

Bloom

อยากกิน  
แต่ไม่รู้ว่าจะจริง  
หรือแค่เศร้า

# I ate again

또, 먹어버렸습니다

คิมยุนอา เก็ยน  
จารุพรรณ สีดาจิตวิวัฒน์ แปล

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

b1660264x

012545776

i2258724x



สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

# สารบัญ

## บทนำ

6 อยู่เพื่อกินของอร่อยไปนานๆ

## คำนิยม

11 การปลอบโยนตัวเองไปพร้อมกับการต้องมีชีวิตอยู่ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

20 7 อาการที่บ่งชี้ว่าเสพติดอาหาร

## บทที่ 1 สิ่งดีที่ถ้าได้สังเกตเห็นต้องกินอยู่เรื่อย

### ความเครียด

26 อดทนมาทั้งวันพร้อมกับคิดว่ามือเย็นจะกินอะไรดี

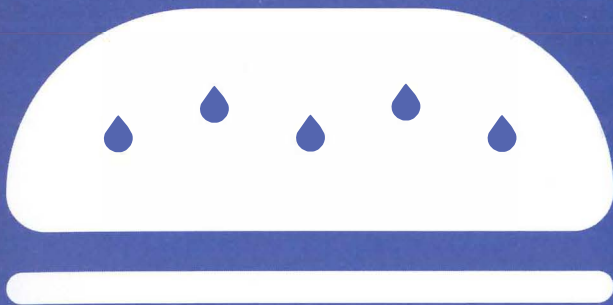
36 ก็ไม่ได้กินเยอะแต่ทำไมอ้วนขึ้น

46 ทำไมจึงไม่มีผู้ชายเข้ารับการรักษาเรื่องโรคบูลิเมียบ้างล่ะ

54 หรือฉันก็เสพติดอาหารเหมือนกันนะ

62 ในวันนรกแตกก็ทำให้เราเพลิดเพลินหนักได้ทันที

70 จุดไหนจึงจะเรียกได้ว่ามีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ



### ใจที่หิวโหย

- 78 ห้ามใจตัวเองไม่ให้กินมื่อดึกอย่างไรดี  
88 ไม่รู้ว่าหิวจริงๆ หรือแค่เศร้าอยู่กับแน่  
96 ผลอกกินหนักโดยไม่รู้ตัวหลังจากทะเลาะกับแม่

### ไดเอต

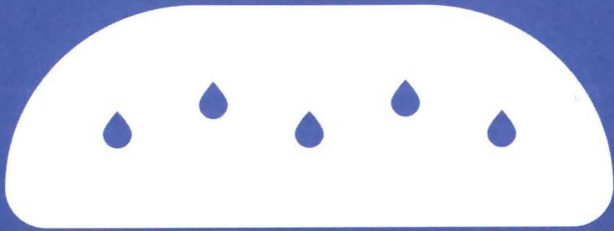
- 104 ปัญหาของการไดเอตอยู่ที่ความตั้งใจไม่ใช่หรือ  
113 การไดเอตที่เริ่มยากขึ้นเรื่อยๆ  
120 กินแล้วอาเจียนออกก็ไม่อ้วนหรอก  
132 ทำไมพอลดน้ำหนักแล้วรู้สึกหุดหู่ขึ้นเรื่อยๆ

## บทที่ 2 สิ่งที่ดีๆ ที่เกิดขึ้น ก็หนีไม่พ้น

### การถูกกดดันให้ผอม

- 144 เพื่อนๆ ของฉันผอมกันหมด  
154 ไม่อยากถูกเรียกว่าอ้วนอีกแล้ว





164 แม่บอกว่าผู้หญิงต้องหมั่นดูแลตัวเองไปตลอดชีวิต

172 ถ้าไต่เอตแล้วสุขภาพจะดีขึ้นจริงหรือเปล่า

### ความปรารถนาที่จะได้รับการยอมรับ

184 อยากสวยอย่างไรที่ติ

194 อยากได้รับคำชื่นชมจากการลดน้ำหนักสำเร็จ

204 สิ่งที่ได้ดีกว่าพี่สาวมีเพียงการไต่เอต

### ความกังวลใจ

218 พอเริ่มกังวลใจ ฉันก็จะลดน้ำหนัก

228 ยิ่งออกกำลังกายก็ยิ่งดีไม่ใช่หรือ

236 การรับมือกับความสัมพันธ์เป็นเรื่องยาก เลยทำได้ไม่ดี

244 ถ้ามีความรักแล้วต้องเจ็บปวด ฉันยอมที่จะไม่มีเสียดีกว่า

### บทส่งท้าย

254 การขอความช่วยเหลือไม่ใช่เรื่องที่น่าอาย

แนวทางการรับมือจากโรคพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ

