



PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Co jsou poruchy příjmu potravy?

- ⊗ Závažná psychická onemocnění s trvalými psychickými a somatickými následky, které mohou skončit i smrtí.
- ⊗ Typické jsou **obavy z tloušťky, manipulace s jídlem, sloužící ke snížení hmotnosti, a zkreslené vnímání vlastního těla.**
- ⊗ Nejčastěji se objevují během dospívání a rané dospělosti.
- ⊗ Nebezpečí - velmi dobré skrývání nemoci a manipulace s okolím, navenek může vypadat vše v pořádku!

Jaké jsou druhy poruch příjmu potravy?

Mentální anorexie = chorobný strach z tloušťky a přibývání na váze. Nemocní odmítají jídlo, drží drastické diety a hubnou díky vyčerpávajícímu cvičení a zvracení, což vede k podvýživě, psychickým obtížím a ohrožení života.

Mentální bulimie = záchvaty přejídání a zvracení, což může vést k trvalým zdravotním problémům. Bývá často pokračováním anorexie.

Psychogenní přejídání = časté záchvaty "vlčího" hladu spojené s konzumací velkého množství jídla spojené se sedavým způsobem trávení volného času. Často bývá spojeno s nadváhou či obezitou. Nemocní mají zmatené povědomí o hladu a o uspokojování hladu, často si přejídáním kompenzují negativní pocity (zlost, smutek, méněcennost...) nebo špatné zkušenosti.

Jaké mohou být příčiny?

- ? Vysoké nároky ze strany rodičů a okolí na výkony ve škole, ve sportu ...
- ? Nejistota, přílišná sebekritičnost a perfekcionalismus. Ohrožená osoba se cítí často bezcenná, příliš se zabývá tím, co si o ní myslí ostatní, popř. nechce zklamat své nejbližší.
- ? Nenávisť a odpor vůči svému tělu a vlastnímu já.
- ? Ctižádostivost, soutěživost, touha být nejlepší.
- ? Snaha o ideální vzhled podporovaná médii (fotografie dokonalých postav, reklamy na diety ...)

Jaké jsou varovné signály?

Psychické = Nesoustředěnost, podrážděnost, deprese, neurózy, plačtivost, výbušnost, únava, poruchy spánku, následně apatie, snížení výkonnosti, ztráta zájmu o okolí, izolování se od okolního světa.

Somatické (fyzické) = Zácpy/průjmy, dehydratace, tělesná hmotnost je pod normálem, ztráta menstruace, nízký tlak, závratě, špatná termoregulace (zimomřivost), snadný vznik modřin, denní kalorický příjem nižší než 1 000 kcal, zhoršení kvality vlasů a pleti, lámavost nehtů, zvýšená kazivost zubů, špatně se hojící infekce a delší léčba běžných nemocí (oslabení imunity), možnost trvalé neplodnosti.

Jak se projevují?

- ! Používání malých talířů a malých porcí jídla, krájení na miniaturní kousky, dlouhé přežvykování každého sousta, vypití velkého množství vody před jídlem, požití nadměrných porcí a následné odchody na toaletu (pod různými záminkami)
- ! Volné oblečení, které zakryje hubené tělo, vyšší počet vrstev oblečení (zimomřivost)
- ! Odmítání některých potravin nebo jídla (nemám hlad, jedla jsem před chvílí...), neustálé vážení, držení drastických diet
- ! Neustálé cvičení, nadměrný tělesný pohyb
- ! Používání projímadel

Jak postupovat a co při podezření dělat?

- ✓ Ujistěte své dítě, že jste zcela na jeho straně, má vaši plnou podporu a může se spolehnout na vaši ochranu.
- ✓ Mluvte se svým dítětem.
- ✓ Hledejte příčiny, které ho mohly zavést k poruchám příjmu potravy.
- ✓ Zjistěte co nejvíce informací. Pozorujte ho, ptejte se jeho přátel, spojte se s jeho třídním učitelem.
- ✓ Požádejte o pomoc ostatní členy rodiny.
- ✓ Kontaktujte jeho lékaře.

Bližší informace, linky důvěry

Idealni.cz

Anabell.cz

www.asociaceppp.eu

www.pomocppp.cz