

# Poruchy příjmu potravy

## Poradenství v oblasti PPP a prezentace Občanského sdružení Anabell – pro nemocné anorexií a bulimií

Poruchy příjmu potravy byly v roce 1987 prohlášeny Světovou zdravotnickou organizací za jeden z prioritních problémů světové populace. Odhaduje se, že na celém světě trpí některou z forem poruch příjmu potravy (mentální anorexií, mentální bulimií, záchvatovým přejídáním) kolem osmi milionů lidí. V České republice se udává, že se toto vážné psychogenní onemocnění týká každé dvacáté mladé ženy či dívky.

Základními příznaky mentální anorexie a mentální bulimie jsou touha po štíhlosti, strach z tloušťky a nadměrná pozornost věnovaná vlastnímu vzhledu, tělesným proporcím a tělesné hmotnosti. Tyto aspekty přitom nejsou jedinými faktory, které u těchto poruch můžeme sledovat. Závažnost onemocnění nespočívá pouze v jejich dramatickém průběhu (jedná se o nemoci, které mohou být ve svém důsledku smrtelné, podle některých autorů se dlouhodobý odhad úmrtnosti pohybuje až kolem 18 %), ale především v tom, že těmito poruchami trpí značná část dospívajících dívek a mladých žen v ekonomicky vyspělých zemích (chlapci a muži tvoří asi 5 % všech případů) a v tom, že jde o poruchu základní lidské potřeby, poruchu obživného pudu.

Poruchy příjmu potravy zasahují do všech aspektů života. Narušují emoční, sociální, sexuální i profesionální život nemocných. Způsobují dlouhodobé potíže nejen jim samotným, ale i jejich rodinám, přátelům a zaměstnavatelům. Navíc se jedná o nemoci, které většinou přicházejí ve věku, jež je rozhodujícím obdobím pro další psychosociální vývoj jedince.

Poruchy příjmu potravy jsou jedním z nejčastějších a pro svůj chronický průběh, závažné somatické, psychické a sociální důsledky i jedním z nejzávažnějších onemocnění. Domnívám se proto, že s nemocnými mentální anorexií nebo mentální bulimií se nesetkáme

jen v ordinacích klinického psychologa či psychiatra, ale je zcela určitě možné či spíše pravděpodobné, že se s nimi setkáváme nebo setkáme nejen v poradnách, kam přišli primárně s jiným problémem, ale i ve školách, v různých zařízeních a v životě vůbec. Problematikou PPP se zabývám dlouhodoběji, dobrovolně pracuji v Občanském sdružení Anabell, svůj příspěvek bych proto chtěla věnovat prezentaci tohoto sdružení. Považuji činnost Anabell v rámci problematiky PPP za velice přínosnou a stejně tak považuji za přínosné informace o tomto sdružení v případě setkání s dívkou/chlapcem u které/ho objevíme symptomy mentální anorexie, bulimie nebo záchvatovitého přejídání. Nasměrování na tuto organizaci může nemocným přinést více než doporučení k psychiatrovi či psychoterapeutovi (kterého bychom také měli doporučit), nemocní totiž zpočátku na svou nemoc nemají dostatečný náhled, proto nespolupracují ani s odborníky. Je ale namístě zdůraznit, že v případě zdraví ohrožující podváhy nelze z lékařského hlediska "čekat", čili v mnoha případech je hospitalizace a dovyživení organismu nezbytné.

Návštěva poradny fungující v Anabell či setkání s lidmi trpícími stejnou poruchou a podobnými problémy na svépomocné skupině může nastartovat léčbu sice stejně namáhavým, ale přirozeným způsobem. Domnívám se léčba poruch příjmu potravy musí být komplexní, většinou se ihned nezdaří jednomu odborníkovi, proto by měla být založena na spolupráci nejen rodiny, školy a blízkého okolí nemocného, ale i na spolupráci více odborníků z různých oblastí (nutriční poradenství, lékaři, psychiatři, psychologové, psychoterapeuté...) a organizacím typu Anabell, které se zaměřují také na prevenci PPP a poradenství ohledně PPP i jiných problémů, které se dotýkají průběhu nemoci i samotné léčby. V terapii poruch příjmu potravy je hlavním cílem oslabit základní příznaky nemoci - změnit stávající stravovací návyky, snížit strach z tloušťky (mnoho pacientů se ani tak nesnaží zhubnout, jako mají strach přibrat), zmenšit obavy z jídla, zvýšit tělesnou hmotnost u život ohrožující vyhublosti, zmírnit zaujatost štíhlostí a jídlem. Důležité je změnit postoj pacienta k sobě samému, naučit ho mít rád své vlastní tělo, zvýšit jeho sebevědomí, posílit vědomí, že může žít v souladu se svým tělem, podpořit jeho vztahy k okolí a začlenění do společnosti. Důležitým předpokladem úspěchu je pacientovo rozhodnutí skutečně se léčit.

