



Nietypowe uzależnienia behawioralne (bigoreksja, ortoreksja, tanoreksja) (zestawienie bibliograficzne w wyborze ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej CEN w Suwałkach do 2023 roku)

Bigoreksja – zaburzenie psychiczne polegające na subiektywnym niedostatku estetyki własnego ciała pod postacią uczucia posiadania niewystarczającej masy mięśniowej.

Ortoreksja – natręctwo używania wyłącznie tzw. zdrowej żywności i „właściwego odżywiania się, dobrej jakości żywnością”

Tanoreksja – uzależnienie polegające na ciągłej chęci opalania się i potrzebie bycia opalonym.

Poszukujących materiały na temat ***Nietypowe uzależnienia behawioralne*** zapraszamy do przejrzania katalogu OPAC WWW <http://bp.cen.suwalki.pl/>. Można to zrobić przez wpisanie haseł w indeksie przedmiotowy:

[Dysmorfia mięśniowa](#)

[Kulturyści](#)

[Kulturystyka](#)

[Nałóg - a młodzież](#)

[Nałóg - psychologia](#)

[Obraz własnego ciała](#)

[Ortoreksja](#)

[Samopostrzeganie](#)

[Tanoreksja](#)

Wydawnictwa zwarte:

1. Autodestruktywność dzieci i młodzieży / Beata Ziółkowska, Jowita Wycisk. - Warszawa : Difin, 2019. - S. 75-79 : Ortoreksja psychiczna. Dysmorfia mięśniowa. **Sygn.: 59866-wyp.**
2. Ciało w dobie współczesności : wybrane zagadnienia z problematyki obrazu własnego ciała / red. nauk. Anna Brytek-Matera. - Warszawa : Difin, 2010. **Sygn.: 53762-wyp.**
3. Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych : aspekty teoretyczne i empiryczne / Anna Andrzejewska. - Warszawa : Difin, 2014. - S. 226-237 : Bigoreksja : kult męskiego ciała **Sygn.: 56093-wyp., 004-czyt.**

4. Leczenie uzależnionej osobowości / Lee Jampolsky ; przekład Aleksandra Wolnicka. - Wydanie IV. - Warszawa : Czarna Owca, copyright 2014.
Sygn.: 61898-wyp.
5. Młodzież przeciwko sobie : zaburzenia odżywiania i samouszkodzenia - jak pomóc nastolatkom w szkole / Jowita Wycisk, Beata Ziółkowska. - Warszawa : Difin, 2010. - S. 85–86 : Bigoreksja ; S. 523–524 : Ortoreksja
Sygn.: 53280-wyp., 61-czyt.
6. Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi / Alicja Głębocka. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2009.
Sygn.: 53128-wyp.
7. Nowe uzależnienia młodego pokolenia : od przyjemności do przymusu / Robert Modrzyński. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Difin, 2021.
Sygn.: 51449-wyp.
8. Oblicza współczesnych uzależnień / red. nauk. Lidia Cierpiątkowska ; Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Poznań : Wydaw. Naukowe UAM, 2006. – S. 131-143 : Uwiedzeni przez jedzenie.
Sygn.: 50827-wyp.
9. Profilaktyka uzależnień : [dla pedagogów i terapeutów] / [Beata Kiełbasa ; red. merytoryczna Katarzyna Mitka, Natalia Szala]. - Sosnowiec : Wydaw. Projekt-Kom, cop. 2007.
Sygn.: 57418-wyp., 61-czyt.
10. Uzależnienie od czynności : mit czy rzeczywistość? / Nina Ogińska-Bulik. - Warszawa : Difin, 2010. - S. 90-93 : Ortoreksja.
Sygn.: 54263, 54264-wyp., 316.6-czyt.
11. Uzależnienia : geneza, terapia, powrót do zdrowia / Bohdan T. Woronowicz. - Poznań : Media Rodzina ; Warszawa : Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia, cop. 2009. - S. 523-526 : Ortoreksja. Tanoreksja. Bigoreksja.
Sygn.: 51340-wyp., 61-czyt.
12. Uzależnienia : przyczyny i terapia / Heinz-Peter Röhr ; przeł. Łukasz Masny. - Poznań : Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów "W drodze", 2013.
Sygn.: 55815-wyp.
13. Wychowanie, profilaktyka, terapia : szanse i zagrożenia / pod red. nauk. Magdaleny Boczkowskiej, Eweliny Tymoszuć, Patrycji Zielińskiej. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2012. - S. 249-256 : Bigoreksja – odwrotna anoreksja.
Sygn.: 59245-wyp.

14. Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne / red. nauk. Bogusław Habrat ; aut. Mateusz Gola [et al.]. - Warszawa : Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2016. -. S. 423-430 : Nałogowe opalanie się, S. 407-422 : Nałogowe uprawianie ćwiczeń, S. 471 : Ortoreksja, dysmorfia mięśniowa.

Sygn.: 58534-wyp.

