <http://www.kpdim.cm-uj.krakow.pl/>
- Strona Oddziału Klinicznego Psychiatrii i Psychoterapii Wieku Rozwojowego Centrum Pediatrii im. Jana Pawła II w Sosnowcu Sp. z o.o.: http://www.centrum-pediatrii.com.pl/strefapacjenta/oddzialy/psychiatrii_i_psychoterapii_wieku_rozwojowego_-_kliniczny/9
- Centrum leczenia ZO, Wrocław: <http://www.centrumzaburzenodzywiania.pl>

Książki dla osób chorych, ich rodzin, nauczycieli i pedagogów szkolnych:

Cooper, P. J. (2010). *Przewycięzanie bulimii i kompulsyjnego objadania się. Przewodnik samopomocy w oparciu o techniki poznawczo-behawioralne*, wyd. Alliance Press.

Mroczkowska, D. i Ziółkowska, B. (2011). *Bulimia od A do Z*, wyd. Difin.

Kucharska, K. i Kułakowska, D. (2015). *Zaburzenia odżywiania*. W: M. Jarema (red.), *Standardy leczenia farmakologicznego niektórych zaburzeń psychicznych* (wyd. 2). wyd. Via Medica.

Kucharska, K. i Wilkos, E. (2016). *Zaburzenia odżywiania*. W: M. Jarema (red.), *Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny* (wyd. 2) (s. 417-454). wyd. PZWL

Józefik, B. (red.). (1999). *Anoreksja i bulimia psychiczna. Rozumienie i leczenie zaburzeń odżywiania się* (wyd. 2). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.