

# Poruchy příjmu potravy

---

## Co jsou poruchy příjmu potravy?

Mluvíme o okruhu onemocnění, kam patří **mentální anorexie**, pro kterou je typické odmítání jídla a **mentální bulimie**, pro kterou jsou charakteristické záchvaty přejídání a zvracení. Dále sem také řadíme nadměrné přejídání, pokud souvisí s psychickými poruchami – např. se stresem. Nejčastějšími projevy jsou silné obavy z tloušťky, manipulace s jídlem, sloužící ke snižování hmotnosti a zkreslené vnímání těla. Jedná se o psychická onemocnění, které se projevuje tím, že do jisté míry nemocný člověk není schopen ovládat chování související právě s anorexií či bulimií (ideální.cz, 2015).

Mentální anorexie a mentální bulimie jsou často propojené. Obě zmíněné poruchy jsou si velmi podobné, přestože jejich odlišnosti se zdají být zpočátku evidentní. Tyto jasné rozdíly jsou však pouze zdánlivé. Dominuje intenzivní snaha o dosažení štíhlosti spojené s omezováním energetického příjmu a zvyšováním energetického výdeje, panický strach z tloušťky a nadměrná pozornost věnovaná jídlu. Dívky trpící poruchou příjmu potravy se neustále zabývají svým vzhledem, váhou a vytrvale se snaží zhubnout nebo alespoň nepřibrat (KRCH, 2002).

Problémy, souvisejícími s jídlem, hmotností a s přáním být štíhlá, trpí asi deset procent mladých žen, z toho přibližně u poloviny z nich můžeme již hovořit o výskytu klinických symptomů mentální anorexie. Podle odborníků počet onemocnění souvisí se sociokulturními faktory, jako je relativní nadbytek potravy, posun ideálu krásného lidského těla ve směru k větší štíhlosti a prosazování hodnot jako je výkon, úspěch a důraz na individualitu (KOCOURKOVÁ, 2004).

Jedná se o stále častější komplexní multifaktoriální funkční psychosomatické onemocnění, které může vést až k závažnému ohrožení tělesného zdraví a života (PONĚŠICKÝ, 2010).

## Co vlastně znamená jíst normálně?

Důležité je neztratit rovnováhu mezi kalorickým, nutričním a emočním významem jídla a jinými životními hodnotami, tj. nenechat myšlenky na jídlo a zevnějšek, aby ovládly náš život, naše myšlení a vztahy.

### V běžném životě normální je:

- být schopen jíst, když mám hlad – vnímat pocity hladu a akceptovat je,
- být schopen vybrat si jídlo, které mám rád a dostatečně se ho najíst, nikoliv proto, že bych měl
- dovolit si někdy jíst, protože jsem šťastný, někdy smutný, unuděný nebo že se cítím dobře – vnímat, že jídlo je **občas** spojené s emocemi, ale ne vždy a neřešit tak emoční rozpoložení jídlom!
- někdy se najíst dost a chtít i víc – nemít katastrofické představy a pocity, když se občas přejím,
- věnovat jídlu pouze určitý omezený čas a pozornost,
- někdy se přejíst až do pocitu nepohody a netrestat se za to (PAPEŽOVÁ, 2012)

## Léčba:

Každá léčebná metoda vyžaduje vaši spolupráci, váš aktivní přístup a změnu v jídelním přístupu. Mimo lékařské péče je vhodná léčba formou individuální nebo skupinové psychoterapie. Individuální psychoterapie je vhodná tehdy, když cítíte nejistotu, stud, méněcennost, nemáte odvahu o sobě a svých problémech mluvit před ostatními. Skupinová psychoterapie má výhodu takovou, že se setkáváte s dalšími lidmi, kteří mají stejný nebo podobný problém, který s nimi můžete sdílet, naleznete porozumění, zpětnou vazbu o svém jednání nebo chování a naskytne se vám pohled z jiné perspektivy.

Cílem individuální i skupinové psychoterapie změnit přístup k problému, změnit náhled na situaci a pracovat s pozitivními myšlenkami. Žádoucí je také spolupráce s rodinou, především v případě nezletilých pacientů, nebo s partnerem v podobě rodinné či párové terapie. Jejich cílem je získání náhledu na situaci, že porucha příjmu potravy není zlovyk a že apelování na zdravý rozum a vůli nemocného nemá smysl – vznikají konflikty, které zhoršují vzájemné vztahy (VÁGNEROVÁ, 2014).

Trpíte poruchou příjmu potravy?

- Máte strach, že ztratíte kontrolu nad jídlem?
- Zhubla jste za poslední 3 měsíce více než 6 kg?
- Myslíte si, že jste moc tlustá, i když si ostatní myslí, že jste hubená?
- Řekla byste, že jídlo ovládá, váš život?

Za každou odpověď „ano“ si započítejte 1 bod, v případě, že jste dosáhli více než dvou bodů, může být pravděpodobné, že trpíte poruchou příjmu potravy a je důležité vyhledat lékaře, který toto podezření potvrdí a dále odbornou pomoc psychologa nebo psychoterapeuta (PAPEŽOVÁ, 2012).

## Literatura:

KOCOURKOVÁ, Jana. *Mentální anorexie a mentální bulimie v dětství a adolescenci*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004.

KRCH, František D. *Mentální anorexie*. Praha: Portál, 2002. 235 s. ISBN 978-807-1785-989.

PAPEŽOVÁ, Hana. *Začarovaný kruh anorexie, bulimie a psychogenního přejídání a cesty ven?!* Praha: Psychiatrické centrum, 2012. 148 s. ISBN 978-80-87142-18-9.

PONĚŠICKÝ, Jan. *Psychosomatické lékařství*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2010. 68 s. ISBN 978-80-904541-8-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. 815 s. ISBN 978-80-262-0696-5.

## Internetové zdroje:

Kulhánek, Jan. *První Info. ideální. cz*, 2015. Dostupné z: <http://www.idealni.cz/prvni-info-anorexie-bulimie-prejidani/>

