

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

... A CO S TÍM?

Vážení rodiče,

rádi bychom vám nabídli informace o tom, co jsou poruchy příjmu potravy, jak lze rozpoznat, zda vaše dítě poruchou příjmu potravy netrpí a kam se v případě potřeby obracet pro radu či odbornou konzultaci.

Co si mohu představit pod pojmem porucha příjmu potravy?

Poruchy příjmu potravy je souhrnné označení pro skupinu onemocnění, kam patří mj. mentální anorexie, mentální bulimie a záchvatovitě přejídání. Toto biopsychosociální onemocnění se projevuje změnami v chování, pohledu na sebe, zdravím nevhodnou manipulací s jídlem (omezování, přejídání, zvracení), atd.

Co je to mentální anorexie?

Mentální anorexie je onemocnění, které postihuje zejména dívky a mladé ženy, ale anorexií může onemocnět i chlapec či muž. Projevuje se chorobným strachem z tloušťky a přibývání na váze. Nemocní odmítají jíst, přehnaně cvičí, jejich pozornost je plně soustředěna na tělesnou hmotnost a vlastní jídelníček. Chování ovlivněné nemocí vede k podvýživě a dalším zdravotním a psychosociálním obtížím. Bez léčby může mentální anorexie nemocného ohrozit na životě.

Co je to mentální bulimie?

Mentální bulimie se také projevuje strachem z tloušťky a přibývání na váze. Kontrola příjmu potravy však vede k záchvatům přejídání a následně vyvolanému zvracení. Neovladatelné bulimické záchvaty rozvracejí tělesný metabolismus a mohou vést k trvalým zdravotním problémům. Nemocní také často trpí depresivními stavy a silnými pocity viny z nezvládnutého jídelního režimu.

Jak poznám, že mé dítě nebo někdo z blízkých trpí některou z forem poruchy příjmu potravy?

Zkuste odpovědět na následující otázky, pokud na jednu z nich odpovíte kladně, bylo by vhodné problém konzultovat s odborníkem.

1. Má vaše dítě výkyvy na váze nebo najednou hodně zhublo?
2. Má chuť k jídlu, ale přemáhá hlad a odmítá jíst, přestože netrpí nadváhou?
3. Začalo vaše dítě přehnaně sportovat a dostatečně nejí?
4. Užívá projímadla a snaží se zhubnout, přestože váží přiměřeně nebo dokonce méně, než by mělo vzhledem k věku a výšce?
5. Bojí se toho, že přibere, a to i navzdory tomu, že má podváhu?
6. Prožívá dítě chorobný strach z tloušťky?
7. Popírá dítě svoji podváhu?
8. Ovlivňuje váha jeho sebevědomí, přehnaně mu záleží na vzhledu a na tom, kolik váží?
9. Přestala vaše dcera menstruovat?
10. Začalo se dítě přejídat nebo mizí z ledničky více jídla, než je obvyklé a dítě přitom nepřibírá?
11. Zabývá se vaše dítě často jídlem, například počítá kalorické hodnoty jídla?
12. Přistihli jste někdy dítě, jak zvrací, aby tak zmírnilo vliv jídla na váhu?

Co mohu udělat, pokud mám u svého dítěte podezření, že trpí poruchou příjmu potravy?

- Citlivě a empaticky s ním promluvit o jeho trápení

- a problémech, věnovat mu pozornost a čas.
- Zmapovat situaci a případně společně kontaktovat odborníka na problematiku poruch příjmu potravy.
- Aktivně trávit s dítětem volný čas (dle věku dítěte), věnovat se mu, být mu oporou.
- Dítě chválit, naslouchat jeho potřebám, poskytovat mu nepodmíněnou lásku a podporovat jeho zdravé sebevědomí.
- Dbát na společné stolování, pravidelnou a vyváženou stravu.

Existuje nějaká primární prevence poruch příjmu potravy?

Ano, základ prevence spočívá samozřejmě v rodině, která dbá na přirozený rozvoj sebevědomí dítěte, poskytuje mu kladné vzory, oporu, lásku a zázemí. Avšak i škola může pomoci např. organizací primárně preventivních programů. Primární prevenci poruch příjmu potravy realizuje např. Občanské sdružení Anabell, a to v Praze, Brně, Ostravě, Plzni a okolí i v jiných městech dle domluvy.

Pokud máte zájem, aby na škole, kterou navštěvuje vaše dítě, probíhaly programy primární prevence poruch příjmu potravy, můžete se domluvit s vedením školy a nabídnout tyto kontakty:

Kontaktní centrum Anabell Praha

Drtinova 1a, Praha 5 - 150 00
+420 775 904 778
paha@anabell.cz

Kontaktní centrum Anabell Brno

Bratislavská 2, Brno 2 - 602 00
+420 542 214 014
posta@anabell.cz

Kontaktní centrum Anabell Ostrava

areál Hornické polikliniky
Sokolská tř. 81, Ostrava - 702 00
+420 737 069 486
ostrava@anabell.cz

Kontaktní centrum Anabell Plzeň

Regionální Institut Duševního Zdraví
Zábělská 43, Plzeň - 301 00
+420 725 051 870
plzen@anabell.cz

V jakých knihách lze nalézt potřebné informace o poruchách příjmu potravy?

- Papežová, H.: Anorexia nervosa, Psychiatrické centrum Praha 2000
- Papežová, H.: Bulimia nervosa, Psychiatrické centrum Praha 2003
- Krch, F. D.: Bulimie - Jak bojovat s přejídáním, Grada 2003
- Krch, F. D.: Mentální anorexie, Portál 2002
- Hall, L., Cohn, L.: Rozlučte se s bulimií, Era 2003
- Cassuto, D. A., Guillou, S.: Když chce dcera hubnout, Portál 2008

Kam se mohu obrátit pro odbornou radu a pomoc?

- www.anabell.cz a **Linka Anabell 848 200 210** (po - pá od 8 do 16)
- www.idealni.cz
- Pedagogicko - psychologická poradna v místě bydliště
- www.fnmotol.cz - Fakultní nemocnice v Motole - Dětská psychiatrická klinika, tel.: 224 433 401
- www.vfn.cz - Specializovaná jednotka pro léčbu poruch příjmu potravy. Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN, tel.: 224 914 120
- krizová linka RIAPS 222 580 697 (nonstop) nebo linka bezpečí 800 155 555 (nonstop)

Anabell

Autorka: Bc. Michaela Bartáková, DiS.
Recenze: Mgr. et Mgr. Ria Černá
Náklad: 1 000 ks

© **Občanské sdružení Anabell, 2009**