

Poruchy příjmu potravy



„Jídlo bylo jediné, co jsem měla pod kontrolou. Všechno ostatní bylo mimo moji kontrolu, ale k jídlu – to mě nikdo nedonutil! Postupně jsem však neměla i své tělo pod kontrolou – objevily se křeče, bolesti, až jsem se nemohla ani posadit, cítila jsem se velmi slabá...“

Poruchy příjmu potravy (PPP) se vyskytují především u dívek (až dvacetkrát častěji než u chlapců). V České republice trpí mentální bulimií přibližně každá dvacátá dospívající dívka (cca 4-6%). Mentální anorexie se objevuje méně častěji – cca u 1% dospívajících dívek.

Co jsou to poruchy příjmu potravy?

Jídlo hraje v našem životě důležitou roli. Někdo kolikrát ani nepřemýšlí, co jí, jiný se naopak snaží jíst zdravě. V průběhu našeho života většinou různě měníme své stravovací návyky. Netrávíme ale veškerý čas tím, abychom o jídle neustále přemýšleli.

Lidé s poruchami příjmu potravy o jídle přemýšlí a zasahuje jim postupně do všech oblastí života. Nejprve si zkusí, že stačí jen zhubnout a dokázat se kontrolovat, bohužel, postupem času se tato „kontrola začíná vymykat kontrole“.

I když úspěšnost léčby poruch příjmu potravy je relativně vysoká, jsou tyto poruchy velmi nebezpečné a mohou mít až závažné zdravotní a život ohrožující důsledky.

Mezi PPP řadíme:

1. Mentální anorexie

Lidé s mentální anorexií se snaží úmyslně snižovat svou tělesnou hmotnost. Jídlo neodmítají, protože by na něj neměli chuť, ale protože nechtějí jíst.

Paradoxně je omezování v jídle doprovázeno zvýšeným zájmem o jídlo (neustále o něm přemýšlí a není výjimkou, že lidé s mentální anorexií jsou sběratelé receptů a kuchařek).

2. Mentální bulimie

Jedná se o opakující se záchvaty přejídání, které jsou spojeny s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti a následným silným pocitem ztráty kontroly nad jídlom. Díky tomu se pak člověk s mentální bulimií snaží všechno jídlo ze sebe dostat (vyprovokovaným zvracením, projímadly, léky nebo zahrnutím střídavých období hladovění).

3. Záchvatovité přejídání

Při záchvatovitém přejídání lidé konzumují velká množství jídla, i když nemají hlad. Následně se pak nesnaží jídla zbavit jako osoby trpící bulimií. Záchvaty přejídání se někdy střídají s omezováním v jídle až hladověním.

PhDr. Lucie Bělohávková

psychoterapeutka
pro děti a dospělé

www.kbt-belohlavkova.cz

tel. 776 713 118

lucie.belohlavkova@gmail.com

„I když nelze změnit situace, které se už staly, můžeme pracovat na lepším pochopení těch současných a snažit se je vyřešit.“



„Život v rovnováze...“

Postoje lidí s poruchami příjmu potravy k terapii:

V terapii poruch příjmu potravy je velmi zásadní aktuální postoj klienta a jeho ochota vůbec do terapie vstoupit. Proto zde uvádím tři nejčastější postoje a k nim příslušná doporučení:

☞ „Teď nechci nic měnit!“

- Někteří lidé s poruchami příjmu potravy se nachází v takové životní fázi, kdy ještě nejsou nebo se necítí být připraveni na změny. Zpravidla je to proto, že „pozitiva“, které jim stávající stav přináší, převažují nad negativy, které sebou poruchy příjmu potravy nesou. Pokud se zrovna nacházíte v takové fázi, nezapomeňte na to, že vždy je možné přejít ke změně a že již toto vaše rozhodnutí je už samo o sobě důležitou součástí v terapii poruch příjmu potravy.
- Pokud je ale vaše váha velmi nízká nebo zvrátíte velmi často, vyhledejte alespoň praktického lékaře!

☞ „Nejsem si jistá, jestli chci něco měnit... Určitě to bude velmi těžké...“

- V této fázi si lidé s poruchami příjmu potravy uvědomují důsledky svých stávajících stravovacích návyků, cítí strach, ale i bezmoc. Dokáží si sami pro sebe pojmenovat, co se děje, ale představa, že by to měli změnit nebo že by se měli někomu svěřit, je pro ně velmi těžká. Bojí se toho, co řeknou druzí, stydí se za své pocity, za to, co dělají.
- Jak už bylo zmíněno, to, že si člověk pro sebe pojmenuje, co se děje, je samo o sobě velkým krokem ke změně a pokud je pro vás těžké, vyhledat odbornou pomoc, zkuste se svěřit alespoň někomu blízkému, komu důvěřujete a kdo by vás ve vyhledání pomoci podpořil nebo dokonce i doprovodil.
- Zkuste alespoň jedno setkání s terapeutem, dejte tomu šanci, abyste zjistili, co vám může nabídnout. Připravte si pro něj otázky, nebojte se zeptat na cokoli, co by pro vás bylo stěžejní k tomu, abyste do terapie vstoupili.
- Je také důležité, abyste věděli, že proces terapie poruch příjmu potravy je sice náročný, ale společně s terapeutem si stanovíte terapeutický plán, který bude přesně odpovídat tomu, jak se momentálně cítíte a čeho jste schopní – tedy tak, aby vám co nejvíce vyhovoval a zároveň respektoval vaše stávající možnosti a pocit bezpečí.

☞ „Chci to změnit! Co mohu dělat?“

- Pokud jste rozhodnutí pro změnu, vyhledejte terapeuta, který má s poruchami příjmu potravy zkušenosti. Nebo se můžete obrátit na sdružení, které se specializuje na poruchy příjmu potravy a kde vám vhodného terapeuta doporučí. V České republice je např. sdružení Anabell (www.anabell.cz). Můžete také oslovit svého praktického lékaře. Kromě toho, že zhodnotí váš aktuální zdravotní stav, doporučí vám specializovaná pracoviště, kde vám mohou pomoci.
- Terapie poruch příjmu potravy probíhá různými formami, které se mohou i navzájem kombinovat:
 - Individuální terapie, kam docházíte pouze vy.
 - Rodinná terapie, kdy terapeut pracuje s celou rodinou.
 - Skupinová terapie, kde máte možnost sdílet svůj příběh s ostatními, kteří se dostali do podobné situace jako vy. Zároveň si vyslechnete jejich příběhy a třeba už i zkušenosti, co jim v boji s poruchou příjmu potravy pomáhá – to vše probíhá za odborného vedení zpravidla dvou terapeutů.
- Je však jenom na vás, pro jakou formu terapie se rozhodnete a která vám bude příjemná.
- Pamatujte, že rozhodnutí změnit to, co se právě děje v souvislosti s vaším stravováním, je velmi těžké. Někdy se stává, že lidé s poruchami příjmu potravy se rozhodnou pro změnu a vyhledají pomoc, ale po čase to musí udělat znovu, protože tento boj je opravdu velmi nelehký. Proto nezapomínejte, když se vám to nepodaří zvládnout hned na poprvé a zkuste to znovu! Poproste někoho blízkého, kdo by vás v tomto nesnadném boji podpořil.

Hodně štěstí ve vašem rozhodnutí!