Nebudu se podrobně zabývat diagnostickými kritérii PPP, domnívám se, že v oblasti poradenství to není zase až tak důležité, uvedu jen stručně některé psychické důsledky (kvůli kterým nás nemocný mohl vyhledat) onemocnění, které nám mohou napovědět, že před námi je nemocný poruchou příjmu potravy:

## **Mentální anorexie**

- pokleslá, depresivní nálada
- problémy se spánkem
- podrážděnost
- poruchy koncentrace, nesoustředěnost
- namísto posílení sebevědomí přibývá nejistoty a úzkostných prožitků
- neustálé myšlenky na jídlo
- ztráta zájmu o okolí, společenská a sociální izolovanost
- konflikty s rodiči a přáteli
- sebevražedné sklony
- sebepoškozující chování

## **Mentální bulimie**

- obavy ze ztloustnutí nezávislé na skutečné vlastní hmotnosti
- problémy se spánkem
- časté výkyvy nálad a deprese
- pocity vlastního nezvládnutí situace
- smutek, pocity viny a sebenenávist
- nadměrná sebekritika
- vyhýbání se společenským situacím (restauracím, plánovaným akcím s podáváním jídla)
- sebepoškozující chování
- sebevražedné sklony

Pokud se tedy s někým takovým setkáme a máme podezření na poruchy příjmu potravy můžeme s nemocným pracovat sami (poradensky či terapeuticky) nebo jej odeslat k jinému odborníkovi, ale vždy je dobré mít v záloze více komplexních zdrojů pomoci. V České republice existuje několik specializovaných pracovišť, klinik, odborných lékařů a poraden, které se problematikou poruch příjmu potravy zabývají. Úkolem Občanského sdružení Anabell je vstoupit do interaktivní spolupráce s těmito institucemi a vytvořit vzájemně propojenou síť a zabezpečit komplexní přístup a podporu v léčbě a optimální nalezení léčby pro konkrétního nemocného, který se rozhodl léčit. Dále se Občanské sdružení Anabell věnuje osvětové činnosti v rámci prevence poruch příjmu potravy (anorexie, bulimie,

záchvatovité přejídání), poskytuje pomoc nemocným formou svépomocné terapeutické skupiny i individuálního poradenství (výživové a psychologické, cílené na problematiku poruch příjmu potravy) a rovněž se věnuje pomoci rodičům a přátelům nemocných. V bodech uvedu přehled služeb a forem psychologického poradenství a problémů, se kterými se psycholožka v poradně Anabell setkává:

### **Služby psychologického poradenství**

- Psychologické poradenství, krizová intervence a edukace v oblasti PPP
- Podpora a pomoc při řešení obtížných, stresujících a konfliktních životních situací
- Efektivní postup řešení krize
- Rozvoj komunikačních dovedností v oblasti mezilidských, zvláště partnerských a rodinných vztahů
- Zvládání pocitů nejistoty, nedostatečnosti a selhávání

### **Okruhy problémů**

#### **Osobnostní problematika**

- Nejistota, tréma
- Pocity nedostatečnosti, pocity opakovaného selhávání
- Úzkost, nepřiměřený strach, depresivní nálady a stavy, výrazné kolísání nálad
- Problémy v komunikaci s druhými lidmi, v navazování nebo ukončování vztahů, nejistota v mezilidských vztazích
- Osamělost pocívaná nebo skutečná, pochybnosti o smyslu života
- Stres, reakce na obtížnou životní situaci – ztráta zaměstnání, rozchod, rozvod, vážné onemocnění, úmrtí blízké osoby, domácí násilí, změna bydliště, zaměstnání, školy
- Péče o duševní pohodu a rozvoj osobnosti
- Posilování myšlenky, že nemocní nejsou sami ve své nemoci
- Posilování sebevědomí nemocných, jejich osobnostní růst
- Důraz na nutnost „nezůstávat v nemoci osamocen/a“ a vstoupit do léčebného procesu
- Pocit sounáležitosti ve svépomocné terapeutické skupině

## **Partnerská a manželská problematika**

- Potíže v komunikaci s partnerem
- Krize v partnerském vztahu
- Otázky sexuálního soužití
- Odcizení ve vztahu
- Nevěra
- Zvládání rozvodové a porozvodové situace
- Vyrovnání se s významnou změnou ve vztahu (narození dítěte, odchod dětí z domova, ztráta partnera)
- Adaptace na nový vztah
- Násilí v partnerském vztahu
- Rozpory ve výchově dětí
- Handicapované dítě v rodině
- Vztah s nevlastním dítětem
- Řešení otázek volného času, hospodaření atd.

## **Formy služeb**

- Individuální psychologická péče o klienta
- Psychologické poradenství a diagnostika
- Trénink komunikačních a asertivních dovedností
- Rozvoj sebedůvěry, sebeprosazení a sebevědomí
- Analýza a modelování neverbálního chování
- Nácvik relaxačních technik
- Vedení seminářů, výcviků, tematických přednášek
- Krizová intervence
- Skupinová sezení
- Svépomocné skupiny – 1x týdně
- Párová sezení
- Rodinná sezení
- Svépomocná skupina pro rodiče – 1x za dva měsíce
- Internetové poradenství
- Korespondenční kurz

- Možnost zakoupit si literaturu s tematikou poruch příjmu potravy
- Možnost vypůjčit si literaturu s tematikou poruch příjmu potravy

### **Návštěva v poradně**

- Vstupní pohovor – zmapování situace, vymezení problému a stanovení konkrétních cílů spolupráce
- Trvá 50 – 60 min

Poradnu pro poruchy příjmu potravy vede psycholog, nutriční odborník (oblast výživy) a sociální pracovnice/předsedkyně Anabell. Poradny byly z důvodu nenalezení jiného řešení klientkami hrazeny v plné výši (200,- až 300,- Kč). Takto specializované poradenství bylo a je zaměřené na vysvětlení nemoci, na metody a postupy léčby, na posilování sebevědomí, na souvislosti v osobnosti klienta, na stravovací návyky z rodiny i z okolí, nastolení pocitu důvěry a empatie, včetně odkazů na odbornou literaturu, s důrazem na maximální zázemí v informacích a v kontaktech na specializované lékaře a terapeutů, event. zprostředkování a pomoc při hospitalizaci.

**Korespondenční kurzy** – určeny pro ty, kteří se nemohou účastnit pravidelných akcí Anabell z toho důvodu, že se příliš stydí a bojí se vystoupit z anonymity anebo je pro ně město Brno příliš daleko.

1. **Můj život bez anorexie a bulimie – aneb 10 týdnů na cestě za zdravím“**
2. **„Zásady správného stravování“**
3. **„Základní kurz sebevědomí“**

**Webová stránka** – [www.anabell.cz](http://www.anabell.cz), která poskytuje informace a pomoc lidem v krizi v souvislosti s nekvalitním a neplnohodnotným stravovacím režimem a onemocněním. Součástí webové stránky je rovněž internetová poradna (placená služba) a zdarma ON-LINE poradna ICQ.

**Svépomocná terapeutická skupina** – scházela a schází se každou neděli, v době 15,00 hod.

až 17,00 hod., v kanceláři OS Anabell. Svépomocnou terapeutickou skupinu vede psychologka Anabell. Davkrát měsíčně organizuje sdružení i terapeutickou skupinu pro rodiče, partnery a přátele nemocných. Svépomocná terapeutická skupina si klade za cíl

především zprostředkování pocitu, že „nemocní nejsou ve své nemoci sami“, slouží jako podpůrná cesta k vyléčení, dává možnost konfrontace s dalšími klienty a je nedílnou součástí komplexního léčebného procesu. Součástí skupiny je například nácvik „práce s jídlem“, nácvik teorie „Přijmi své tělo“, kognitivně behaviorální přístupy apod. Základní pilíř práce spočívá ve svépomocné komunikaci mezi jednotlivými členy Občanského sdružení, tedy nemocnými anorexií a bulimií. Tento záměr vychází z faktu, že bulimičky i anorektičky své problémy tají, bojí se veřejnosti, utíkají od problému, často i ve vlastní rodině a v blízkém okolí nemá dlouhou dobu nikdo povědomí o potížích, které nemocný má.

### **Pravidla svépomocné skupiny:**

- ❖ každý účastník svépomocné skupiny se chce léčit
- ❖ každý účastník svépomocné skupiny je členem sdružení Anabell
- ❖ každý účastník svépomocné skupiny má právo vyjádřit se k projednávanému tématu skupinu
- ❖ účast na svépomocné skupině je otevřená a dobrovolná
- ❖ každý účastník svépomocné skupiny si je vědom skutečnosti, že poruchy příjmu potravy jsou nemoci
- ❖ informace sdělené na svépomocné skupině jsou důvěrné
- ❖ není dovoleno žádné slovní, emocionální ani fyzické napadání v průběhu skupiny
- ❖ svépomocná skupina nesupluje odbornou psychologickou ani psychiatrickou či jinou lékařskou péči

### **Kontakt na OS Anabell**

**Občanské sdružení Anabell – pro nemocné anorexií a bulimií**

**Dům lékařských služeb**

**Bratislavská 2, Brno**

**Mgr. Magdaléna Hodinová, psycholožka**

**tel.: 542214014**

**návštěvní doba: Po – Pá od 8 do 16 hod**

**e-mail: [magdalena.hodinova@anabell.cz](mailto:magdalena.hodinova@anabell.cz)**

**[www.anabell.cz](http://www.anabell.cz)**