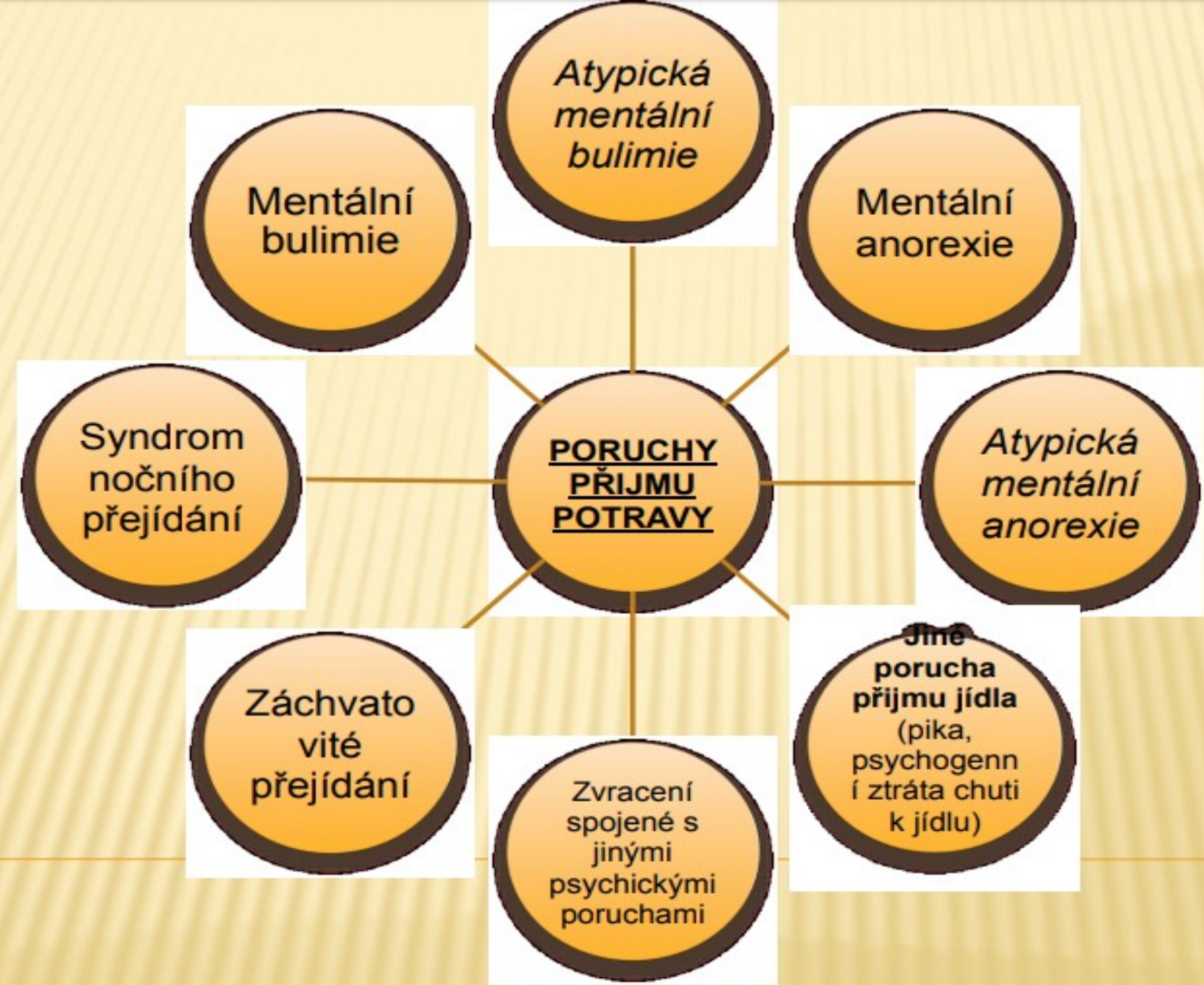


# PORUCHY PŘIJMU POTRAVY

Mgr. Bc. Lucie Slivečková



# CO JSOU PPP?

- duševní onemocnění
  - obživný pud přestává plnit svoji funkci
  - reakce na náročné životní situace
  - způsob vyrovnávání se s okolním světem a hledání svého místa v něm
- třídění není založeno na etiologii (původu vzniku), ale na symptomech (pozorovaných projevech) nemoci.

## **Společné znaky:**

- strach z tloušťky
- patologická manipulace s jídlem
- nadměrná pozornost věnovaná vzhledu a tělesné hmotnosti

## **Cvičení:**

Jaké jídlo jste naposledy jedli – jaké tam byly chutě? Byli jste plní nebo prázdní? Jak jste to poznali, že máte hlad/ jste sytí?

Vyzkoušet si všímavost při prvním jídle po workshopu

# MENTÁLNÍ ANOREXIE: MKN-10, F50

1. úmyslné udržované hubnutí (pokles hmotnosti pod 15% předpokládané úrovně či pod 17,5 BMI či snížení očekávaného hmotnostního přírůstku během růstu)

2. snížení hmotnosti si způsobuje nemocný sám tím, že se vyhýbá jídlům, „po kterých se tloustne“, nebo že nadměrně cvičí, navozeně zvrací, užívá laxativa, anorektika a diuretika

3. přetrvává strach z tloušťky a zkreslená představa o vlastním těle či neodbytná, vtíravá obava z dalšího tloustnutí, která vede jedince ke stanovení si velmi nízkého hmotnostního prahu

4. rozsáhlá endokrinní porucha se projevuje u žen jako amenorea, u mužů jako ztráta sexuálního zájmu a potence.

5. jestliže je začátek onemocnění před pubertou, jsou pubertální projevy opožděny nebo dokonce zastaveny. Po uzdravení dochází často k normálnímu dokončení puberty, avšak menarché je opožděna

# MA PROJEVY

- Úmyslné hubnutí
- Nadměrná kontrola
- Zkreslený sebeobraz
- Restriktivní či kompenzační opatření (anorektika, diuretika, cvičení)
- Obsedantní myšlenky a chování (specifická manipulace s jídlem, agrese vůči jídlu aj.)
- Strach ze ztráty dosaženého (pozornost na paže, stehna, pas)
- Možná porucha identifikace s ženskou rolí
- Hlad znamená úspěch
- ztráta zájmů – izolace
- Ztráta menstruace
- Poruchy termoregulace
- Dysfunkce imunitního systému
- Poruchy spánku
- Otláčeniny a podlitiny
- Bolesti hlavy aj.
- Specifika u dětí
- Purgativní x restriktivní typ

Poč. 20. století – symptomy porušení podvěsku mozkového (při pitvě nalézány změny na hypofýze), dnes – spíše důledek než příčina

# OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY U MA

- dobrý intelekt a verbální projev
- vytrvalost, ctižádostivost, pečlivost
- silná touha dostát sociálním očekáváním
- PERFEKCIONISMUS + SEBEKRITIKA (strach z kritiky druhých)
- větší citová labilita

# EPIDEMIOLOGIE

- Cca 1% v populaci
- Muži : ženy = 1:9
- Duševní onemocnění s nejvyšší úmrtností
- Častěji střední a vyšší socioekonomické vrstvy
- Riziko přenosu onemocnění v rodině

[https://www.youtube.com/watch?v=AEcDNv\\_t59E](https://www.youtube.com/watch?v=AEcDNv_t59E)



## MENTÁLNÍ ANOREXIE JE

Vážné  
duševní  
onemocněn  
í

## MENTÁLNÍ ANOREXIE NENÍ

Porucha obživného pudu

Pouze důsledek tlaku okolí a společnosti

Ztráta chuti k jídlu

Snaha být „cool“, vyniknout, být přijímán vrstevníky

Pouze vědomá regulace příjmu potravy

# MENTÁLNÍ BULIMIE MKN-10

- 1) Opakované epizody přejídání (nejméně dvakrát týdně po dobu 3 měsíců), při nichž je v krátkém čase konzumováno velké množství jídla
- 2) Neustálé zabývání se jídlem a silná, neodolatelná touha po jídle
- 3) Kompenzace jídla některým z následujících způsobů: vyprovokované zvracení, zneužívání projímadel, střídavá období hladovění, užívání léků typu anorektik, diuretik aj.; diabetici se mohou snažit vynechávat léčbu inzulínem.
- 4) Pocit přílišné tloušťky spojený s neodbytnou obavou z tloustnutí. Často (ne vždy) je v anamnéze epizoda anorexie nebo intenzivnějšího omezování se v jídle.

# MB PROJEVY

- strach z tloušťky
- touha po hubnutí
- přejídání se v důsledku neodolatelné touhy po jídle + neodolatelná touha se jídla zbavit
- pocit ztráty kontroly nad množstvím snědené potravy
- zkreslený sebeobraz
- nadměrná pozornost věnovaná tělesnému vzhledu x nemožnost kontroly (rozdíl u MA)
- úmrtnost v důsledku metabolického rozvratu (hl. draslík – zástava srdce)
- psychická náročnost – neustálé selhávání, stud, vina, vztek aj. (rozdíl u MA)

# OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY A EPIDEMIOLOGIE

- nejistota, nízké sebevědomí
  - možná submisivita, snaha zavděčit se okolí
  - IMPULZIVITA, nemožnost sebeovládání
- 
- Cca 3 – 15% v populaci
  - Muži : ženy = 1:10-20

# ZÁCHVATOVITÉ PŘEJÍDÁNÍ MKN-10

- 1) člověk jí mnohem rychleji, než je obvyklé
- 2) jí do té doby, než se cítí v závěru jídla nepříjemně přeplněný
- 3) jí, aniž by pociťoval hlad
- 4) často jí o samotě, aby nevzbuzoval pozornost množstvím sněžené potravy
- 5) po přejedení je se sebou nespokojen a pociťuje vinu
- 6) v souvislosti s přejídáním se objevuje úzkost a psychické napětí
- 7) k záchvatům přejídání dochází nejméně dvakrát týdně po dobu šesti měsíců
- 8) záchvatovité přejídání není spojeno s pravidelným kompenzačním chováním

# VZNIK (PŘÍČINY) A PRŮBĚH - DEBATA

## Vnější:

- Model rodiny a výchovy; hodnotový systém
- Ideál krásy
- Styl života
- Nemožnost plnit nároky vnějšího světa – častý pocit selhání
- Reakce na nepříznivé životní události
- Snaha vyhnout se ženské roli

- **PPP vznikla jako strategie, která má člověku v danou chvíli pomoci**
- **Multikauzální podmíněnost**

## Vnitřní:

- Resilience
- Touha po dokonalosti a kontrole
- Neřešené konflikty
- Nejistota v rolích a vztazích – pocit chaosu

# NESPECIFIKOVANÉ PPP

- **Syndrom nočního přejídání** – chybí porucha tělesného sebepojetí, chybí patologická touha po hubnutí, možná nadváha není pocíťována jako problém, důsledek fyzického, psychického či emočního vyčerpání, konfliktů aj., při „prázdné ledničce“ nestresuje a jde si lehnout
- **Orthorexie** – touha po zdravé výživě, strach z „nezdravého jídla“, postupné omezování jednotlivých potravin, časté myšlenky na jídlo aj.
- **Bigorexie** (Adonisův komplex/ obrácená anorexie) – pocit tělesné slabosti kompenzovaný přesně stanoveným a propočítaným jídlem, směřujícím k nabývání svalové hmoty – *overuse syndrom* = možné poškození pohybového aparátu
- **Drunkorexie**
- **Diabulimie**

# MOŽNOSTI LÉČBY PPP V ČR

- Ambulantní psycholog či psychoterapeut
- Ambulantní psychiatr
- Nutriční terapeut
- Nemocniční oddělení (nedobrovolná hospitalizace)
- Léčebné lázně
- Svépomocí
- Centrum Anabell

*Závisí od:*

*Motivace klienta ke změně*



# NEŠTĚSTÍ JMÉNEM „PRO ANA BLOG“

Chcete rychle zhubnout? Pořídte si pár žlučnických kamenů a jednou za čas si dejte tučnou večeři.

Nemusíte se bát přijatých kalorií. Vaše tělo vše ochotně do několika hodin vyzvrací.

Žlučnickový záchvat není příjemný, ale ta bolest za to vážně stojí.

Několik následujících dní totiž nebudete mít na jídlo ani pomyšlení. Pokud pak sníte něco náročnějšího, žlučník vám to hlasitě připomene a dieta vesele pokračuje dál.

## nevzdám se

8. března 2018 v 11:39 | Ellie | Deník

Jsem nemocná a tak mám dost času na to, abych mohla přemýšlet. Projížděla jsem si staré fotky a donutilo mě to zamyslet se.

S anou jsem začala ve dvanácti, nebývala jsem smutná. Byla jsem 24/7 šťastná, že mám hlad a to přece znamená, že hubnu. Bylo to v létě a to léto jsem se skamarádila s jednou holkou. Chodily jsme celé léto spolu ven. Brala jsem to jako výmluvu, že nemusím jíst. Odcházela jsem z domu před obědem a zbytek času, jsem trávila někde ve městě. Doopravdy jsem hubla a myslím, že jsem byla i šťastná.

Se školou se to zhoršilo, to už jsem taj šťastná nebyla a trošku víc jedla, byla jsem zoufalá. Nenáviděla jsem se.

2015,2016, polovina 2017 střídalo se mi období, kdy jsem jedla normálně s obdobím, kdy jsem hladověla. V obou případech jsem se nějak hýbala k tomu všemu.

Druhou polovinu 2017 jsem hladověla, přejídala se a zvracela. Nějak toho na mě bylo moc. Psychika v tom hraje důležitou roli, nebudem si nic nalhávat.

Je březen 2018. Tenhle měsíc se dám do pořádku a pojedu si do 800kcal nejvíc.

# Pro-Ana jídelníček

veruce14. 11. 2016 keců 19 komentářů

Pondělí

- snídaně – nic
- oběd – nic
- večeře – houska a půl

Úterý

- snídaně – půl rohlíku se šunkou
- oběd – jedna vařená brambora
- večeře – nic

Středa

- snídaně – půl rohlíku
- oběd – nic
- večeře – rýžový chlebíček

Čtvrtek

- snídaně – rýžový chlebíček
- oběd – dva rýžové chlebíčky
- večeře – nic

Pátek

- snídaně – půl rohlíku
- oběd – vařená rýže pokapaná omáčkou
- večeře – houska se šunkou a tvrdým sýrem

Ten pátý den už jsem to posrala, takový pěkný jídelníček to mohl být!!! :( Kromě toho jsem poslední dva dny sežrala balení gumových medvídků!!! :((

5/16/2017

16. května 2017 v 19:25 | ....| [Jídelníčky](#)

Dneska bych furt jen žrala a ráno se mi trochu motala hlava, tak jsem jedla trošku víc no. Každopádně dalších půlkila dole :) taky všechny zvu do našeho chatu, kde se vzájemně podporujeme v hubnutí na messengeru pokud se chcete přidat, napište svůj fcb a screen nebo odkaz na mail .....

sn: okurka + balkánský sýr (130kcal)

sv: ovesné vločky, půlka banánu, lžička medu (190kcal)

ob: nic

sv: nic

ve: pláteček chleba s gervais a česnekem (230kcal)

+ jsem měla nějaké žvýkačky

celkem kcal: **550kcal**

Jak se dařilo vám? Jak vám jde hubnutí? :)

---

# Cvičení

---

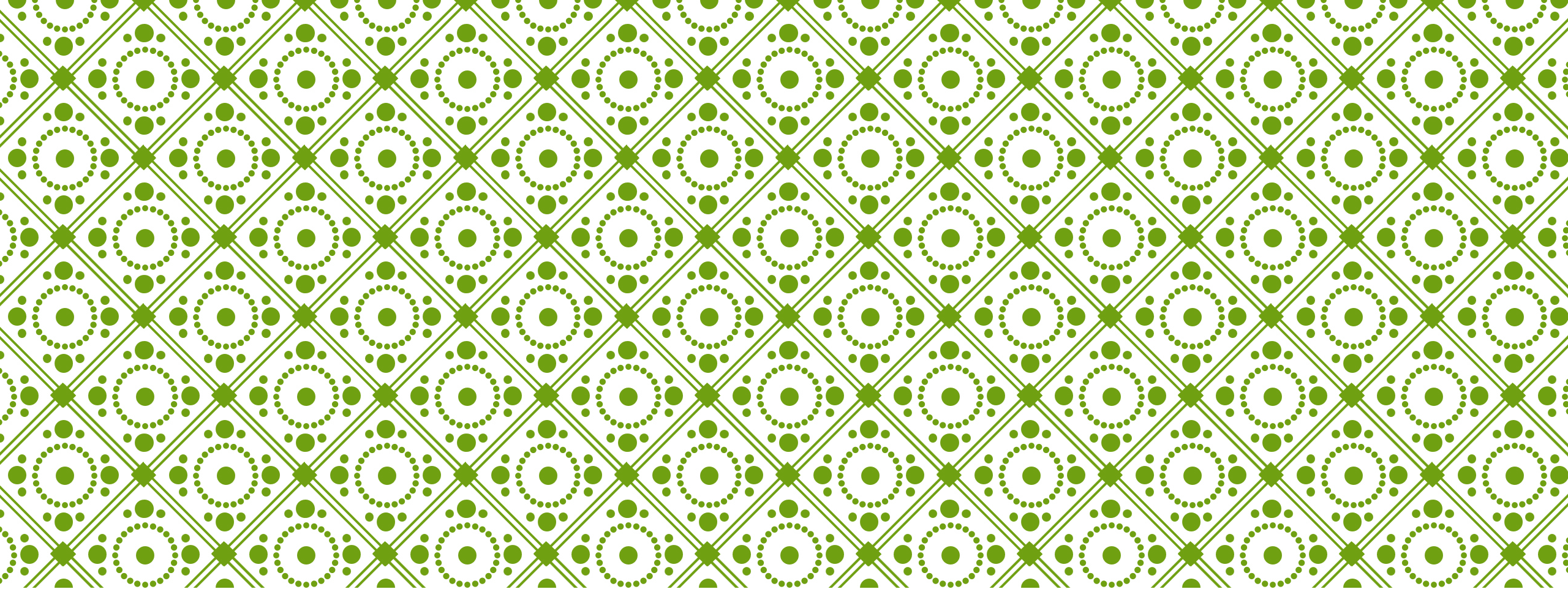


**Napište si 5 emocí, které často  
pocítujete**

**Kdy se ve Vašem životě  
nejčastěji objevují?**

**Co nejmenšího můžete udělat,  
aby se Vám Vaše emoce dařilo  
zvládat?**

**Kde jsou v těle?**



**DĚKUJI** |