



PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

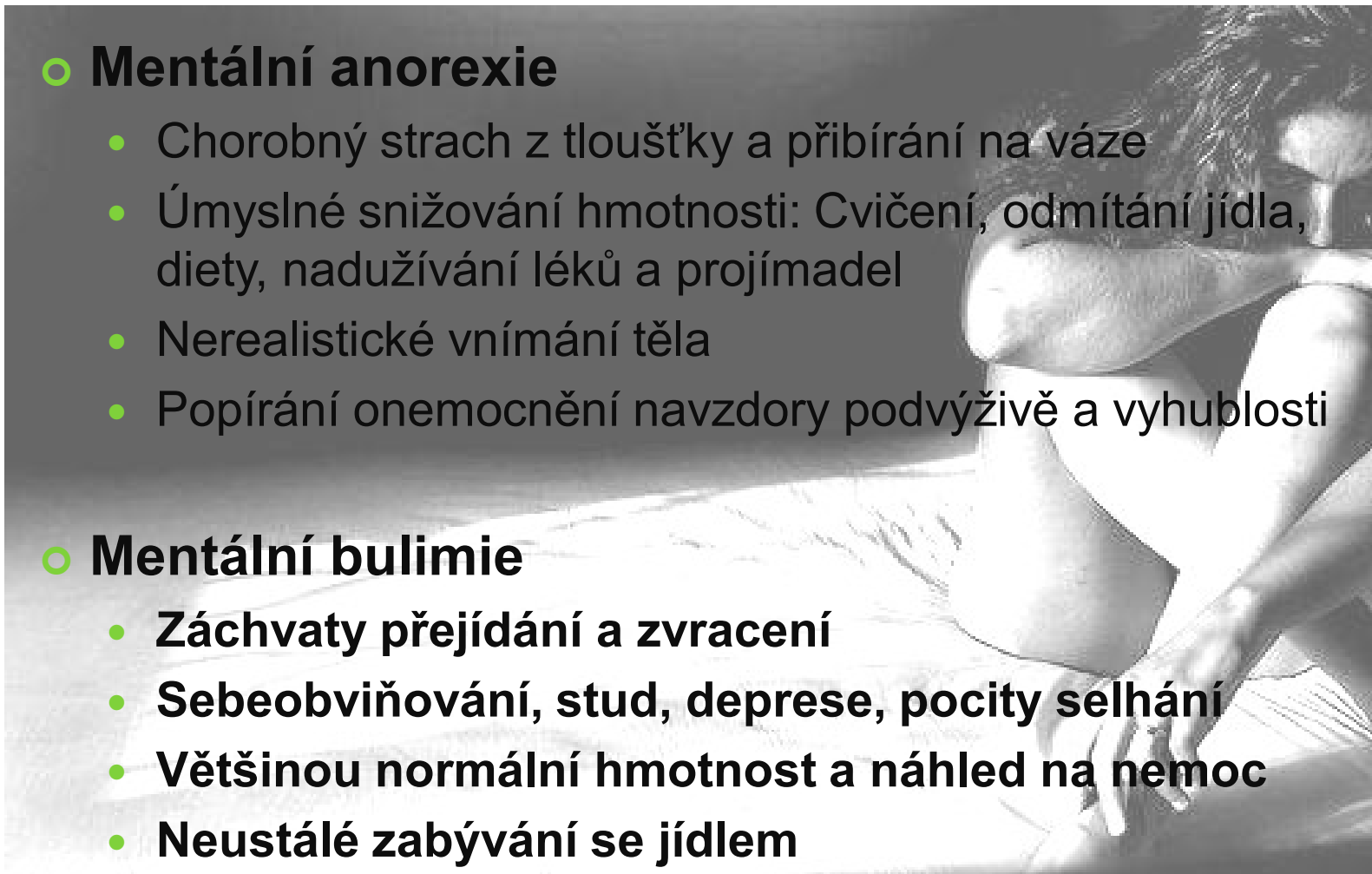
CO JSOU TO PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY?

○ Mentální anorexie

- Chorobný strach z tloušťky a přibírání na váze
- Úmyslné snižování hmotnosti: Cvičení, odmítání jídla, diety, nadužívání léků a projímadel
- Nerealistické vnímání těla
- Popírání onemocnění navzdory podvýživě a vyhublosti

○ Mentální bulimie

- **Záchvaty přejídání a zvracení**
- **Sebeobviňování, stud, deprese, pocity selhání**
- **Většinou normální hmotnost a náhled na nemoc**
- **Neustálé zabývání se jídlem**



ALE TO NENÍ VŠECHNO!

○ Orthorexie

- Závislost na „zdravém“ jídle nebo bio – omezování pestrosti jídla

○ Bigorexie

- Nabírání svalové hmoty, výživa potravinovými doplňky, závislost na cvičení

○ Pregorexie

- Snižování váhy v těhotenství – velmi nebezpečné pro plod

○ Záchvatovité přejídání

- Záchvat „vlčího hladu“, následné znechucení, výčitky, sebeobviňování



PROČ JE TO NEBEZPEČNÉ?



50

○ 2% anorexie

20

○ 5 % bulimie

10

○ 10 % umírá

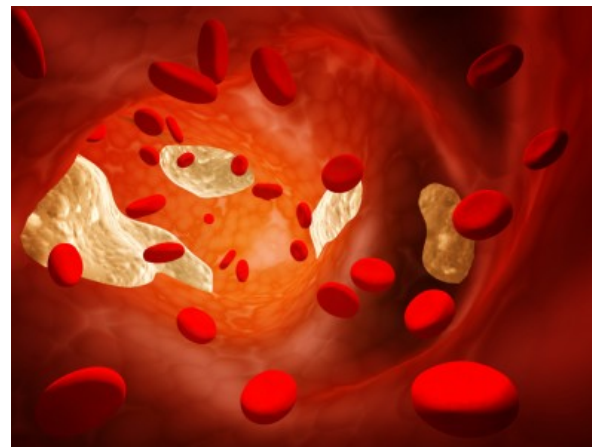
5

○ 20 % se nezlepší

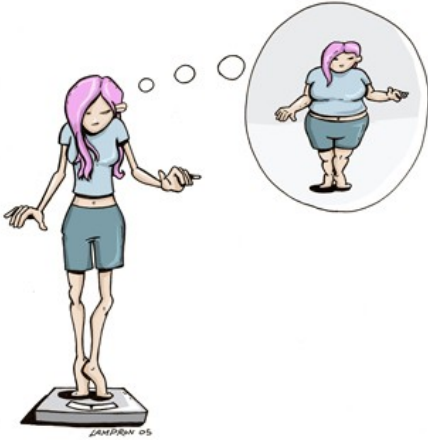


DŮSLEDKY

- Podvýživa (vlasy, kůže, mozek, svalová hmota)
 - Metabolický rozvrat
 - Poruchy srdečního rytmu, krevního tlaku
 - Selhání orgánů
-
- Sociální izolace
 - Deprese
 - Úzkosti
 - Partnerské a rodinné problémy
 - Životní apatie, sebevražda



JE TO ZÁKEŘNÉ!



<http://www.hubnuti4you.cz/95-poruchy-prijmu-potravy.html>

- Stud, nepochopení, obviňování
- Kde je hranice mezi normálním chováním a poruchou?
- **KDYŽ ZAČNE STRACH OVLÁDAT NÁŠ ŽIVOT...**

- <http://www.youtube.com/watch?v=c-ahERtoU8g>
- **Narušené vnímání vlastního těla**



<http://www.klinikazdravi.cz/novinky/technologie/bulimie-porucha-prijmu-potravy/>

PŘÍČINY

- Diety
- Současný ideál krásy
- Nedostatečné sebepřijetí nebo přijetí okolím
- Tlak na výkon, perfekcionismus a dokonalost
- Nedostatek sil nebo neznalost jiných způsobů řešení životních výzev či náročných situací
- Nedostatečná separace od rodiny
- Životní postoj, cíle a hodnoty – potřeba dokazovat svou cenu



IDEÁL KRÁSY

- **Celebrity jsou lidé!**

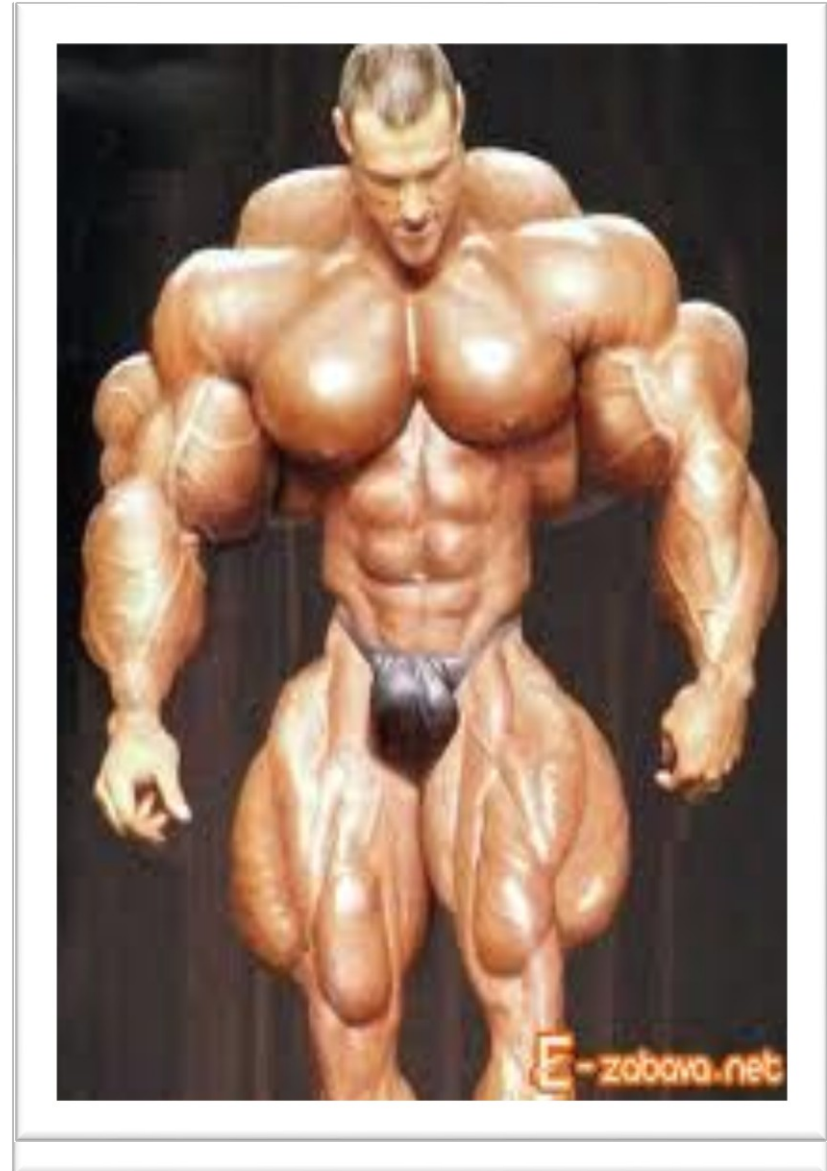
<http://www.youtube.com/watch?v=W4E1y50WyjM&feature=related>

- **Nereálný ideál krásy**

- Štíhlá = krásná = šťastná?

- **Jak vypadají lidé, kterých si nejvíce vážíme?**

- <http://medicina.ronnie.cz/c-6635-je-kulturistika-nemoc-i.html>



ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

[HTTP://PROZENY.BLESK.CZ/CLANEK/PRO-ZENY-ZDRAVI-A-HUBNUTI-ZDRAVI/173340/ZDRAVY-ZIVOTNI-STYL-VAS-MUZE-I-ZABIT-ZAVISLOST-ZVANA-ORTOREXIE.HTML](http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-zdravi-a-hubnuti-zdravi/173340/zdravy-zivotni-styl-vas-muze-i-zabit-zavislost-zvana-ortorexie.html)

ZDRAVÝ

- Kvalitní potraviny
- Přiměřený pohyb
- Sřídmost v jídle
- Uvažování o stravování
- Relaxace
- Zábava
- Láska k sobě – tělo jako dar



NEZDRAVÝ

- Pouze bio
- Extrémní cvičení
- Dieta, hladovění
- Posedlost myšlenkami na jídlo
- Workoholismus
- Sebekontrola
- Nenávist ke svému tělu – tělo jako nástroj



DIETY

- **Proč se drží diety?**
- **Spouštějí přejídání a vedou k tlouстnutí**
- **DIETY NEFUNGUJÍ!**
 - Stav hladu – úsporný režim – ukládání zásob
 - Zhubnutí – normální jídlo – přibrání na horší časy – jojo-efekt
- **Proč se zvrací?**
 - Zvracení NEFUNGUJE!
 - Trávení cukrů už v ústech
 - Projímadla působí v tlustém střevě



3PS: JAK DO TOHO NESPADNOUT?

PPP

- Pravidelně
- Pestře
- Přiměřeně

SSS

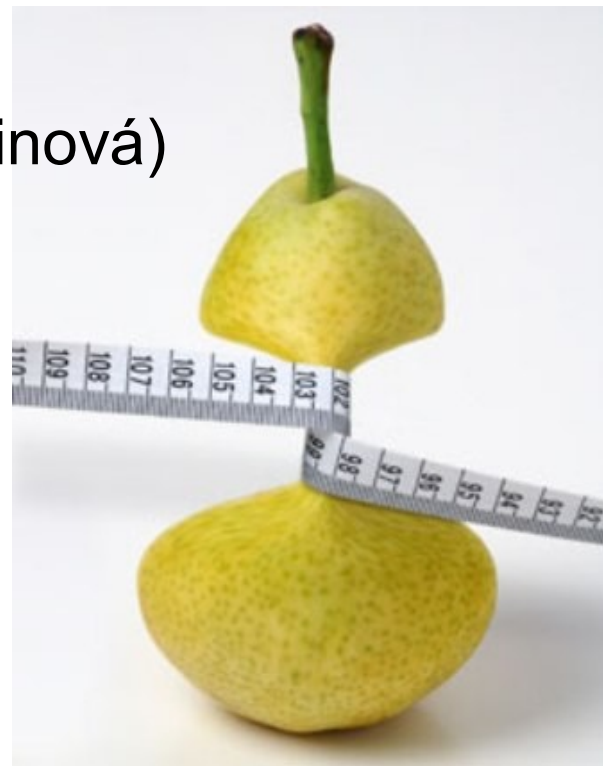
- Sebe-vědomí
- Sebe-láska
- Sebe-důvěra

- Šťastný život a hodnota člověka nejsou v tělesné kráse!
 - Nebát se řešit životní problémy a důvěřovat si!
- Vnímat své tělo, mít se rád a chovat se k sobě jako k nejlepšímu kamarádovi!
- **Nepodkopávat sebevědomí a sebeúctu druhých!!**



LÉČBA PORUCH PŘÍJMU POTRAVY

- Lékaři, psychologové, terapeuti, sociální pracovníci
- **Pravidelný jídelní režim**, vyvážená strava
- **Svépomocné manuály**
- **Psychoterapie** (individuální, skupinová)
 - Náhled na příčiny poruchy
 - Práce se 3S
 - Radost ze života
- **Svépomocné skupiny**
- **Hospitalizace**
 - <http://www.zsmladi.cz/view.php?cisloclanku=2012040001>



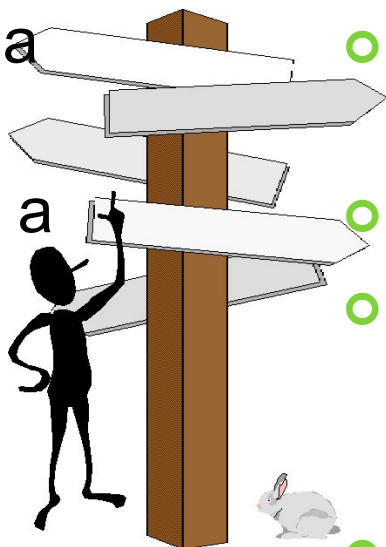
JAK JE POZNÁME?

- Mění se jídelníček: změna skladby
- Mění se jídelní režim: vynechávání, tempo
- Přecitlivělost na vzhled a jídlo
- Sociální izolace
- Hyperaktivita – sportování
- Silná potřeba kontroly
- Změna nálady: smutek, podceňování, únava
- Tělesné změny
- Zdravotní komplikace



JAKÉ JSOU MOŽNOSTI

- Nezůstávat na to **sám**, přiznat si potíže
- Zhodnotit přínosy a ztráty - **motivace**
- Hledat **informace** a příběhy
- Obrátit se na **odborníky**
- **Psychoterapie**
- Konzultovat zdravotní stav s **lékařem**
- **Všímat si** lidí okolo sebe, naslouchat.
- Promluvit si, **nabídnout pomoc**
- **Mluvit za sebe**
- Netlačit, nepřesvědčovat, **nenutit**
- Nabízet společné **aktivity**
- Nezůstávat **sám**



DĚKUJI ZA POZORNOST



- **Obrázky na slidu 5 a 6 z:** <http://pinklucca.blog.cz/1002>, <http://www.kafe.cz/rodina-a-domov/deti-a-rodina/anorexie-hlidejte-svou-dceru-2807.aspx>, <http://www.zivotpodlelucie.com/2010/10/jak-jsem-sla-hubnout-potkala-anorexii.html>, <http://tema.novinky.cz/mentalni-anorexie>, <http://www.fiftyfifty.cz/Mesicek-lekarsky-leci-nejen-nasi-kuzi-7275756.php>, <http://www.profizahrada.cz/a/cz/4482-calendula-officinalis-mesicek-lekarsky/>