Artykuły z czasopism:

15. Bigoreksja / Natasza Doiczman, [et al.].// *Remedium*. - 2016, nr 3, s. 22-24
16. Bigoreksja : symptomy, uwarunkowania, skutki / Beata Hoffman.// *Problemy Opiekuńczo – Wychowawcze*. - 2014, nr 7, s. 28-33
17. Ciało w centrum / Marta Włodarczyk.// *Remedium*. - 2020, nr 12, s. 14-15
18. Jedzenioholizm jako jedno z niebezpiecznych uzależnień behawioralnych / Barbara Zych.// *Świat Problemów*. - 2016, nr 4, s. 36-39
19. Kiedy sport przestaje być zdrowy – uzależnienie od ćwiczeń i bigoreksja / Sylwia Pawłowska.// *Remedium*. - 2019, nr 3, s. 16-18
20. Kryzys tożsamości i samoocena a uzależnienia behawioralne / Karolina Van Laere.// *Remedium*. - 2013, nr 9, dod. *W kręgu uzależnień behawioralnych*, s. 1-3
21. "Kult ciała" wśród młodych kobiet / Aleksandra Iwanicka.// *Remedium*. - 2018, nr 1, s. 18-20
22. Między niedostatkami a nadmiarem : o zaburzeniach odżywiania / Jadwiga Raczowska.// *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. - 2008, nr 8, s. 22-33 [m.in. ortoreksja]
23. Niespecyficzne uzależnienia behawioralne / Magdalena Rowicka.// *Serwis Informacyjny Narkomania*. - 2015, nr 1, s. 34-38 (bigoreksja, tanoreksja)
24. Niewolnicy diety / Magdalena Jarzębowska.// *Charaktery*. - 2016, nr 4, s. 46-49
25. Niewolnicy pięknego ciała / Aneta Golba.// *Wychowawca*. - 2014, nr 2, s. 16-17
26. Odżywianie wśród młodzieży - niespecyficzne zaburzenia wzorców / Ewa Brzozowska.// *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2013, nr 9, s. 9-12 (ortoreksja)
27. Osobowość a uzależnienia behawioralne / Sylwia Pawłowska.// *Remedium*. - 2020, nr 12, s. 10-13
28. Ortoreksja - choroba czy styl życia? / Beata Hoffmann.// *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. - 2014, nr 3, s. 29-36

29. Ortoreksja – życie na diecie / Sylwia Pawłowska.// *Remedium*. - 2019, nr 3, s. 2-5
30. Pan(i) swojej wagi / Grażyna Wieczorkowska-Wierzbińska.// *Charaktery*. - 2011, nr 6, s. 24-27
31. Pro ana: zaburzenie odżywiania czy styl życia? Cz. 1 / Beata Hoffmann.// *Remedium*. - 2018, nr 2, s. 24-26 (anoreksja)
32. Rola mediów społecznościowych w kształtowaniu obrazu własnego ciała u nastolatków i młodych dorosłych / Kaja Chojnacka.// *Remedium*. - 2021, nr 6, s. 7-9
33. Rozwój psychospołeczny a uzależnienia behawioralne / Edyta Biaduń-Korulczyk.// *Remedium*. - 2014, nr 12, dod. *Na uzależnienia behawioralne*, s. 1-3
34. Ryzyko wystąpienia bigoreksji u mężczyzn uprawiających kulturystykę / Dorota Dacz.// *Lider*. - 2010, nr 3, s. 11-12
35. Solarium – przyjaciel czy wróg / Barbara Włudyka.// *Aura*. - 2010, nr 10, s. 30-32
36. „Stare i nowe uzależnienia” – podobieństwa i różnice / Włodzimierz Janiszewski.// *Problemy Narkomanii*. - 2009, nr 1, S. 67-86 (ortoreksja, bigoreksja)
37. Strategie radzenia sobie z problemami a uzależnienia behawioralne / Sylwia Pawłowska.// *Remedium*. - 2021, nr 3, s. 14-16
38. Tanoreksja / Beata Hoffmann.// *Remedium*. - 2014, nr 7/8, s. 38-40
39. Uzależnieni opaleni / Patrycja Kozera.// *Charaktery*. - 2008, nr 7, s. 70-74
40. Uzależnienia behawioralne / Agata Junger.// *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. - 2013, nr 10, s. 24-28
41. Uzależnienia behawioralne a osobowość / Magdalena Rowicka.// *Świat Problemów*. - 2016, nr 12, s. 38-40
42. Uzależnienia behawioralne a zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji. Cz. 1 / Magda Mastalerz.// *Remedium*. - 2015, nr 3, s. 10-11
43. Uzależnienia behawioralne a zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji. Cz. 2 / Magda Mastalerz.// *Remedium*. - 2015, nr 4, s. 6-7
44. Uzależnienia behawioralne – kiedy zachowanie staje się problemem / Edyta Biaduń-Korulczyk.// *Remedium*. - 2014, nr 4, dod.: *Na uzależnienia behawioralne*, s. 1-3
45. Uzależnienia behawioralne - perspektywa rodzica / Anna Borucka ; rozm. przepr. Kinga Sochocka, Karolina Van Laere.// *Remedium*. - 2016, nr 11, s. 20-22

46. Uzależnienia współczesnego świata : jak chronić przed nimi uczniów / Justyna Kapuścińska-Kozakiewicz.// *Życie Szkoły*. - 2022, nr 1, s. 14-17
47. Uzależnienie behawioralne – w niewoli czynności / Dorota Zająć.// *Biologia w Szkole z Przyrodą*. - 2018, nr 4, s. [28]-32 (m.in. ortoreksja, tanoreksja, bigoreksja)
48. Uzależnienie od aktywności fizycznej oraz zdrowego odżywiania / Magdalena Krzelowska.// *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2017, nr 2, s. [30]-36 (Bigoreksja i ortoreksja)
49. Uzależnienie od opalania wśród nastolatków / Baranowska Aneta, Horzela Izabela.// *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. - 2013, nr 6, s. 42-25
50. Wielka bigoreksja w wielkiej sieci / Ilona Urych.// *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2013, nr 1, s. 20-25

Suwałki, 8.12.2023 r.

Opracowanie:
Elżbieta Kozłowska
Biblioteka Pedagogiczna
Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach