

Anabell

Svépomocný manuál

aneb Jak si mohu sám/sama pomoci



Mgr. Jarmila Švédová



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz



Mgr. Jarmila Švédová – psycholožka, dlouhodobě se věnuje problematice poruch příjmu potravy. Je lektorkou seminářů o poruchách příjmu potravy, autorkou článků a publikací zaměřených na prevenci těchto onemocnění i podporu nemocných v léčbě. Má řadu zkušeností z přímé poradenské a psychoterapeutické práce s klienty a klientkami O. s. Anabell.

Obsah

Úvod.....	5
Lekce č. 1 Poruchy příjmu potravy – je to můj problém?.....	7
Lekce č. 2 Léčba – jak se léčit a vyléčit?	14
Lekce č. 3 Jídlo a jídelní režim – co je „normální“?	23
Lekce č. 4 Tělo – jak ho mít (více) ráda.....	36
Lekce č. 5 Negativní myšlenky	43
Lekce č. 6 Emoce – jak je prožívat a projevovat.....	47
Lekce č. 7 Sebeúcta	55
Lekce č. 8 Sexualita	59
Lekce č. 9 Vztahy s druhými.....	63
Lekce č. 10 Práce a studium	68
Závěr.....	71
První pomoc – baterie kontaktů na odborníky.....	72
Odkazy na literaturu	74



Úvod

Tato příručka je určena pro ty, kteří trpí poruchou příjmu potravy (mentální anorexií, mentální bulimií, záchvatovitým přejídáním). Možná v ní zalistují rodiče, partneři, učitelé a všichni ti, co hledají rady, jak pomoci někomu, kdo se trápí s jídlem, se svou postavou a se sebou samým. I to bude v pořádku, zvláště jestliže v ní spatří obrázek toho, co všechno prožívá a potřebuje člověk s poruchou příjmu potravy, a naleznou tak více pochopení pro svou dceru či manželku.

Prvotním cílem této útlé publikace je nabídnout ženám a dívkám¹, které se ocitly v pasti diet, hubnutí, štíhlosti a strachu z jídla, konkrétní odpovědi a návody na otázku: „Co s tím?“

Tyto námi uváděné postupy nemají odrazovat od odborné pomoci, kterou považujeme za hlavní v léčbě poruch příjmu potravy. Spíše naopak, snažíme se motivovat k léčbě. Naše rady a tipy mají podnítit sebepoznávací proces a samostatnou práci na řadě témat týkajících se léčby poruch příjmu potravy. To lze dále využít při terapii s odborníkem a usnadnit tak vzájemnou spolupráci. Jednotlivá témata jsou rozpracována v deseti lekcích, kterými vás provede naše poradkyně Anabella.



.....

Ahoj, jmenuji se Anabella a budu tě provádět touto příručkou. Je sestavena na základě odborných doporučení a zejména mých vlastních zkušeností s nemocnými, kteří se snažili vyléčit. Ti mi dali spoustu tipů, co jim v boji proti zákeřným poruchám, jimiž mentální anorexie a bulimie jsou, pomáhalo, co je podrželo ve chvílích, kdy to chtěli vzdát. Některá doporučení jsou obecná, některá velmi konkrétní. Záleží na tobě, co využiješ, co bude pro tebe přínosné a užitečné. Platí, že to, co pomohlo jinému, nemusí pomoci tobě. Každý člověk je jedinečný a stejně tak individuální je i proces léčby. Ale stojíš za to vyzkoušet všechny možnosti nebo se jimi inspirovat.

.....

1) Tato příručka je pochopitelně určena i chlapcům a mužům s poruchami příjmu potravy, ale vzhledem k vyššímu výskytu žen a dívek s tímto onemocněním je kvůli zachování lepší čitelnosti textu užíváno převážně ženského rodu a oslovení. Mužům čtenářům se tímto omlouváme a doufáme, že i přes toto rozlišení pohlaví najdou pro sebe v textu užitečné rady.

Jak pracovat s touto příručkou?

Jednotlivé lekce obsahují řadu tipů, cvičení, postupů, jak se pokusit samy zvládnout některé příznaky a problémy, které souvisí s poruchami příjmu potravy.

Můžeš si začít číst postupně od začátku, je to nejspíše ten nejlepší způsob. Můžeš i v textu přeskakovat podle momentální potřeby a vracet se k jednotlivým tématům. Jestli ráda čteš každou knihu od konce, tak v této je to dovoleno. Na konci se totiž nedozvíš, jak to vše skončí, ale najdeš tam spoustu užitečných kontaktů na odborníky pro případ, že by se ti už nechtělo nebo nedařilo zvládat své problémy sama.

*Můžeš si dělat průběžně zápisky nebo si **vést deník**, to je jen na tobě a pro tebe. Ze své zkušenosti ti to vřele doporučuji. Zapisováním svých postřehů z každého dne, náhlých nápadů, vynořujících se vzpomínek, pocitů, snů, plánů do budoucna, množství snědeného jídla atd., ale i třeba malováním v deníku, kreslením, vystřihováním, lepením, zkrátká zamýšlením se nad sebou jakýmkoli způsobem získáš informace o sobě samé, které ti nikdo jiný nemůže dát. Získáš přehled o tom, jak jíš, co tě napadá, jak reaguješ na stres, jak se vyvíjíš. Zapisování ti také pomůže na chvíli se zastavit a soustředit se jen na sebe.*



*Na jednotlivá cvičení, která nalezneš pod těmito ikonkami, se můžeš vrhnout hned po přečtení. Ale pokud ti připadají moc těžká či složitá, můžeš to nechat až na dobu, kdy se budeš cítit připravena je zkusit. Když ale pocítíš, že se ti nechce a nejráději bys všechno odložila, zkus hned udělat vše, co je v tvých silách! Odkládání „na někdy“ jen podporuje koloběh nemoci. **Čekání na správnou motivaci a správnou chvíli může situaci dále jen zhoršovat, někdy je lepší začít něco dělat ne zcela dokonale než nedělat nic. Motivace ne vždy předchází akci, někdy se objeví až poté, co člověk začne něco dělat a vidí výsledky.***

Tak držím palce a přeji hodně trpělivosti nejen při čtení příručky, ale především sama se sebou!

Lekce č. 1

Poruchy příjmu potravy – je to můj problém?

Pokud jste dočetly až sem, je pravděpodobné, že tušíte, co poruchy příjmu potravy jsou, a že vás to velmi trápí. Přesto zde uvádíme přehled příznaků mentální anorexie, mentální bulimie a záchvatovitého přejídání. Důvodem jsou zkušenosti Anabelly, která se často setkává s tím, že klientky (či klienti), které za ní přichází nebo které jí píší, přemýšlí nad tím, zda jsou jejich problémy s přejídáním, zvracením, hubnutím, dietami, postavou a řadou zdravotních potíží z nich vyplývajících skutečným problémem, který by měly řešit. A očekávají, že někdo potvrdí, nebo vrátí jejich tušení.



.....

Zhruba v 99 % případů, kdy mě dívky a ženy a kontaktují, se skutečně jedná o vážné problémy s příjmem potravy. Proč je tak těžké si je připustit a začít s léčbou? Nemocní s poruchou příjmu potravy obvykle (nejvíce zpočátku) před svým problémem s jídlem zavírají oči nebo jej podceňují, nechtějí jej aktivně řešit, protože jim přináší určité uspokojení nebo zástupně „řeší“ jiný problém. Dalšími důvody je také stud, strach z nepochopení a z odhalení. Nebo strach ze změny. Je totiž velmi těžké začít bojovat s určitými příznaky poruchy příjmu potravy, protože to vždy znamená začít jíst, přestat zvracet, nepřejídat se. A to může nahánět hrůzu. Setkávám se ovšem i s tím, že příčinou neřešení problémů je neznalost příznaků těchto poruch. Proto v této lekci probereme jednotlivé příznaky, podle kterých můžete poznat, zda se u tebe rozvíjí nebo již rozvinula některá z forem poruch příjmu potravy.

Diagnózu mentální anorexie či bulimie se vším všudy může stanovit pouze lékař, psychiatr nebo psycholog. Pro vaši vlastní orientaci, které příznaky se týkají poruch příjmu potravy a jsou alarmující pro uvažování nad návštěvou odborníka, slouží následující seznam projevů a následků poruch příjmu potravy. Příznaky jednotlivých forem poruch příjmu potravy se však mohou překrývat nebo se nemusejí projevit všechny najednou.



.....

Pokud zjistíš, že některé příznaky poruch příjmu potravy se tě týkají, uděláš nejlépe, když se poradíš s odborníkem (viz lekce č. 2). Pro úspěšnou léčbu je výhodné, když je porucha příjmu potravy podchycena včas a správně rozpoznána.

Mentální anorexie

Hlavním příznakem mentální anorexie, který ji odlišuje např. od nechutenství, je doslova **posedlost hubnutím, silná vůle v dodržování diety**, kterou to vždy začíná. Dietu držela také 15letá Anna, u které se během krátké doby rozvinula **neschopnost cokoli sníst**, protože se bála, že když začne jíst normálně, zase přibere. Anna už je na kost vyhublá, má však problém nahlédnout na svou podváhu², na kterou ji upozorňuje okolí. Vlivem mentální anorexie dochází ke **zkreslenému vnímání vlastního těla**, Anna se vidí stále jako tlustá. Každé sousto je proto pro ni ohrožující, neboť znamená ztrátu kontroly nad jídlem. A také nad vyhladovělým tělem, které je vnímáno jako nepřítel a zátěž. Tento příznak je velmi těžko pochopitelný pro její rodiče. Ti vidí svou na smrt vyhublou dceru, která stojí před zrcadlem a pláče nad svými domnělými špeky na břiše či stehnech, které se stávají centrem její pozornosti, péče i nenávisti. Anna se **váží několikrát za den**, aby zjistila, zda nepřibrala, a každé deko navíc vnímá jako obrovské selhání. Nutkavá touha být hubenou je stále přítomná a dívka by raději zemřela, než se najedla a přibrala. Jídlo vnímá ne jako život dávající energii, ale jako hromadu zbytečných kalorií, které vedou jen k tloušťce a k ničemu jinému. S tímto souvisí další typické projevy při jídle. Anna se snaží nejíst, může mít sice hlad, ale obvykle jej brzy snadno překoná a pocit kručení v břiše prožívá jako své vítězství. Jídlu se vyhýbá nebo jí velmi málo, a pokud už jí, tak nízkokalorické potraviny, o kterých má velký přehled. Zná kalorickou hodnotu všech jídel a upřednostňuje ty s nejnižší hodnotou, bez ohledu na to, zda jí chutnají nebo zda obsahují nutričně důležité látky. Svě jídlo si nejraději chystá sama, může ho vážit, odsávat přebytečný tuk ubrouskem, servíruje jej na talíř podle svého systému. Když jí, kouše až obřadně pomalu, krájí jídlo na malé kousky, převaluje jej po talíři i na jazyku, neustále přemítá,

.....

2) Podváha se určuje podle tzv. Body Mass Indexu (BMI). BMI se vypočítá podle vzorce hmotnost děleno výškou v metrech na druhou $BMI = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$. BMI nižší než 17,5 je ukazatelem podváhy. POZOR, někdo může mít svou přirozenou hmotnost nižší a může se dlouhodobě pohybovat na hranici podváhy, nízká hmotnost sama o sobě nepoukazuje na mentální anorexii. U mentální anorexie se jedná o podváhu způsobenou hladověním a panickým strachem z přibírání.

co sníst, co už ne, a i z mála nechá nedojedeno. Proto jí nejraději sama. Začíná se stranit nejen vrstevníků, ale i rodiny. Když je při jídle kontrolována, často ze strachu z přibrání lže o tom, co snědla, a jídlo schovává do ubrousku, do kapes, otírá máslo do ubrusu, odhazuje zbytky pod stůl psovi nebo rovnou do koše. Stává se mistrem v tom, jak ukázat, kolik toho snědla, a přitom to nebylo skoro nic. Dříve by měla silné výčitky, že rodičům lže, ale nyní je hrdá na to, jak se dokáže v jídle ovládat. To je pro ni důležitější než její pocity.

Pod silným nátlakem se obvykle nají, aby bylo okolí spokojeno. Má však silné výčitky svědomí. Někdy cítí takovou paniku, že přibere, že zkusí párkrát po jídle i zvracet nebo si vezme projímadla, aby odčinila to, že se najedla. Když ji někdo kontroluje nebo komentuje, jak jí či jak vypadá, bývá Anna popudlivá, až agresivní a někdy se i fyzicky brání před jakýmkoli vykrmováním. Kdyby nebylo anorexie, nikdy by tak nereagovala, je zvyklá být poslušná a podřídit se jako hodná holka, v jídle se ovšem odehrává její jediná „rebelie“.

Anna přijaté kalorie „odstraňuje“ také velmi **intenzivním a extrémním cvičením**. Cvičí třeba i v noci, snaží se vše vyběhat, vypotit, vyskákat. Když nemůže cvičit, snaží se hýbat, jak se dá, což může působit jako nesmyslné pohyby končetinami. Ale to nutkání zbavit se alespoň nějakých kalorií je silnější, Anna je v neustálém neklidu a napětí, nedokáže jen tak odpočívat a nic nedělat. To se projevuje také tím, že nemůže spát, spánek se stává hříchem a nespavost je navíc způsobena silnou podvážhou, někdy také nepohodlností, kdy ji v posteli doslova tlačí všechny kosti v těle. Vážné **zdravotní následky** vlivem hladovění a podvýživy zasahují postupně celý její organismus, prvotní příznaky už zaznamenala, ale nepřikládá jim velký význam: zácpa, ztráta menstruace, mdloby, kolapsy, závratě, únava, slabost, vypadávání vlasů, problémy s pleť. Objevilo se jí husté jemné ochlupení, má neustále studené ruce a nohy. Anna netuší a ani by si to asi nepřiznala, že se jí kvůli hubnutí zpomalil tep srdce, snížil krevní tlak, její kosti jsou tak křehké a srdce slabé, že tyto důsledky mohou být smrtelné a že jí hrozí také riziko sebevraždy, protože její psychika je také oslabená. Plíživě se u ní rozvinula a usadila těžká deprese, která brání léčbě, protože Anna si zatím nepřipouští, že má nějaký problém, a stejně by si o pomoc nedokázala říci.

Přechod do mentální bulimie

Organismus se podváže a podvýživě brání zvýšenou touhou jíst, která je přemáhána a různě potlačována. Dívka, jako je např. Anna, nejí, ale

může se o jídlo velmi zajímat, vaří pro druhé kalorická jídla, dopřává jim, sbírá recepty, zdají se jí sny o jídle. Je obvykle otázkou času a nátlaku okolí, kdy dojde k tomu, že sní nějaké pro ni zakázané jídlo. Když se stane, že neodolá a začne jíst, nedokáže už přestat a přejí se. V 30–50 % případů mentální anorexie plynule přejde v mentální bulimii. Tento obrat způsobí neřešená nenávisť k tělu, nadále trvající strach z jídla a přibírání a rovněž typické extrémní uvažování: buď nejíst nic, což je snadné, nebo se přejíst. Vše je umocněno tím, že se tělo snaží načerpat chybějící energii a zvýšit nízkou hmotnost, takže v určité fázi může mít nemocná dívka chuť na vše, co vidí, a nedokáže přestat jíst.

Mentální bulimie

Pro mentální bulimii jsou typické příznaky obdobné mentální anorexii – tedy **snaha držet dietu a hubnout, nespokojenost se sebou, s vlastním tělem, strach z přibírání**. Tvrdý dietní režim je však narušován stále častějšími **záchvaty přejídání**, kdy dochází nejprve vlivem podvýživy a omezení řady jídel k nekontrolovatelnému vlčímu hladu. Také Magda se po přísné dietě vrhá na ledničku a sní vše, co si odpírala, tedy obvykle tučná sladká jídla. **Výčitky svědomí**, znechucení ze sebe a strach z přibírání ji dovedly ke kroku „do propasti“ – začíná po svých tajných orgiích s jídlem zvracet. **Vyvolávané zvracení** s sebou přináší psychickou i fyzickou úlevu od množství snědeného jídla, ale vede k silným pocitům viny, depresi a následně k dalšímu a dalšímu přejídání. Magda se vyhýbá společnosti, jí a přejídá se potají, tráví většinu času na toaletě. Na přejídání se postupně začíná těšit, plánovat jej, jsou to chvíle, kdy má „vypnutý mozek“ a je jí vše jedno.



.....
Mé klientky, jako je Magda, si často říkají, jak skvělý trik vymyslely, že mohou nyní jíst vše, co chtějí, když to potom vyzvrací. Tato zhoubná myšlenka však vede k tomu, že se začnou nekontrolovatelně přejídat, několikrát do týdne nebo za den, s vědomím, že vše „vyhodí“ do záchodu. Z přejídání se takto stává závislost, na chvíli otupí všechny smysly. Člověk sní vše, co mu přijde pod ruku, i jídla, která by normálně nesnědl, nebo neuvěřitelné kombinace a množství jídla, mnohdy i nestravitelného nebo doslova nechutného. Nutkání se přejíst a pocit, že se nelze zastavit v přejídání, je silnější než cokoli jiného. Ze zvracení se stává prostředek úlevy od napětí a očisty těla od pozřehého jídla. Časem se

ztrácí i kontrola nad zvracením, které je mnohdy automatické stejně jako třeba čištění zubů. Co se dříve zdálo nepřijatelné, se nyní stává běžnou součástí dne.

K mentální bulimii se řadí i případy, kdy dívka jídlo nezvrací, ale záchvat přejedení se snaží vykompenzovat cvičením či užitím projímadel. U mentální bulimie se tedy jedná o **nutkavé přejedení obrovským množstvím³ jídla a následné odčinění tohoto chování.**

Přejídání se a zvracení způsobuje velmi závažné zdravotní následky, jako je ztráta elektrolytické a chemické rovnováhy v těle, poškození srdce (arytmie, hrozí i zástava srdce!) a životně důležitých orgánů, zácpa, žaludeční vředy, dehydratace, záněty a praskliny zažívacího traktu, poškození zubní skloviny, narušení metabolismu.

Záchvatovitě přejídání se

Je charakterizováno nadměrným příjmem potravy bez ohledu na potřeby těla a pocity hladu či sytosti. Po záchvatech přejedení, které se vyznačují spíše častým jedením než velkým množstvím jídla, nedochází k očistě a odčinění jako u mentální bulimie, ale k držení drastických diet, které dále zhoršují potřebu přejíst se. Zuzana neustále „chronicky“, drží diety, ale zároveň nakupuje pro ni zakázané potraviny a potom je tajně jí. Přes den jí často automaticky, ve spěchu, u televize, uzobává mezi jídly, vyvaňuje pro druhé, ale sama si hlavní jídlo nedá. Až později, nejčastěji večer a v noci, dojídá zbytky a vše, co si za celý den nedopřála. Potom se cítí provinile, stydí se za sebe, za své tělo, někdy se přetvaňuje, že jí tloušťka nevadí, ale opak bývá pravdou, nelíbí se sama sobě, snaží se shazovat do plavek, na ples, ale nedaří se to. Jídlo jí také poskytuje pocit bezpečí, útěchy, tiší deprese a úzkosti, které se však po přejedení velmi zhorší. Následky přejídání se jsou: nadváha, až obezita, vysoký cholesterol, problémy se žlučníkem, vysoký krevní tlak, zvýšený cukr v krvi, únava při fyzické aktivitě, zátěž pro klouby.

3) U mentální bulimie dochází k přejídání minimálně 3x do týdne a zkonsumovaného jídla je objektivně velké množství, např. 10 rohlíků, litr zmrzliny, celé máslo, balení sušenek, sáček chipsů, půl láhve kečupu atd.

Co nám příběhy nemocných s poruchami příjmu potravy sdělují?

Že v dnešním „západním“ světě (a ve světě nemocných poruchami příjmu potravy obzvláště) stále více chybí pochopení pro jedinečnost a hodnotu každé bytosti a opravdový lidský kontakt a uspokojivé láskyplné vztahy, na které bohužel jakoby nezbývá energie a čas. Žijeme v kultuře nadbytku a blahobytu, přesto se ideálem krásy stává čím dál štíhlejší postava. Lidé chtějí být krásní, opálení, mladí, a to i za cenu drastických úprav těla a úmorného cvičení. Dalo by se konstatovat, že v tomto světě, oslavujícím materiální hodnoty na úkor těch duchovních a plném stále útočící reklamy směřující naše myšlení k jídlu, k postavě, vzhledu, k tomu, jak být perfektní a mít za každou cenu vše nejlepší, je těžké poruchou příjmu potravy neonemocnět.

Někdo však onemocní a někdo ne. Společenský tlak sice rozdmýchává posedlost po dokonalém zevnějšku, ta však často pouze skrývá a maskuje hlubokou vnitřní prázdnotu, nejistotu, obavy a řadu „temných a tajemných“ stránek tápající duše.

Příběhy nemocných ukazují, že se vždy jedná o něco víc než jen touhu po dokonalém těle, „něco“, co je za těmi všemi dietami a sny o dráze úspěšné modelky či baletky. Nespokojenost se sebou. Sebekritika. Nenávisť k sobě. Velké nároky na sebe. Problémy v komunikaci a ve vztazích. Rodinné krize. Závislost na názoru a hodnocení druhých. Ztráta někoho blízkého. Černobílé vidění světa. Nepochopení. Pocit vlastní důležitosti a zároveň velmi nízké sebevědomí. Touha po ocenění, bezpodmínečném přijetí, lásce. Hledání sebe, své identity a hodnoty. Volání o pomoc a neschopnost ji přijmout. Bezmocnost, strach z opuštění, strach, že mě nebudou mít rádi, když nebudu dokonalá.

Tyto pocity, které si moc neuvědomujeme (a nechceme si je mnohdy ani připustit), si neseme v sobě většinou od dětství. Porucha příjmu potravy je „pomáhá“ zvládat. Tím, že se veškerá pozornost a energie obrací k jídlu, dietě, kaloriím, postavě, hmotnosti. Prvotní euforie a prudce zvýšené sebevědomí z prvního úspěšného zhubnutí však nevydrží dlouho, pocit prázdnoty a osobnostní i vztahové problémy přetrvávají. Navíc se fixuje nový způsob řešení problémů, životních změn a krizí – jídlem, přejídáním nebo hladověním.

U někoho porucha příjmu potravy „nasedá“ na tragický životní příběh či zážitek, u někoho může být prvotní příčina zdánlivě nevinná. Co je však podstatné, porucha příjmu potravy je psychickým problémem s nebez-

pečnými následky a bez ohledu na příčiny jejího vzniku sama o sobě plodí spoustu dalších problémů.



.....
Sepiš si na základě předchozího textu, které příznaky se u tebe vyskytují, a zkus se zamyslet nad tím, jestli tě trápí, nebo pro tebe nejsou (možná zatím) problémem. Pokud myslíš, že máš problém, pojmenuj ho a řekni si, co s ním chceš dělat. Řekni si to nahlas.

Sepiš si svůj životní příběh. Jako orientační body mohou sloužit tyto otázky: Kdy se u mě objevila porucha příjmu potravy, co tomu předcházelo? Jaké bylo mé dětství? Co se děje v mém okolí, kdo řeší své problémy podobně nebo má i jiné příznaky, např. pije, kouří, trpí depresemi? Jak se celkově daří mé rodině?

Můžeš si zkusit nakreslit vlastní rodinný rodokmen a vypátrat, jaká je tvá rodina, jaké nemoci se v ní objevují. Může ti to napovědět, jak je zvykem u vás řešit zátěžové situace, co se v rodině po generace předává – zvyky, rituály, myšlenková schémata, životní styl.

Při sepisování si zkus vzpomenout nejen na negativní zážitky s rodinou, ale i na ty pozitivní.

Shrnutí důležitých bodů z této lekce

- ✓ Poruchy příjmu potravy jsou vážná psychická onemocnění, která dále podlamují psychiku nemocného, ohrožují jeho organismus a mají neblahý vliv na jeho sociální vztahy.
- ✓ Jednotlivé příznaky jsou výsledkem (spolu)působení mnoha faktorů, od kulturního prostředí, společenského vlivu přes rodinnou zátěž až po řadu jedinečných individuálních zážitků, problémů, traumat, která vlastně porucha příjmu potravy „pomáhá“ zvládnout tím, že hladovění, přejídání, zvracení zakrývájí původní problémy. Také samotná podvýživa a podváha způsobuje řadu dalších psychických problémů a „začarovaných kruhů“.

Lekce č. 2

Léčba – jak se léčit a vyléčit?

Léčba – toto slovo může vyvolávat úlevu, naději stejně jako úzkost a obavy, nechuť nechat si pomoci. V průběhu léčby se tyto a mnohé jiné pocity postupně vynořují, může dojít i ke zhoršení příznaků na počátku terapie, protože člověk se podvědomě brání změně, kterou si zároveň přeje. Pocity ze ztráty něčeho známého, ztráty kontroly nad sebou, strach z odhalení svého temného já, z toho, že už nikdy nebudu moci zvracet atd., mohou být velmi silné. Poruchu příjmu potravy ale nelze jen tak vymazat, jde jí jen porozumět a naučit se, jak ji už nepotřebovat. Proto jsou všechny objevující se pocity velmi důležité, zvláště když je možné o nich mluvit. V této kapitole naleznete jednak tipy pro vyhledání odborníka nebo jiného pomocníka, bez kterého se léčba obvykle nedaří, a jednak cvičení určená pro zvýšení motivace k učinění takového významného kroku, jako je rozhodnutí vyléčit se.



.....

Tví blízcí, rodina, přátelé, odborníci, tě mohou podpořit, motivovat a podržet, ale vyléčit se můžeš jen a pouze ty. Neexistuje žádný zázračný lék ani recept na poruchy příjmu potravy. Je to jen tvé rozhodnutí, odhodlání a víra, že se vyléčíš. Léčba – to je správné a vyvážené stravování a dlouhodobá práce na vnitřních problémech, které vedly k rozvoji poruchy příjmu potravy.

Jak se začít léčit

Prvním a nejdůležitějším krokem k uzdravení je **přiznat si problém**. To ovšem není vůbec snadná práce. Znamená to si uvědomit, že něco s tím, jak se chovám, jak jím, jak se cítím, není v pořádku. Toto uvědomění přichází většinou až v době, kdy se objeví první negativní zdravotní nebo jiné komplikace. S tímto prozřením se však může dostavit silná úzkost z toho, co s tím. Vyléčit se znamená přestat se zvracením, hubnutím, hladověním, přejídáním. To obnáší skutečně velký vnitřní boj se strachem. Z toho, co se stane, když člověk přestane s navyklým chováním, které kromě toho, že velmi škodí, přináší uspokojení a pomáhá zapomenout na jiné problémy. Proto je samotné přiznání si problému důležitou součástí mnohdy velmi dlouhého procesu léčby.



.....

Následující cvičení ti mohou pomoci si ujasnit, co je pro tebe v současné době prioritou, jak na tom jsi. Chápu, jak velmi těžké je si problém s poruchou příjmu potravy vůbec připustit. Člověk se musí zastavit, podívat se na sebe a svůj život z jiné perspektivy a přiznat si: mám problém. To samo o sobě však ještě neznamená, že budeš mít hned chuť pustit se do léčby (i když by to bylo jistě zapotřebí). Možná nyní jen čteš o poruchách příjmu potravy, ale nedovedeš si představit, že bys mohla jíst normálně nebo nezvracet. To nevdává, vše má svůj čas a i tato fáze nepotrvá věčně. Je dobré, že se zajímáš, jak tento problém řešit, protože jednoho dne to může být jinak a už budeš cítit potřebu a sílu to změnit. Možná ji v této chvíli již máš, ale ještě nedovedeš svůj problém řešit, nevíš jak. I pro tebe jsou vhodná tato cvičení.



.....

Napiš dopis své nemoci na rozloučenou. Nadepiš si: „Má milá anorexie (bulimie),...“ a napiš jí, proč s ní chceš skončit a jak to uděláš. Rozluč se s ní v dobrém nebo zlém, podle toho, jak to cítíš. Můžeš jí vynadat, papír snese vše. Je toto rozloučení těžké, nebo snadné? Nebo je porucha příjmu potravy stále tvou dobrou přítelkyní? Pokud ano, napiš jí dopis, proč ji (ještě) potřebuješ. Co vše bys s ní ještě chtěla zažít?

Pokud je pro tebe obtížné psát dopis, můžeš zkusit na papír sepsat krátkou zprávu pro poruchu příjmu potravy, SMS. Nebo si pohraj se svou fantazií a představ si, že porucha příjmu potravy má na tvé oblíbené internetové sociální síti svůj profil. Co bys jí tam napsala? Přidala bys ji mezi své přátele? Proč ne, proč ano?

Rozděl papír na dvě poloviny a do pravé části napiš, proč se chceš poruchy příjmu potravy zbavit. Vlevo sepiš všechny její výhody a důvody, proč si ji ponechat.

Fáze **rozhodnutí se pro léčbu** následuje poté, co na pomyslných ručičkách vah převáží nevýhody poruchy příjmu potravy nad výhodami, které může přinášet. Člověk se k léčbě rozhodne většinou po marných pokusech sám nemoc zvládnout. Již má za sebou tu namáhavou, ale úlevnou práci, kdy si vědomě přiznal, že má problém a že to chce změnit. Obvykle již má dost omezení, do kterých se vlivem nemoci dostal.



.....

Sepiš důvody, proč se rozhodnout k léčbě. Je jedno, jaké důvody máš, může jich být nekonečně moc nebo jen jeden, důležité je, že existuje něco, co chceš víc než poruchu příjmu potravy.



.....

Léčba by se nyní měla stát tvou prioritou. Podřídit jí vše ostatní není sobecké, změnou vztahu k jídlu se podstatně změní i ostatní aspekty tvého života – sebeúcta, vztahy s druhými lidmi, kvalita práce, úspěšnost při studiu.

Po rozhodnutí se pro léčbu musí následovat **akce** – to jsou jednotlivé kroky vedoucí ke změně chování, myšlení i pocitů. Tyto změny by se měly týkat nejen bezprostředních příznaků souvisejících s jídlom a jídelními návyky, ale především by měly vycházet z pátrání po kořenech vašich problémů. Neúspěšnost boje s jídlom a zvracením ukazuje, že za problémy s poruchou příjmu potravy nestojí jen jídlo samotné, i když se to tak na první pohled zdá, ale celá řada individuálních psychologických problémů. Jejich ignorování a soustředění se pouze na zvládání příznaků může po čase problémy s jídlom opět vrátit (relaps), a to i v mnohem větší síle.



.....

Porucha příjmu potravy ti může něco sdělovat svou vlastní řečí. Něco, co zůstává skryto a je problematické to přijmout. Zkus hledat v poruše příjmu potravy nějakou funkci, kterou má ve tvém životě, nějaký účel či smysl. Pozor, toto cvičení nemá sloužit k hledání omluvy, proč si poruchu příjmu potravy ponechat, ale spíše naopak, mělo by vést k pochopení skrytého pozadí anorexie, bulimie, přejídání (např. jak nyní reaguješ na problémy, jak myslíš, jak prožíváš konfliktní situace, jak vnímáš ohrožující vztahy apod.) a pomoci ti tak pochopit, jakou roli hraje porucha příjmu potravy ve tvém životě. Otázkou tedy zůstává, zda a v čem ti porucha příjmu potravy pomáhá.

Sepiš, v čem by byl tvůj život bez anorexie či bulimie lepší. Jak by se zlepšil osobní život, vztahy a sexualita, zdravotní a psychický stav, práce, škola. Představ si svůj život za pět či deset let. Jaké by to bylo bez poruchy příjmu potravy?

Na začátek cesty k uzdravení je nutno se ozbrojit mimořádnou dávkou trpělivosti. Každý začátek je těžký, ale až se dostaví první výsledky, bude snazší pokračovat, proto vytrvejte a nevzdávejte se. Ne vždy se bude hned všechno dařit podle plánu, proto je dobré mít realistická očekávání a připravit se i na nezdary. Celá léčba bude pravděpodobně trvat dlouho, něco bude fungovat ihned, něco vůbec ne, někdy dojde rychle ke zlepšení, někdy přechodně ke zhoršení. Léčba je těžká, může být plná výkyvů, bolesti při prodírání se minulostí nebo současnými problémy, ale i radosti ze změny a sebepoznávání.



I když se ti tvá situace zdá být velmi těžká, neřešitelná a léčba náročná a vyléčení takřka nedosažitelné, věř, že zlepšení je vždy možné!!! Není ale jednoduché a nebolestivé cesty, vždy jde o překonávání svého strachu, nejistoty, starých myšlenkových vzorců, sama sebe. Odměnou ti bude zdraví, život a radost z něj, posílení tvého já a nalezení sama sebe.



.....

Vyléčené klientky mi říkávají, že nebýt poruchy příjmu potravy, která obrátila jejich život naruby a přinesla spoustu negativního, nenalezly by samy sebe, nezačaly by si věřit, nevěděly by, jak řešit problémy, jak komunikovat s druhými, aby byly pochopeny... Zkrátka že by nyní, kdy se cítí spokojené a sebevědomější, bez náročného procesu léčby nebyly samy sebou. Aby k tomu dospěly, musely si všechny do jedné přiznat svůj problém a ochotně a trpělivě na něm pracovat a léčit se.

Co všechno znamená vyléčit se

- ✓ Vylepšit do nejvyšší možné míry zdravotní a psychický stav narušený poruchou příjmu potravy.
- ✓ Jíst pravidelně a přiměřeně, při podváze a podvýživě pomalu přibírat – tipy, jak zvládat jídlo, najdete v lekci č. 3.
- ✓ Zapomenout na diety a hubnutí.
- ✓ Naučit se znovu smysluplně zaplnit volný čas, najít si aktivity místo přejídání, zvracení...
- ✓ Získat svou optimální hmotnost, udržet ji a nezabývat se jí.

- ✓ Přijmout své tělo takové, jaké je, naučit se mít ráda, přijímat se i s chybami – užitečná cvičení naleznete v lekcí č. 4.
- ✓ Pracovat na myšlenkách udržujících poruchu příjmu potravy – další tipy a cvičení v lekcí č. 5.
- ✓ Naučit se relaxovat, odpočinout si.
- ✓ Zdokonalovat se ve vyjadřování emocí – jak na to, se dozvíte v lekcí č. 6.
- ✓ Hledat příčiny vašich problémů tak, abyste na ně měly náhled a mohly s nimi počítat a vyhnout se recidivě onemocnění. Tak, abyste věděly, jaké konflikty ovlivňují váš život.
- ✓ Nejit cestou obviňování a sebelítosti, ale cestou k větší vnitřní svobodě.
- ✓ Každý den se snažit pracovat na sobě, své sebeúctě – náměty k tomuto tématu najdete v lekcí č. 7.
- ✓ Pracovat na vztahových problémech, které mohly stát u vzniku poruchy příjmu potravy nebo se jejím vlivem rozvinuly – více v lekcí č. 9.
- ✓ Naučit se řešit každodenní problémy.
- ✓ Věnovat se sobě, rodině, zálibám, profesnímu životu, milostnému životu..., více v lekcích č. 9 a 10.
- ✓ Nezapomínat na možnost relapsu – návratu onemocnění, nebát se toho, ale připravit se dopředu a pracovat s touto možností.



.....

Možná se ti zdá, že té práce je příliš mnoho a že těchto cílů není možné dosáhnout, a už teď se ti do toho nechce. Pamatuj, že proces léčby je velmi zdlouhavý, máš tedy dost času realizovat mnohé z uvedených bodů. Protože všechno souvisí se vším, se zlepšením v jednom bodu může přijít zlepšení v mnoha dalších oblastech. Znovu připomínám, měj víru a trpělivost sama se sebou a před sebou jasně a reálné cíle!



.....

Sepiš si své cíle, kterých bys chtěla dosáhnout. Cíle by měly být rozumné, realistické, měly by se dát změřit, tedy měla bys je stanovit tak, abys poznala, že jsi jich skutečně dosáhla. Také by měly vycházet z tvých potřeb a toho, co jsi schopná a ochotná

zvládnout a udělat pro vyřešení svého problému. Dát si určitý rozumný časový limit, do kdy chceš svůj cíl splnit, je taktéž motivující. Zamysli se, jaké to bude, až se uzdravíš, sepiš si to nebo namaluj. Pamatuj, že tvá očekávání by měla být reálná, není možné se např. vyléčit z anorexie a nejíst či nepřibrat a není možné se pokoušet přestat přejídat a zvracet, když si zároveň přeješ zhubnout!

Napiš si, co by sis přála, až nebudeš mít poruchu příjmu potravy.

Kdo může pomoci

Praktický lékař – je lékařem prvního kontaktu, může provádět různá vyšetření zdravotního stavu nebo je na základě obtíží doporučovat, stejně jako kontakty na další odborníky. Měl by umět léčbu zorganizovat a naplánovat, sledovat zprávy od kolegů a váš aktuální zdravotní stav, tedy např. hmotnost, krevní obraz, analýzu moče apod.

Internista – specialista, může být zapojen do léčby v případě vážných zdravotních následků, ty se obvykle týkají kardiovaskulárního systému, který je hladověním i zvracením nejvíce ohrožen, také sleduje metabolismus a jeho změny.

Gynekolog – specialista, ke kterému většina dívek a žen dochází pravidelně kvůli povinným prohlídkám. Neřeší s ním primárně problémy s poruchou příjmu potravy, které však velmi závažně narušují menstruační cyklus, hormonální rovnováhu a možnost reprodukce, tedy schopnost otěhotnět a donosit dítě. Proto by měl být gynekolog při řešení těchto následků s vaší poruchou příjmu potravy obeznámen, aby mohl přispět svým odborným názorem k celkové léčbě.

Zubař – specialista, který se podobně jako gynekolog setkává s následky zejména zvracení, které viditelně poškozuje zubní sklovinu. Také řeší důsledky poruchy příjmu potravy, ale může vás účinně motivovat k další léčbě.

Endokrinolog – specialista, který se zaměřuje na problémy se štítnou žlázou a hormonální nerovnováhu. Téměř ve všech případech je zapotřebí, aby byl do léčby poruchy příjmu potravy zapojen také kvůli vlivu zvracení či hladovění na hormonální systém.

Gastroenterolog – specialista zabývající se poruchami trávicího systému, velmi často vyvolanými důsledkem zvracení a přejídání.

Tito odborníci spolupracují při řešení jednotlivých zdravotních problémů, které poruchy příjmu potravy způsobují. Pokud nejsou součástí velkého terapeutického týmu, je možné, že vám doporučí další terapii, protože nejsou odborníky na poruchy příjmu potravy, jen na jednotlivé stránky fyzického stavu. Ty je životně důležité řešit!

Porucha příjmu potravy je však primárně psychickým onemocněním a její terapie by měla být společnou prací vás a terapeuta – psychiatra, psychologa, psychoterapeuta a nutričního terapeuta, případně sociálního pracovníka či sociálního terapeuta.

Psychiatr – specialista, atestovaný lékař, může předepisovat léky – psychofarmaka. V léčbě poruch příjmu potravy se využívá zejména účinku antidepresiv, která po pravidelném užívání zvyšují hladinu serotoninu v mozku. Serotonin reguluje pocit hladu, nasycení, zlepšuje depresi, nutkavé myšlenky.

Psycholog – je humanitně vzdělaný, není tedy lékař a nemůže předepisovat léky. Ale může vyšetřovat testovými metodami a dle další specializace a zkušeností provádět terapii.

Psychoterapeut – by měl být ústřední postavou v léčbě. Je to psycholog nebo psychiatr, který dalším studiem získal specializaci v provádění určitého druhu psychoterapie, tedy léčbě rozhovorem (případně hudbou, uměním, tvořením, tancem, pohybem...). Psychoterapie je považována za nejlepší metodu léčby poruch příjmu potravy. Pomáhá přijít na to, proč se u konkrétního člověka rozvinula porucha příjmu potravy. Poté se snaží dle druhu psychoterapie využít různých strategií, které by měly vést k tomu, že se nemocný bude časem cítit lépe. Existují různé formy terapie: individuální, skupinová, rodinná, manželská či partnerská.

Nutriční terapeut – je vzdělaný jak v humanitní, tak medicínské oblasti v oblasti jídla a stravování. Pomáhá při zavádění jídelního režimu a plánování jídelníčku.

Sociální pracovník, sociální terapeut – jeho vzdělání je orientováno sociálně, tedy na práci s lidmi, umí jim poradit, povzbudit, nasměrovat je, motivovat je. Může být součástí terapeutických týmů, kde pomáhá psychoterapeutům, může vést svépomocné i terapeutické skupiny. Obvykle pracuje v organizacích poskytujících sociální služby, které jsou snadno dostupné a přístupné lidem se specifickými problémy. Může mít absolvované různé terapeutické kurzy a pracovat na krizových linkách, internetových poradnách, které jsou specializované i na poruchy příjmu potravy.

Tito odborníci mohou působit ve svých ordinacích, poradnách, specializovaných centrech, v nemocnicích, v psychiatrické léčebně. Je možné absolvovat léčbu ambulantně, tedy pravidelně docházet na terapii, nebo se nechat hospitalizovat v nemocnici či léčebně, kde probíhá intenzivní terapeutický program. Rozvíjí se také léčba v denních centrech, kde program probíhá přes den a večer je člověk doma ve svém prostředí. Někdy je hospitalizace v nemocnici nutná, a to v případech vážného ohrožení života (což je v případě poruchy příjmu potravy časté!).

Někdy je také velmi cenná pomoc různých terapeutů alternativní léčby, (akupunktura, akupresura, masáže apod.) kteří umějí naslouchat a pracují nejen s tělem, ale s člověkem jako celkem. Tyto druhy terapie by však neměly být hlavní při léčbě. Primární by měla zůstat psychotherapie, ale je možné tyto alternativy velmi dobře využít jako doplněk k hlavní léčbě.



.....
Udělej si seznam všech odborníků a jiných pomocníků. Prohlédni si telefonní seznam či internetové stránky a najdi ve svém městě či blízkém okolí všechny možné kontakty na lékaře, poradce, psychologické ambulance, poradny, nemocnice, kliniky, svépomocné sdružení, neziskové organizace, krizová centra a linky, na které se lze v případě potřeby obrátit. Podívej se i do svého adresáře a dopiš do seznamu všechny, kteří by tě mohli podpořit a na něž se nebudeš obávat obrátit se s pomocí. Může to být: sestra, matka, přítel, manžel, kamarádka, spolužačka, kolega, učitel, duchovní, svépomocná skupina, vyléčená žena, spřízněné duše na chatu... Vyhýbej se internetovým stránkám, které propagují štihlou a hubnutí!

Můj tip: Prostuduj si pečlivě stránky www.anabell.cz, kde najdeš spoustu užitečných informací a kontaktů.

Svůj seznam průběžně doplňuj, a až pocítíš, že jsi připravená na léčbu, budeš mít přehled a nebudeš muset ztrácet čas hledáním vhodné pomoci.



„Věřím, že vyléčit se je možné. Mohu ve svém životě udělat pozitivní změny. Budu trpělivá a dokážu to!

Shrnutí důležitých bodů z této lekce



.....
Dovolím si shrnout zásadní myšlenky této lekce:

Dokud si nepřiznáš, že máš problém s poruchou příjmu potravy a nerozhodneš se s ní skoncovat, bude stále ve tvém životě a bude se dále zhoršovat. Je těžké se jí vzdát, i když působí celou řadu komplikací, často smrtelných. Je to bezpečné útočiště, které znáš, a léčba a život po ní je plná nejistoty. Léčba je však jednoznačné rozhodnutí pro život a jeho plnohodnotné prožívání i se všemi potížemi, které přináší.

- ✓ *Když se rozhodneš, že se chceš vyléčit, udělej pro to teď hned vše, co je v tvých silách, nic neodkládej, zkoušej vždy všechny možnosti, znovu a znovu. Vyléčit se bude trvat pravděpodobně dlouho, budeš zažívat úspěchy i krize, ale to vše je ve tvém vývoji důležité. Měj se sebou trpělivost, to je podstatné pro to, aby ses začala mít více ráda.*
- ✓ *Vyléčit se můžeš a musíš jen ty sama. Ostatní ti mohou být oporou, ale nikdo za tebe nemůže nic udělat, jíst musíš sama, stejně tak probrat se minulostí i současnými problémy. Neváhej vyhledat odborníka, který ti bude umět pomoci a bude ti průvodcem ve tvém boji a v hledání nové cesty životem.*
- ✓ *Pamatuj, že pokud se nekonfrontuješ s původními příčinami poruchy, může se problém s jídlem neustále vracet.*
- ✓ *Poruchy příjmu potravy narušují jak oblast fyzickou, tak psychickou i sociální. Proto je vhodné uvedené formy léčby zkombinovat dle potřeby a myslet na léčbu ve všech třech uvedených oblastech. Jen léčba těla a snaha o jídelní režim nebude úspěšná, pokud se nezmění tvé myšlenky, pocity, postoj k sobě samé a ke svému tělu. Pouze psychologická léčba a hledání příčin onemocnění může přehlížet důležitost jídelního režimu, optimální hmotnosti a celkově zdravotního stavu, který může být vlivem poruchy příjmu potravy velmi vážný. Někdy může být po vyléčení návrat do sociálního prostředí, do práce, školy, „mezi lidi“ velmi obtížný, protože se člověk dlouho izoloval jen se svou nemocí. I tuto oblast je nutné podpořit.*

Lekce č. 3

Jídlo a jídelní režim – co je „normální“?



Definovat, co je normální, je velmi těžké. Mezi tvými kamarádkami může být normální držet diety, zvracet, užívat projímadla. I když je takové chování rozšířené, neznamena to, že je to zdravý postoj. Budu nyní mluvit jako o „normálním“ vztahu k jídlu jen v případě, že tě jídlo neovládá, ale ty ovládáš jej. Normální je tedy jíst, když máš hlad, a přestat, když se cítíš sytá. Nepřejídat se a nemít špatný pocit z toho, co jíš. Normální je si jídlo vychutnat. Mít radost ze společného jídla s ostatními. Jíst hodnotné jídlo kvůli zdraví a potřebám organismu, nikoli kvůli utěšení rozjitřených emocí – z pocitu samoty, nudy, strachu, frustrace, vzteku, závidění, nervozity.

Toto se může naučit již malé děťátko, které se hlasitě dožaduje mateřského (nebo jiného) mléka. Nevypije ho více, než pro tu chvíli potřebuje pro své nasycení. V ideálním případě se malé dítě postupně v rodině naučí pravidelnosti a přiměřenosti v jídlu. Jako dospělý potom nejlépe ví, kdy má dost a kdy má ještě hlad, co mu chybí, když je třeba unavený, zda je to jídlo, nebo odpočinek. Jenže náš vztah jídlu se nebuduje tak hladce (a jednoduše), což dokazují problémy s příjmem potravy i vzrůstající počet obézních. Dítě se v rodině a její celkové atmosféře učí nejen různým rodinným zvyklostem stolování, přípravy jídla, rituálům a zvykům, ale také způsobům, jak řešit či neřešit problémy, jak projevovat či neprojevovat své emoce, jak se chovat. Jídlo není jen zdrojem uspokojení našeho základního pudu, ale získává další a další funkce. Už při kojení malé dítě zažívá příjemné pocity nejen z krmení, ale také z blízkosti matky. Jídlo přináší uklidnění, uvolnění. Může se tak stát odměnou, způsobem, jak se utišit, otupit, znecitlivět, nebo způsobem, jak nevědomě manipulovat s druhými – např. odmítáním jídla a hladověním.

U poruch příjmu potravy se stává problémem propojení příjmu potravy s pocity viny, které vedou k hladovění nebo nekonečnému kruhu předsevzetí k držení diety porušovaných záchvaty přejedení a odčinění tohoto provinění cvičením, projímadly, sportem, další dietou.

Dieta vede k poruchám příjmu potravy, ne ke štěstí



.....
Je jasné, proč ženy chtějí nebo „musí“ držet dietu. Aby zhubly, byly krásné, přitažlivé, oblíbené, nejlepší. Otázkou je, proč je to pro ně tak jasné, že se to spraví zrovna dietou? A proč toho všeho vlastně potřebují dosáhnout? A proč to potřebuješ ty?

„Když zhubneš, budeš atraktivní, vše se ti bude dařit, najdeš si skvělého partnera a dobrou práci“ – to je motto časopisů a reklam, které nabízejí jednoduchý recept na spokojenost a ideální život. Dieta má však ještě jiné poselství, které ji činí nebezpečnou. Sděluje nám: „Jsi nedokonalá, nemůžeš zůstat taková, jaká jsi, musíš být lepší!“ To působí zhoubně na sebeúctu, která se mění jako na houpačce podle toho, jak se daří hubnout a dodržovat přísnou dietu.

Při dietě zákonitě nedochází k dlouhodobému pocitu uspokojení, protože dokonalosti prostě nelze dosáhnout. Dieta navíc nefunguje tak, jak bychom chtěli. Tedy nezaručuje zhubnutí. Zpočátku se zdá, že když budete jíst málo nebo vůbec, zhubnete. Jenže organismus dietu prožívá jako stav nouze, ohrožení a začne šetřit s drahocennou životní energií. Zpomalí se metabolismus, tep a sníží krevní tlak, klesne tělesná teplota a začnou se objevovat různé zdravotní problémy. Ale hlavně – tělo bude nuceno brát ze svých rezerv, zhubnete sice na svalech, ale tuky si bude tělo strážat na horší časy. Na ty, kdy jej budete trápit dietou. Není to tedy tak jednoduché, jak se na první pohled zdá. Totiž že platí logická a jasná rovnice – čím méně jím, tím více zhubnu. Tato rovnice možná platí pro stroje, ale ne pro lidi. Navíc na základě domnělé pravdivosti této rovnice lze (také chybně) vysoudit, že když člověk přestane držet dietu, přibere a bude potom přibírat donekonečna. Takto přemýšlející ženy a dívky s mentální anorexií, které strach z přibírání vede postupně k úplnému omezení příjmu potravy. Je sice pravda, že po dietě obvykle člověk přibere vše, co zhubnul, ale to je dáno právě zpomaleným metabolismem a návratem k původním jídelním zvyklostem. Obvykle se totiž lidé při trápení se dietou těší, až konečně zhubnou a potom se přejí svým oblíbeným jídlem. Takže pokud vůbec zhubnou (tělo se zuby nehty snaží udržet optimální hmotnost), za chvíli váží stejně, ba dokonce více a vrhají se bezhlavě do další zaručené diety. Lidé se záchvatovitým přejídáním vlastně trpí dlouhodobě tímto problémem. Chtějí zhubnout, ale jejich dietní režim je vede k přejídání a přibírání. Ženy a dívky s mentální bu-

limií se přibírání snaží zabránit tak, že snědené jídlo vyzvrací nebo tělo očistí jiným způsobem, např. extrémním cvičením či projímadly. Tyto fyzicky velmi nebezpečné aktivity však vedou k masivnějšímu a častějšímu přejídání, které jsou aktem zvracení odčiněny. Takže je přejídání jakoby povoleno. A tak může začít nanovo.



.....

Jak jsi mohla zjistit, dieta nevede ke štíhlosti a štěstí, ale naopak. Narušuje tvou důvěru ve své tělo a sebe a bere energii na řešení důležitých problémů. Ty se sice jakoby na chvíli ztratíš, ale jen protože na ně kvůli tomu všemu soustředění na jídlo nemáš kdy myslet.



.....

Zkus se zamyslet nad následujícími otázkami:

- ✓ *Není možné, že mám nereálné požadavky na svou hmotnost?*
- ✓ *Není možné, že vlastně nevím, co mé tělo potřebuje?*
- ✓ *Dokážu rozlišit, kdy mám hlad, chuť, kdy mě honí mlsná, kdy jsem sytá a kdy se ve skutečnosti najím?*
- ✓ *Co pro mě znamená být nasycená?*
- ✓ *Mám seznam zakázaných jídel? Která to jsou?*
- ✓ *Stává se, že jsem nespokojená a řeším to jídlem? Že zajídám nepříjemné pocity anebo mi hladovění dává dobrý pocit ze sebe?*
- ✓ *Pomůže mi dieta vyřešit mé problémy?*

Zdravá a nezdravá jídla

Toto rozdělení potravin je velmi zavádějící a je lepší hovořit o vyváženém a přiměřeném jídelníčku. Pro tělo a jeho zdraví je vhodnější omezit tučná, smažená, konzervovaná, přeslazená jídla. **Omezit ovšem neznamená vyloučit úplně** a zařadit nízkotučné a dia výrobky nebo nejíst vůbec. Jeden extrém v podobě rychlého občerstvení s hranolky, párky v rohlíku, sladkými mléčnými koktejly by neměl vystřídat druhý extrém light jogurtů a dietních sucharů.

Pro zdraví těla, nikoli kvůli postavě a kaloriím bychom měli zařazovat do jídelníčku více čerstvých a pro naše tělo přirozených potravin, jako jsou: celozrnné výrobky, rýže, luštěniny, kvalitní maso, ryby, zakysané mléčné výrobky, ovoce, zelenina, ořechy, olivový a jiné oleje. Potravin y s vyso-

kým obsahem umělých látek, sladidel, konzervantů, aromatických látek, zvýrazňovačů chuti, stabilizátorů ve velkém množství zatěžují organismus, mohou vyvolávat alergické reakce a zdraví příliš neprospívají.



.....

Sleduj, jak na tebe jídlo působí, jak se po něm cítíš, fyzicky i psychicky, a tyto poznatky si zapisuj. Postupně se naučíš, která jídla ti svědčí a kterým se přirozeně vyhneš, protože ti třeba nedělají tak dobře jako jiná. To nevádí. Důležité je jíst jídlo, které ti chutná a dělá dobře, a nejíst to, po kterém ti není nejlépe. Zakázané jídlo je však to, které si sama zakážeš kvůli hubnutí a dietě, a tento zákaz potom může vyvolat nutkavé myšlenky na toto jídlo s následným přejedením se a výčitkami. Je nutné rozlišit – zakázané jídlo a jídlo, které mi nedělá dobře, proto ho vědomě nejím a vyhýbám se mu.

Co a jak jíst

Řekne se: jíst – jak je to jednoduché. Ale co když se jídlo stane posedlostí? Co když vyvolává touhu i strach? Problémy s jídlem obvykle symbolizují řadu jiných hlubších problémů. Po těchto problémech je nezbytně nutné pátrat, ale je stejně důležité uvažovat o jedení také jako o návyku. Každý zvyk či návyk se lze odnaučit, přeučit. Vaším cílem by mělo být naučit se znovu jíst tak, abyste byly zdravé, šťastné, plné energie a nemyslely celý den jen na jídlo a na svou hmotnost.

Pravděpodobně toho o jídle, jeho složení a přípravě víš a znáš více, než se dozvíš v tomto manuálu. Podstatné je však uvědomit si, že tyto informace, které máš v hlavě, pravděpodobně měly vést k hubnutí. Hubnutí a dieta jsou nyní TABU. Pokus se zapomenout na všechny kalorické tabulky a rady z časopisů. Sacharid není jen kostkový cukr a tuk není zabiják číslo jedna. Jídlo je nyní tvým lékem!

Základem naší stravy jsou živiny – sacharidy, bílkoviny, tuky a nezbytné minerální látky a vitaminy. Z tohoto hlediska je důležité jíst kvalitní potraviny a zaměřit se právě na obsah živin a pokusit se zapomenout na kalorie, které jsou asi ústředním bodem, kolem kterého se točí vaše myšlenky, ale je to jen nic neříkající pojem, číslo (stejně jako číslo na váze). Samozřejmě že pro nemocné obezitou to může být číslo pro

orientaci, které potraviny preferovat při redukční dietě. To ale není váš případ! Proto budeme dále mluvit o zastoupení živin v základních potravinách, budeme uvádět orientační porce, které byste se měly naučit jíst, a to každý den.

Sacharidy

Jsou podstatnou součástí našeho jídelníčku, protože zásobují naše tělo energií. Zdrojem sacharidů je pečivo (bílé i celozrnné), těstoviny, rýže, obiloviny – jáhly, kuskus, špalda, ovesné vločky apod. Denně bychom měly sníst **6 porcí**⁴ sacharidů, což znamená například jeden rohlík, jeden dalašánek, jeden krajíc chleba, jeden koláč, jedna naběračka těstovin a jedna naběračka rýže nebo miska ovesné kaše, jeden croissant, jedno balení sušenek, jedna tortilla, dva toasty, miska müsli apod.

Bílkoviny

Denně bychom měli sníst **2–3 porce** bílkovin, které tělo nezbytně potřebuje, protože si je neumí vyrobit samo (při držení diety či hladovění dochází k velkému úbytku svalů a ohrožení srdce, které je také svalem). Minimálně jednu denní porci bílkovin je vhodné doplnit z masa – vepřového, hovězího, kuřecího, krůtího, králičího, rybího apod., nebo jej občas nahradit šunkou, vajíčkem, konzervovanými rybami, luštěninami, tofu⁵. Další porce bílkovin lze získat mimo luštěnin také z mléčných výrobků – plátek sýra, kelímeček jogurtu, sklenice mléka nebo kefiru či podmáslí.

Zelenina a ovoce

Obsahuje zejména vitaminy, minerální látky, vlákninu. Za den by se měla tato potravinová skupina objevit na našem stole minimálně v **5 porcích**, takže vlastně ke každému jídlu. Jedna porce, to je např. jablko, banán, mrkev, sklenice pomerančového džusu, miska rybízu, špenát na oběd. Porcí za den může být více, ale podle zásady všeho přiměřeně.

- 4) Porce se učte odhadovat, a pokud to je možné, jídlo nevažte! Porce je prostě jeden rohlík, jedno jablko, jeden jogurt, jedno balení sušenek, jeden běžný řízek s brambory na oběd doma nebo v menze. Jestliže vám dělá nabírání porcí problémy, nechte si zpočátku s důvěrou jídlo někým servírovat.
- 5) Vegetariánský jídelníček by měl být sestavený nutričním specialistou nebo lékařem, aby v něm nechyběly žádné důležité živiny. Maso je zde nahrazeno jinými rostlinnými zdroji bílkovin a jinými porcemi. Nejíst maso nesmí znamenat, že se z jídelníčku vyloučí a člověk jí jen přílohy nebo zeleninová či sladká jídla!

Ani ovocem a zeleninou by se člověk neměl přejídat. Ovoce ani zelenina by neměly nahrazovat jiné potravinové skupiny, nebo dokonce celý oběd nebo večeři.

Tuky

Tuky by měly představovat až třetinu z celkové konzumované stravy. Jsou zdrojem energie a jsou nezbytné pro rozpouštění mnoha vitaminů, které bez nich zůstávají nevyužity. Množství tuků je skryto téměř v každém jídle (maso, mléčné výrobky, pečivo), ale to neznamená, že bychom neměli tuky dále konzumovat. Je přirozené pečivo namazat máslem, margarinem, pomazánkou, při vaření používat olej, konzumovat ořechy, semínka.

Co sladkosti a jiné pochutiny?

Při konzumaci čokolád, bonbonů, dortíčků, chipsů, krekrů, smaženého jídla, ale i alkoholu je dobré vycházet ze zásady přiměřenosti. Je vhodné občas si „zahřešit“, jak označujeme chvíle pohody u kávy a zákusku nebo večerního sledování filmu s miskou popcornu nebo posezení s přáteli nad sklenkou vína s chlebíčky a tyčinkami nebo si dát u stánku párek v rohlíku. Problémem je si svá oblíbená jídla odpírat nebo si je zakazovat a brát je tedy jako hřích. Zákaz plodí nutkavé myšlenky, které vás mohou dovést k tomu, že se nekontrolovaně přejíte. Je důležité naučit se jíst tato jídla v malém množství, nikoli se jim vyhýbat, protože to může vést také k vyhýbání se společnosti a společenským událostem, kde se taková jídla podávají (narozneniny, svatby apod.). Asi se ptáte, co je malé nebo přiměřené množství. Je to třeba talířek cukroví na Vánoce, dva zákusky na oslavě narozenin, sáček chipsů na silvestrovské oslavě. Velmi záleží na tom, jaké množství vám stačí k ochutnání a pochutnání a které nevyvolá vlnu výčitek. A co každodenní mlsání? Pokud máte pocit, že denně potřebujete něco sladkého, není problém dát si na sváčinu porci koláče, bábovky, sušenky nebo si osladit život kouskem kvalitní čokolády. Sladkosti pomáhají zejména ženám udržovat dobrou náladu, když si je ovšem nevyčítají. Pamatujte, že je lepší si vychutnat tři čokoládové bonbony než si je zakázat, celé odpoledne na ně myslet a v noci sníst tajně celou bonboniéru.



.....

Sepiš si seznam jednotlivých potravinových skupin a k nim všechna možná jídla a potraviny, které tě napadnou. Co z toho jíš? Co jsi jedla dříve, a nyní už ne? Proč? Jaké nové jídlo nebo potravinu bys chtěla zkusit?

Zkus jídla ze svého seznamu postupně přidávat do stávajícího jídelníčku, zvol si frekvenci, třeba každý den nebo týden zařadíš jedno nové jídlo či potravinu.

Pitný režim

Je důležité myslet také na pitný režim. V průběhu celého dne byste měly vypít minimálně dva a půl litru tekutin, nejlépe čisté vody⁶. Do pitného režimu se započítává také čaj (černý, ovocný, zelený), džusy, ochucené limonády, káva, alkohol (ten by neměl přesáhnout denní doporučené množství cca 1 pivo či 2 deci vína a neměl by se rozhodně započítávat na úkor jiných tekutin). Káva organismus odvodňuje, proto je dobré k ní vypít i sklenici vody. Množství kávy by mělo být také přiměřené (2–3 šálky denně), velké množství kávy může vyvolávat neklid a úzkost, což může vést k potřebě zklidnit se vzápětí jidlem.



.....

Sleduj během dne, co a kolik vypiješ, kdy máš žízeň a kdy vůbec ne. Pokud piješ málo nebo pít zapomínáš, nachystej si ráno 1,5–2l láhev vody, měj ji na očích, napij se, kdykoli je to možné.

Pravidelnost v jídle

Bývá klíčem ke snížení počtu a intenzity záchvatů přejídání, protože brání hypoglykemii (náhlému poklesu hodnoty cukru v krvi). Také pomáhá zrychlovat metabolismus a dává tělu signál, že se nemusí obávat hladovění. Organismus může pracovat na plné obrátky a nemusí šetřit energií na horší časy. Jíst pravidelně znamená snídat, svačit, obědovat, svačit a večeřet ve zhruba stejných pravidelných intervalech. Doporučuje se jíst ráno hodinu po probuzení a potom každé tři hodiny větší porci jídla. Mezi nimi může být další malá svačinka např. v podobě ovoce, zeleniny, jogurtu. Pravidelný jídelníček může vypadat takto: snídaně v 7:00, svačinka v 9:30, oběd v 12:00, 15:00 větší svačina, 18:00 večeře, 20:00 malá druhá večeře.

.....

6) Zvláště v případě zvracení je nezbytné doplnit chybějící tekutiny a vypít např. minerální vodu.



.....

Zkus si naplánovat své ideální časy v jídle a pokus se je skloubit s tvým denním pracovním či studijním režimem. Někdy to bývá problém, ale vždy se dá najít (v případě léčby poruchy příjmu potravy se musí najít) čas na oběd a na malé svačinky a pauzu.

Vedení jídelních záznamů

Zapísování jídelníčku je velmi účinnou pomůckou. Stačí si zapisovat jídelní návyky týden až dva a uvidíte, že naleznete nějaké souvislosti mezi tím, co a kdy jíte, a vaším problémem s jídlem. Pokud k tomu budete sledovat ještě své pocity před a po jídle, pocit hladu, chuti na jídlo a také své myšlenky, které vám proběhly hlavou, než jste se přejedly nebo rozhodly nejíst, získáte další velmi důležité a užitečné informace.



.....

Zapísování si jídelníček nemusí být zrovna jednoduché, najdi si proto svůj systém, který ti bude vyhovovat. Někdo si zapíše své jídlo, pocity, myšlenky hned po jídle, někdo až večer. Pokud ti zapísování dělá velké problémy, zkus to alespoň pár dní, kdy budeš sledovat své myšlenky před a po jídle, pocity, čas jídla a co jsi snědla.

Pro ty, které se přejídají: Zkus barevně podtrhat situace, kdy jsi jedla hodně a navíc. Zkus odlišit barvy podle toho, zda to bylo z nudy, ze vzteku, ze samoty, protože byla plná lednice apod. Pokus se najít situace, které spouští přejídání.

Od nejjednoduššího ke složitějšímu

Na začátku se možná budete cítit ztracené v tom, jak začít jíst. Začněte jednoduše. I děti jí nejdříve jednoduchá jídla a pomalu se učí jíst nová jídla, nové chutě. Najděte si jídla, která vám nedělají problémy, a vytvořte si z nich pravidelný jídelní plán, klidně na celý týden. Možná to bude stereotypní, ale jde o to, abyste se naučily jíst pravidelně a aby si vaše tělo zvyklo na přísun potravy. Později, až to bez problémů zvládnete dodržovat, budete postupně přidávat nová jídla až po ta, která máte nyní zakázaná. Nezapomeňte jíst tři hlavní jídla denně a mezi tím svačinku, klidně i druhou večeři.



.....

Sepiš si své osvědčené recepty na jednoduchá a rychlá jídla, která umíš připravit nebo by ses je chtěla naučit, ať máš inspiraci pro plánování jídelníčku na rychlé obědy a večeře, aby tě nepřekvapil hlad. Může se jednat o různé variace na těstoviny, rýži, saláty, polévky, kaše. Začni jednoduše, ale nezapomeň se postupně učit připravovat a jíst složitější jídla.

Jak se přestat přejídat a zvracet

V oblasti jídla je základem dodržování výše uvedených pravidel a zejména pravidelnosti. Nevynechávejte žádné jídlo, i kdybyste si měly jen párkrát kousnout. Co se týče porcí jídla, zpočátku je vhodné jíst takové dávky, abyste je nevyzvracely, a porce postupně navyšovat tak, abyste neměly hlad. Pokud máte pocit, že hlad není fyzický, ale hladová duše, tzn. spíš byste potřebovaly obejmout, pohladit, odložte jídlo a zkuste se zastavit a pojmenovat své pocity a chvíli to vydržet a pak se snažit udělat to, po čem touží vaše duše.

Záchvat přejedení se pokuste zastavit již v počátku, zadržet jej jen o pár minut je malým vítězstvím.

Věnujte čas a péči přípravě jídla, pokuste se jej dozdobit zeleninou, čerstvými bylinkami. Postupně zkoušejte nové chutě a jídla. Nezapomínejte i na stolování, připravte si talíře, příbory, upravte stůl. Jezte pokud možno u stolu, v klidu, vyhýbejte se jedení přímo u ledničky nebo po cestě z obchodu. Když máte hlad, dejte si před nákupem malou svačinku a teprve potom naplňujte nákupní košík a tašku. Ideální je nakupovat se seznamem. Nenaкупujte velké množství jídla do zásoby, rodinná balení sušenek nebo obrovské krabice müsli.

Připravené jídlo vědomě vychutnávejte a soustřeďte se na to, co jíte. Snažte se jíst pomaleji, cca 10–20 minut. Zkuste si dát během jídla malou pauzu, učte se trpělivosti a schopnosti analyzovat své pocity a potřeby během jídla.

Vstaňte od stolu, když dojdete, pokud je to pro vás lepší než čekat na ostatní, až dojdí. Vyhýbejte se tomu, co vám nedělá dobře – čtení u jídla, sledování televize, diskuze s druhými o práci, zvyk dojíst celou naloženou porci apod.

Pokud uděláte chybu nebo se přejíte, nezoufejte, nic se neděje. Zastavte se, nadechněte se, vydechněte a udělejte vše pro to, abyste záchvat přejedení zastavily a nedošlo ke zvracení, i kdyby to znamenalo odejít

na chvíli ven z domu. Poučte se z chyb v jídelníčku, procházejte své záznamy, hledejte souvislosti, poznávejte své potřeby.



.....

Vytvoř si seznam náhradních činností. Co všechno lze dělat místo přejídání a zvracení? Sepiš vše, co tě napadne a co se osvědčilo – např. jít pryč, projít se, zavolat kamarádce, dát si koupel, umýt si vlasy, pustit si rádio, vysávat koberce, uklízet skříň, malovat obraz apod.

Sepiš si, co vše kromě jídla v tobě vyvolává pocit naplnění.

Při pocitu nutkání přejíst se se zkus zastavit a zamyslet se nad těmito otázkami: Proč mám hlad? Jaký je to hlad – fyzický, emoční, duchovní, sexuální, sociální? Na co mám chuť?

Jaké pocity to asi chtějí ven? (viz lekce č. 5) S čím jsem nespokojená?

Sepiš ji jídla, na kterých by sis opravdu pochutnala, a toto jídlo si dej, když tě přepadne nutkání k jídlu. Zkoušej takové jídlo jíst pomalu, soustřeď se jen na něj a nerozptyluj se ničím jiným. Potom se ptej: Chutná to tak, jak jsem si představovala? Je to to pravé? Splňuje to moje očekávání? Nebo jsem ve skutečnosti potřebovala něco jiného?

Pokud se přejíš, nezoufej a nevzdávej se. Zkus popsat, co se stalo, že ses začala přejídat, na co jsi myslela před, při a po přejídání, jak ses cítila, zvracela jsi? Co jsi vyzkoušela k odehnání nutkání, co pomohlo, co ne? Co se pokusíš udělat příště?

Najdi obrázek, který symbolizuje záchvat přejedení a který ti bude připomínat, že tak už to dál nechceš. Nalep si jej do deníku nebo připevni na ledničku.

Jak přestat hladovět a přibrat

Nezbytné je začít jíst! Zní to asi hrozně, ale jiné cesty není a ani nemůže být. Sice je důležité přijít anorexii na kloub a léčit její příčiny, prvotní však musí být jídlo! Pravděpodobně vám hned nepůjde jíst vše v běžných porcích. Nevadí, důležité je začít jíst, třeba jen malé pravidelné porce jednoduchého a lehce stravitelného jídla. Zastavte hladovění a hubnutí! Nízká hmotnost způsobuje depresi, zkresluje myšlení, ztěžu-

je prožívání a bezprostředně ohrožuje život. A brání tak vlastně procesu psychologické léčby. Možná máte pocit, že jíst už nemusíte, že vám to nejde, máte obrovský strach, co se stane, když něco sníte. Tomuto strachu se postavte čelem, stane se to, že s jídlem vám začne být lépe a budete mít čím dál větší chuť se vyléčit a přibrat. Nyní asi přibrat chcete i nechcete, protože se bojíte, že hmotnost bude stoupat donekonečna. Možná budete překvapeny, jak velmi obtížné je vlastně přibrat a hmotnost si udržet. Vaše tělo potřebuje znovu získat svaly a celé se „vyspravit“. Na to je zapotřebí ohromné množství energie

Možná se bojíte, že když začnete jíst, už nebudete umět přestat. To se někdy stává – vyhladovělý organismus se může záchvaty přejídání pokusit vše rychle dohnat. Když začnete věřit svému organismu a budete jíst velmi pravidelně a pestře, velmi rychle tyto stavy přejdou. Tělo si umí kontrolovat hmotnost samo. Porucha příjmu potravy vždy tyto jemné mechanismy naruší, ale vše se spraví, až se naučíte jíst a tělo pochopí, že nemá důvod se obávat dalších diet. Dodržujte jídelní režim, a pokud máte nutkání se přejídat, přečtěte si rady i pro mentální bulimii a přejídání (viz výše) a řiďte se jimi. Pište si záznamy o jídle, psaní jídelníčku vede k větší sebedůvěře, kontrole a pocitům úspěšného zvládnání situace.

Zpočátku je vhodné jíst s někým, kdo vám jídlo i připraví a naservíruje. Kontrola a přítomnost druhého může být těžko snesitelná, ale na druhou stranu pomoc při přípravě normálního jídla, běžných porcí a např. rozhovory během jídla jsou neocenitelné. V krizových chvílích vám pomůže důvěra v toho vybraného člověka a víra v to, že se chcete dostat z velké podváhy⁷ a z anorexie.

Co jíst? Měla byste jíst vše – tedy běžná jídla. Zpočátku to může být obtížné, ale všechny dia a light potraviny by měly zmizet z vaší ledničky a stolu. Vy potřebujete přibrat! Takže zařaďte mimo běžný jídelníček nějaké přídavky v podobě mléčných koktejlů, hrnku kakaa, smetanového jogurtu, banánu před spaním, příp. vysokokalorického nápoje (např. Nutridrink, Resource) a druhou večeři. Můžete začít jíst po malých soustech snídani, svačinu, oběd, svačinu, večeři, druhou večeři, ale každý den přidejte o sousto či lžici více, tak abyste brzy jedla normálně. Možná budete muset jíst automaticky a na sílu, budete mít možná pocit nafouklého břicha nebo vám bude nevolno. Nepolevujte však, tyto stavy zmizí tím

7) Nezapomeňte na podrobné lékařské vyšetření. Často je organismus v takovém stavu, že je nutná hospitalizace a postupné vyživování vyhladovělého organismu, který může na rychlý přísun živin reagovat vážnými následky. Poradte se tedy s lékařem, jak začít jíst a kolik přibrat kilogramů!

dříve, čím častěji a pestřeji budete jíst, a rovněž až začnete pomaličku přibírat. Doma byste měly přibrat zhruba 1–2 kg za měsíc. Hmotnost však může na začátku kolísat rychleji a je možné, že se přibírání i přes vaši snahu na nějaký čas zastaví. Vždy pokračujte ve svém jídelním režimu a neváhejte se poradit s lékařem či nutričním specialistou.

Jestliže vaše hmotnost nebude stoupat vůbec nebo málo, vaše řešení problému s anorexií je nedostatečné a je opět důvodem k návštěvě odborníka.



„Jídlo je mým lékem.“

„Bez poruch příjmu potravy se mi bude žít lépe.“

„Dokážu jíst bez obav.“

Nový režim

Zavést do svého života tato pravidla a řídit se jimi možná nepůjde hned. Nezoufejte, je to přirozené. Může to trvat nějakou dobu, než se naučíte znovu jíst. Dopřejte si čas, minimálně dva měsíce, na zkoušení toho, jak do denního programu zařadit pravidelně pět i více jídel. I když se asi zpočátku budete muset řídit naplánovaným jídelníčkem, těmito pravidly a budete pozorovat druhé, kolik si toho dávají na talíř, pokuste se hledat svůj rytmus, který vám a vašemu tělu bude dělat dobře. Uvidíte, že když vaše tělo nebude hladovět, bude si časem automaticky „říkat“ o to, co potřebuje.



.....
Začni s mentální přípravou. Zkus si co nejpodrobněji představit, jak to děláš dobře, jak jíš, co jíš, že nehladovíš, že nejdeš zvracet. Piluj tuto představu do posledních detailů místo toho, abys hned zavrhla nový jídelní režim s tím, že se ti to stejně nepodaří uskutečnit.

Pokud úprava jídelního režimu nepomohla ke změně (nebo se vůbec nezdařila) a záchvaty či hubnutí přetrvávají dále, bude důležité vyhledat pomoc odborníka.

Shrnutí důležitých bodů z této lekce

Při uzdravování se z poruchy příjmu potravy je zásadní:

- ✓ Naučit se jíst postupně všechna jídla, začít od nejjednodušších a postupně zařazovat i „zakázaná“ jídla, aby časem už žádná taková nebyla.
- ✓ Jíst přiměřeně, pestře, nic si nezakazovat.
- ✓ Sníst denně minimálně 3 až 6 porcí sacharidů, 1–3 porce bílkovin, 1–2 mléčné výrobky, ovoce, alespoň jedno teplé jídlo, něco sladkého nebo to, co si vychutnáte jako dezert.
- ✓ Udržovat pravidelnost v jídle – snídat, svačit, obědovat, svačit, večeřet.
- ✓ Nehladověť, nevynechávat jídla, nepokoušet se držet dietu a hubnout.
- ✓ Snížit intenzitu zvracení, pokusit se nezvracet vůbec.
- ✓ Dovolit si udělat chybu a poučit se z ní.
- ✓ Nevzdávat se, zažít znovu, třeba i postě, ale mít naději a neodkládat uzdravení a jídlo „na někdy“.
- ✓ Zároveň pátrat po skrytých příčinách poruchy příjmu potravy.
- ✓ Pracovat na negativních schématech ohledně jídla (viz lekce č. 6) a na vnímání svých potřeb a prožívání pocitů (viz lekce č. 5).

Lekce č. 4

Tělo – jak ho mít (více) ráda

Nespokojenost s vlastním tělem, jeho nepřijetí, vnímání těla jako nepřítel nebo něčeho nadbytečného a negativního – to je ústředním tématem a projevem poruch příjmu potravy. Bez přijetí sebe, fyzické i psychické vnitřní stránky, které tvoří jednotu, se nedaří úspěšně zvládat jídelní režim, jíst a/nebo přibírat. Nesmiřitelný postoj k sobě a ke svému tělu tomu brání, i když racionálně člověk ví, že už by měl jíst i jak. V této lekci přinášíme tipy, jak se naučit být se svým tělem více přítelem a vážit si ho.



Jak si vážit sebe? Nevážit se.

Každá postava má svůj jedinečný tvar a geneticky naprogramovanou ideální hmotnost, jako výchozí bod tzv. set point. K této hmotnosti se organismus bude vždy snažit přiblížit. Protože při této hmotnosti je vaše tělo zdravé, v plné síle, metabolismus funguje na plné obrátky, nemusí šetřit životní energií a přijatými kaloriemi doslova plýtvá. Ne jako v případě hladovění, držení diety nebo záchvatů přejídání, kdy tělo zpomalí metabolismus a šetří přijatou energii na horší časy. Pokud vás trápí otázky ohledně toho, kolik a zda přiberete, když začnete jíst, tak odpověď zní, že pravděpodobně přiberete, pokud máte podváhu, protože to vaše tělo nezbytně potřebuje. Pokud máte nadváhu, je pravděpodobné, že při vyváženém a pravidelném jídelníčku a pohybu budete mít velmi brzy svou optimální hmotnost. Chce to trpělivost a pochopení pro sebe a funkce vašeho těla, které přes počáteční nepříjemné pocity a nepohodu při uzdravování bude mít nakonec tvar takový, jaký vám bude připadat přijatelný nebo krásný.



.....
Toto říká o přijetí těla jedna má vyléčená klientka: „Smířila jsem se se sebou a nyní mi lidé více říkají, jak zářím, jsem krásná, spokojená a že vypadám dobře. Když jsem byla hubená, dělala jsem to proto, aby mě pochválili, ale stejně jsem to nikdy nikomu nevěřila. Ted' už vím, že mé problémy nebyly v tom, jak vypadám, ale jak se chovám k druhým a sama k sobě.“



.....

Malé smíření se svým tělem ve 3 krocích

Krok č. 1 Proč nemám své tělo ráda

Sepiš vše, co tě napadne, proč nemáš své tělo ráda. Zkus psát vše, i to, co si říkáš, že jsou hlouposti. Pokus se zamyslet, co ti tato nenávisť přináší, jaké pocity, jaké problémy.

Krok č. 2 Co by na to řekli druzí

Dopiš k těmto nápadům vše, co by ti na to řekli třeba tví dobří přátelé nebo tvé „lepší“ já. Hledej ke svým argumentům, proč se nemáš ráda, různé protiargumenty. Např. nemám své tělo ráda, protože mám velký zadek. Protiargument – mí přátelé se o tom nikdy nezmínili, tak buď je jim to jedno, nebo to není pravda. Další příklad: Nemám ráda své tělo, protože můj otec mě kritizuje, že mám tlustá stehna. Protiargument – mému otci se přece mé tělo nemusí líbit, nejsem jeho partnerka. Další příklad: Nesnáším své tělo, protože mám velké špekáté břicho. Protiargument – matka mi říká, že to není pravda nebo že jsou i důležitější vlastnosti, jsem hodně otevřená, veselá a můj přítel mě takovou má rád.

Své protiargumenty můžeš časem doplňovat, rozvíjet. Budou se vyvíjet s tím, jak budeš měnit postoj sama k sobě. Nezáleží na tom, jak pádný protiargument vymyslíš, ale že se pokusíš o svém těle přemýšlet i z jiného úhlu pohledu.

Krok č. 3 Proč mít své tělo v úctě

Zamysli se nad tím, proč mít své tělo ráda, i když to tak nyní třeba necítíš. Vzpomeň si na chvíle, kdy ti bylo se sebou dobře, co vše dobrého tělo přináší a poskytuje. Sepiš, co všechno tvoje tělo dokáže, co umíš. Tento seznam občas doplň novými dovednostmi a pročni a kochej se tím, co všechno svedeš.



.....

Sepiš, čím se odlišuješ od ostatních, v čem jsi jedinečná, jaké máš vlastnosti, za které se máš ráda nebo tě oceňují druzí lidé.

Najdi si v časopisech či na internetu obrázek krásné ženy, která má postavu, jakou bys chtěla. Co vše o ní ještě můžeš zjistit? Jaká je, jaký má život, jaké má problémy. Myslíš si, že je šťastná a že je to jen díky tomu, jakou má postavu?

Najdi si obrázek ženy, kterou uznáváš např. pro to, co udělala, objevila, čím byla významná. Jak vypadá?

Sepiš deset vlastností, které máš na sobě ráda.

Změny těla při uzdravování se z poruchy příjmu potravy

V první, náročné fázi uzdravování se mohou objevovat výrazné hmotnostní výkyvy, zadržování vody v těle. Tento stav se ale během pár měsíců upraví, je dobré svému tělu dopřát čas a hlavně pokračovat v jídelním režimu. Můžete být oteklé, nafouklé, trpět zácpou, to vše ale pomine, je to důsledek oslabení těla hubnutím, případně zvracením a užíváním projímadel. Váš trávicí systém může být zpomalený, scvrklý a musí si postupně zvyknout na to, že jíte pravidelně. Celé tělo si přivykne, že už jej netrápíte hladem, a začne vám být lépe. Uvědomte si, že vy a vaše tělo jste jeden celek. Když se budete cítit dobře, bude se dobře cítit i vaše tělo a naopak.



*„Jídlo je palivem pro mé tělo, potřebuje ho, protože mu do-
dává energii. Nic víc, nic míň.“*



.....
Zamysli se nad tím, proč jsi vlastně nespokojená se svým tělem – jsi to opravdu ty, kdo tvrdí, že máš mít větší prsa, štíhlejší pas..., nebo je to vliv okolí, článků, které jsi četla, poznámek, které jsi slyšela, reklamy?

Reklama se zaměřuje na to nejlepší a ukazuje jen to. Pokud nejsi spokojená s některou částí svého těla, nesoustřed' se jen na ni. Dělej to jako v reklamě – najdi to, co máš na svém těle nejraději, a to ukazuj a pyšni se tím.

Přemýšlej o funkcích svého těla. Prsa, boky, stehna tu nemáme primárně proto, abychom je měly nejštíhlejší a nejobdivovanější, ale úplně kvůli jiným účelům, jako je např. těhotenství, porod, kojení dětí.

Zlikviduj váhu. Můžeš ji schovat, ale můžeš ji doslova zničit. Vyhodit do kontejneru, rozbít kladivem. Udělej cokoli, ale nevaž se. Jestliže je kontrola tvé hmotnosti nutná kvůli přibírání, domluv se, že tě bude pravidelně vážit lékař, ale sama to nedělej.



.....
Napiš nehodnotící popis své osoby a své osobnosti. Jak se tyto popisy liší od tvého obvyklého popisu sama sebe?

Sepiš své vnitřní kvality.

Najdi na svém těle deset věcí, které miluješ.

Dívej se kriticky na reklamy. Sleduj, kolik se jich točí jen kolem vzhledu. Kup si společenský časopis a vystřihej všechny články o hubnutí, změně vzhledu, reklamy, obrázky modelek a uvidíš, co z časopisu zbude.

Naše tělo je nejen domovem pro naši duši, ale také prostředkem toho, jak můžeme existovat, realizovat své potřeby, přání, zkrátka vše. Je to naše geneticky podmíněné bytí v tomto světě, biologická danost se svými složitými funkcemi, kterou musíme respektovat, i když se nám to tak nemusí líbit. Ale jinak to není možné. Řešením je se s tělem smířit a propojit jej se zbytkem našeho já. Tak, aby mysl s tělem spolupracovala a nepokoušela se jej svými negativními sděleními „odřezat“ a potom celý den kritizovat. Potřebujete, aby tělo a mysl fungovaly v souladu.

Jestliže chceme, aby nám naše tělo sloužilo a poskytovalo příjemné prožitky, měli bychom jej mít rádi a patřičně se o něj starat. Tedy především živit jej – a tím nemyslíme jen tělo, které běžně vnímáme jako břicho, zadek, nohy, ruce, ale zejména tělesné orgány, mozek, srdce, plíce. Hodnotná a vyvážená strava vám dodá energii (viz lekce č. 3).

Co ještě tělu prospívá?

- ✓ Pravidelný pohyb, zejména na čerstvém vzduchu, nejen rozhýbe všechny svaly, ale zharmonizuje psychiku a přispěje k přirozenému formování postavy. Pozor, nepřekračujte při sportování své hranice, je důležité odpočívat, vaše tělo musí mít čas se zregenerovat. Pohyb je přirozený, nesnažte se z něj udělat prostředek k hubnutí a kontroly hmotnosti, ztratíte tak další možnost radosti a dobití baterek.
- ✓ Odpočinek a nicnedělání.
- ✓ Dopřát si tak dlouhý spánek, jaký potřebujete.
- ✓ Dopřát si masáže, kosmetiku, péči o vlasy, wellness procedury.
- ✓ Poslouchat signály těla a poselství v podobě hladu, žízně, nemoci, stresu, nervozity, hněvu, ospalosti.

- ✓ Pečovat o svůj duševní klid, často se smát, i když k tomu nemáte právě důvod. Naučit se relaxovat a vnímat své tělo a jeho potřeby.
- ✓ Pustit si hudbu a jen tak tančit podle intuice a potřeb těla.



.....

Lehni si, zavři oči a na chvíli napínej a zase uvolňuj jednotlivé části těla. Začni od prstů na nohou a postupuj až k hlavě.



.....

Pravidelně sportuj, cvič, hýbej se. Najdi si aktivitu, která se ti bude opravdu líbit, budeš z ní mít radost a při které nebudeš sledovat, jak ubíhají hodiny v tělocvičně, nebo počítat spálené kalorie. Pro každého je taková aktivita jiná, někdo miluje aerobik, posilování, bruslení, jógu, někdo rád plave, tancuje, běhá, jiný se rád prochází lesem nebo městem, venčí psa nebo si hraje s dětmi, někdo se nejlépe odreaguje a protáhne tělo třeba i při úklidu. Kdo pravidelně protahuje své tělo, posiluje své zdraví a může čerpat dobré pocity a uspokojení z fyzické aktivity, ať je jakákoli.

Pamatuj, že co člověk, to originál. Existuje tolik postav, obličejů a krásy, co je na světě lidí. Každému se líbí něco jiného, není jedno měřítko krásy a přitažlivosti. Je lépe se naučit respektovat sebe a ostatní než se snažit dosáhnout ideálu, který ve skutečnosti neexistuje. Navíc krása je oproti jiným vlastnostem pomíjivá, jsou důležitější hodnoty pro život. Možná ti to zní jako klišé, ale krása nevyřeší tvé problémy v práci nebo ve vztahu.

Pokud chceš být krásná, neschovávej se! Chod' vzpřímeně, buď na sebe hrdá a uvidíš, že této tvé nové energie si lidé všimnou více než toho, jestli jsi zhubla kilo nebo přibrala pět. Nauč se přijímat komplimenty.



.....

Zkus se zamyslet nad těmito otázkami, ke kterým se můžeš průběžně vracet: Co by se ve tvém životě změnilo, kdybys měla svou vysněnou postavu? Co by bylo jinak, kdyby ses tak ráno probu-

dila a byla štíhlá podle své představy? Jak by se to projevilo na vztazích s druhými lidmi, na tvém studiu, práci, na sebevědomí?



Vzpomeň si na informace v tomto manuálu o narušeném tělesném schématu. Zkušenost a prožitky nemocných s poruchou příjmu potravy potvrzují, že i když budeš mít třeba 40 kg, nemusíš to vůbec vnímat, natož ocenit, nemusíš se cítit dobře a být sebevědomá. Ať máš jakékoli tělo, klíčem k tomu, jak jej mít ráda, je přijmout jej právě takové, jaké je, a mít ráda sebe, důvěřovat si, svým kvalitám, vnitřní kráse, která začne vyzařovat navenek.



Najdi si po ránu pět minut čas a chvíli si zacvič.

- ✓ Cvič podle toho, jak se cítíš, podle sebe, ne podle toho, co víš, že je správné, a už vůbec ne tak, jak si myslíš, že se hubne.
- ✓ Uvolni se, nemusíš být narovnaná, nic počítat, opakovat, nemusíš nic, jen být uvolněná.
- ✓ Protáhni se, dej ruce nahoru a co nejvýš, zkus u toho vydat nějaký zvuk, který je ti příjemný, můžeš se smát, funět, hekat, zívát, cokoli.
- ✓ Potom se zase uvolni a zaměř se na to, co cítíš po těle, ve sva-lech.
- ✓ Dotýkej se prsty svého těla.
- ✓ Potupně protáhni a procvič celé tělo – hlavu, oči, krk, záda, ra-mena, paže, ruce, zápěstí, prsty, boky, stehna, lýtka, kotníky, chodidla, prsty na nohou. Vytahuj se, předkláněj, zakláněj, otá-čej se, cokoli tě napadne.
- ✓ Všímej si, kde je napětí, a toto místo se pokus uvolnit. Můžeš mít napjatý i obličej, a tak i celé tělo. Uvolni se, zasměj se.
- ✓ Nepřepínej se. Rozcvička má být příjemné naladění na tvé tělo a nový den.

Denně věnuj několik minut poznávání svého těla.



„Moje tělo není ani dobré, ani špatné, je to tělo, které mi bylo dáno, a mým úkolem je se o něj dobře starat a mít ho v úctě a děkovat mu, protože toho tolik dokáže.“

„Mé tělo je jedinečné, stejně jako já.“

„Moje hmotnost není měřítkem mé hodnoty.“

Shrnutí důležitých bodů z této lekce

- ✓ Mějte své tělo rády, jen díky jemu můžete žít a realizovat se.
- ✓ Tělo a jeho části mají spoustu důležitých funkcí, jejich krása či štíhlost – to jsou jen přidané hodnoty naší kulturou.
- ✓ Každý člověk je jedinečný a svým způsobem krásný.
- ✓ Nedokonalost těla je tedy relativní, protože dokonalost je diktoována naší myslí pod vlivem reklamy a okolí, ve kterém žijeme.
- ✓ Naučte se propojit svou mysl, psychiku, vnitřní prožívání se svým tělem, protože tvoří jeden celek.
- ✓ Snažte se neubližovat svému tělu dietami a zvracením.

Lekce č. 5

Negativní myšlenky

Člověk si svá přesvědčení vytváří na základě vlastních zkušeností a především slov a chování lidí, kteří jsou pro něj významní a důležití. To, čemu v dětství nasloucháme a k čemu přihlížíme (to nezvládneš, jsi nešika, to nedopadne dobře, jsi k ničemu, lidé jsou zlí, svět je nebezpečný...), tomu začneme věřit.

Porucha příjmu potravy může sloužit jako ochrana před těmito minulými zraněními a vzpomínkami, pomáhá na ně nemyslet a zapomenout. Ovšem na stejné negativním základě se vytvářejí nová destruktivní přesvědčení (jsi tlustá, niko tě tak nebude mít rád, zase jsi nevydržela se najíst, jsi prase...).

Jakmile jednou vzniknou negativní postoje k sobě, k ostatním lidem, ke světu, začnou se z nich vyvíjet nemilosrdné negativní myšlenky, představy a vnitřní monology. „Jsem nula, všechno pokazím, za všechno můžu já, jsem nemožná. Musím být štíhlá, aby mě měli rádi. Ale jsem ošklivá, tlustá, hnusná, nemám žádnou cenu a nezasloužím si lásku. Musím zhubnout. Nesmím jíst, nezasloužím si to.“



.....
Negace vedou k dalším negacím – k depresi, nízkému sebevědomí. Když se člověk zaobírá svou neschopností, bude se zákonitě cítit ještě více depresivně a bezmocně. Snaha zhubnout může být pokusem, jak nad tím získat kontrolu, jak se cítit lépe. Ale již víme, že dieta tak nefunguje (viz lekce č. 3).

Klíčem k uzdravení a ke spokojenosti totiž není změna svého zevnějšku ani vnějších okolností, je to vnitřní změna. Když se změní to, jak myslíte, jak druhé vnímáte, změní se i to, jak se cítíte a co děláte.

Negativní myšlenky však mohou člověku také pomáhat, aniž by si to mnohdy uvědomoval. Někdo například nemá odvalu na závažná životní rozhodnutí, neví, zda chce jistotu, nebo změnu, a zmitá se ve svých problémech. Tento stav může vyvolávat v některých jeho blízkých či přátelích více ochrany, lásky, ústupků, lítosti.



.....

Zkus zapisovat své negativní myšlenky. Kde myslíš, že se vzaly? Proč jsi tak začala myslet a co ti to přináší?

Ke každé negativní myšlence zkus postupně připisovat jednu pozitivní, náhradní. Je to cvičení mozku. Stejně jako svaly lze procvičovat i mozek. Uvidíš, že časem budou náhradní myšlenky přibývat.

Sepiš negativní rozhovor se sebou, který obvykle v duchu vedeš. Jaký z toho máš pocit, jak ti je, když to po sobě čteš, a jaké myšlenky tě napadají?

Zkus tento rozhovor přepsat na pozitivní vnitřní monolog. Jak je ti nyní?

Negativní myšlenkové stereotypy

Černobílé vidění světa – vše vidíte buď jako skvělé, nebo naprosto hrozné, jídlo, partnera, své výkony, sebe, odraz v zrcadle... Tento pohled se rychle mění z extrému do extrému, a to podle toho, co si zrovna myslíte, jak se cítíte, jak se vám daří.

Zveličování – je způsobeno selektivním čili výběrovým vnímáním, vidíte jen to negativní, to pozitivní uniká vaší pozornosti. Pesimistický pohled vede k nafukování problémů a ke katastrofickým scénářům např. „po kousku čokolády přiberu deset kilo“.

Vztahovačnost – nízká sebeúcta, pocit vnitřní nedokonalosti a zároveň pocit jakési výjimečnosti vedou k neustálému srovnávání a vztahování všeho ke své osobě, např. pohledů spolucestujících v tramvaji, věcné kritiky, kterou vnímáte jako nenávisť druhé osoby.

Měla bych – zkosnatělé představy a pravidla o tom, co je dobré, jak byste se měly chovat, co se smí a co ne. Pravidla přináší pocit kontroly, ale zároveň silné pocity viny, když se je nedaří dodržovat.



.....

Je důležité začít experimentovat a ověřovat své negativní myšlenky. Opravdu si lidé všimají jen toho, jestli jsi kilo přibrala? A dá se to vůbec poznat? Poznáš to ty na druhých? Opravdu tě partner nemá rád, když s tebou ve všem nesouhlasí? Opravdu po pravidelném jídle přiberesh deset kilo?

Sepiš několik mýtů nebo pravidel, která bys chtěla změnit. Např. „Když si dám čokoládu, musím to jít vyzvracet.“ „Každý den musím hodinu cvičit.“ „Hubení lidé jsou šťastní a úspěšní.“



.....

Při náročném pátrání po stopách svých myšlenek však není účelné hledat viníky a trestat je nebo se litovat. Mělo by se jednat o vlastní osvobozující proces, hledání vlastního Já. Cesta každého je jedinečná, formovaná vším, co se stalo do této chvíle. Nic už nelze odestát, ale je možné vykročit po další cestě svobodněji. Jsem to já sama, kdo jediný může začít pracovat na změně.

Pozor: Pokud je však změna negativního myšlení nad vaše síly, pravděpodobně trpíte depresí, která vyžaduje odbornou léčbu. Neváhejte kontaktovat psychologa či psychiatra, který vám bude umět pomoci.

Pozitivní přístup

Přeměna negativních myšlenek v ty pozitivní je mocným nástrojem změny. Možná vám to připadá směšné, ale pravda je taková, že to funguje. Optimistům se zkrátka žije lépe, vždy vidí z poloviny prázdnou sklenici jako z poloviny plnou. Nejde o to, abyste popřely své osobnostní nastavení a ladění, díky němuž vnímáte svět více černě a úzkostně „po rodičích“ nebo následkem životní historie, a kráčely světem s falešným sebevědomím.

Jde o to, abyste se naučily stopnout naučené negativní myšlenky, které nepřinášejí nic dobrého, a zvykly si zaměřit se na to, co je ve vašem životě pozitivní. Naučte se dívat na sebe a na svět z té lepší stránky. Přestaňte se sebekritikou, nebuďte sklíčené z toho, že jste sklíčené, neobviňujte se a nelitujte se.

Prvním krokem je zbavení se anorektických a bulimických negativních myšlenek. Najděte veškeré zbytky síly a bojujte proti nim. Napojte se na svou vnitřní sílu a možná zatím slaboučký hlas vašeho já, na radost, energii a moudrost. Neposlouchejte ty našeptávače, kteří vám namlouvají, že jste k ničemu, znevažují vás a diktují, že nemůžete žít bez poruchy příjmu potravy. Zkoumejte proto své myšlenky, pocity, problematické situace. Buďte v přítomnosti a snažte se mluvit, psát a myslet více pozitivně, hledejte řešení. Vytvářejte si odstup od negativních myšlenek, a když se objeví, nechte je zase zmizet.



.....

Napiš negativní myšlenku na papír a roztrhej jej, hod' do koše, do skartovačky, spal jej. Vytvoř si imaginární koš v hlavě a tam negativní myšlenky zahazuj. Vytvoř si pozitivní věty a myšlenky, ty si opakuj s důvěrou celý den pořád dokola. Zvládneš to!



„Není pravda, že nestojím za nic. Jen si to myslím, a to já změním.“

„Nezáleží na tom, co druzí říkají. Záleží na tom, jak na to budu reagovat a co si o sobě myslím já. Já jsem dobrý člověk.“

Mysl plodí problémy, nebo řešení. Hledej řešení a problémů si nevěšmej.

Chyba je zkušenost, ze které se můžeme poučit.

Shrnutí důležitých bodů z této lekce

- ✓ Mysl má velkou sílu. Obsahy myslí napovídají, jak se cítíte, jakou máte náladu, jestli se máte rády.
- ✓ Jak budete myslet, tak se budete cítit a tak se vám bude i žít. Změňte své myšlení a změníte tak i své pocity.
- ✓ Zbavte se negativních myšlenek, které živí poruchy příjmu potravy.
- ✓ Nahradte je pozitivními formulkami a opakujte je co nejvíce do doby, než jim uvěříte a než se budete cítit lépe.

Lekce č. 6

Emoce – jak je prožívat a projevovat

Emocemi je obdařen každý člověk, ty základní lze pozorovat i u zvířat. Patří mezi ně radost, smutek, strach, zlost, překvapení a odpor. Ne každý člověk je však vyjadřuje stejně nebo si uvědomuje, že zrovna tuto emoci prožívá. Co nám signalizuje právě probuzenou emoci, je naše tělo, protože emoce jsou s ním velmi úzce propojeny. To se projeví např. zrudnutím při vzteku, zblednutím při strachu, bušením srdce apod. Spoustu emocionálních pochodů vůbec nevnímáme, ale přesto na nás působí, na naše tělo a na to, jak se chováme a co děláme. Nemůžeme zabránit tomu, aby podněty přicházející zvenčí, např. neznámí lidé, vůně jídla, blížící se zkouška, v nás vyvolaly nějakou emocionální reakci, to se děje automaticky. Ale to, jak se situace bude vyvíjet dále, už záleží na tom, jak my sami daný pocit budeme vnímat a jak jej dále zpracujeme. Zde vidíme také velmi úzké propojení s naším myšlením (viz lekce č. 5). Naše interpretace situací tedy myšlenky, pocity zesilují, zmírňují, obracejí nebo i potlačují. Všechno, co člověku proběhne hlavou, když má nějaký pocit, je významné pro další průběh situace⁸.



.....

Např. když se člověk obává nějaké neznámé situace, je přirozené, že má strach. Když však nepřemýšlí nad konkrétními příčinami svého strachu, ale automaticky mu naběhnou navyklé negativní myšlenky, pochyby, představy o tom, co vše se pokazí, prvotní obavy se ještě posílí. Potom není divu, že se objeví pocit úzkosti, neklid, napětí v těle, zrychlí se dýchání, zhorší se pozornost a situace nakonec opravdu nedopadne dobře. A může tak ještě dojít k tomu, že si člověk potvrdí svou domněnku o totální neschopnosti. Když si člověk své pocity, myšlenky a souvislost mezi nimi neuvědomí, jedná pod vlivem těchto emocí, které ho mohou odvádět od toho, co vlastně původně chtěl. Ve stresové situaci navíc může hledat rychlé řešení, ne samotné situace, ale toho, jak se uklidnit. Jídlo se v té chvíli může zdát jako nejvhodnější náplast na rozjitřené emoce. Podobně jako u jiných závislostí i zde může časem vzniknout návyk – stresová situace, frustrace

.....

8) Trochu odlišná je situace, když reagujeme emotivně na podněty, které nám mohou připomínat nějaký traumatický zážitek, který si již ani nemusíme pamatovat nebo uvědomovat. Tělo reaguje ihned úzkostí a rozumové zpracování nefunguje.

a prožívání beznaděje vedou k nutkání ulevit si od emocí spojených s těmito situacemi a k vyhýbání se jim.

Potlačované emoce

I když si své pocity neuvědomujeme, určují naše jednání. Někdy své pocity potlačujeme záměrně, ne v každé situaci je vhodné emoce otevřeně a naplno vyjádřit. Pokud si je však neuvědomujeme, protože jsme je kdysi potlačili pod vlivem naší výchovy, můžeme být každodenně ve vztazích k druhým i k sobě motivováni silou potlačených pocitů. Jednáme pod vlivem pocitů viny, strachu projevít zlost, abychom neztratili lásku druhých. Nejde o to, vyventilovat hněv, žárlivost, závist impulzivně, ale naučit se tyto emoce rozpoznat, připustit si je a zpracovat je. Tím, že o nich víme, že nás mohou ovládat, ztrácí na své síle a my můžeme být více svobodní.



.....

Říká se, kde nejsou emoce, tam jsou nemoce. Lidé s poruchou příjmu potravy své emoce silně potlačují a kontrolují. Ty negativní je pro ně obvykle nemyslitelné projevít a ty pozitivní je obtížné projevít, ze studu, z ohledů, z pocitů viny, z nedostatku sebevědomí... z pocitu nepříjetí. Když člověk hladoví, časem už jakoby žádné emoce nepocituje a to mu svým způsobem vyhovuje. Tak za něj mluví jeho tělo. Svou vyhublostí volá o pomoc, ale neumí ji přijmout, protože si ji podle svého mínění nezaslouží. Když se člověk přejídá, tak obvykle proto, že potřebuje zajistit své negativní pocity, se kterými se nechce nebo neumí konfrontovat přímo. S jídlem si dopřeje na chvíli trochu radosti, bezpečí, jistoty a potěšení. To však není to pravé, co člověk potřebuje, i proto může být jídlo následně vyvraceno. Zkrátka potlačování a ovládání pocitů nepomáhá. Vede spíše k dlouhodobějšímu negativnímu naladění a ke snaze získat kontrolu nad situací prostřednictvím kontroly jídla.

Jak s pocity zacházet, se učíme odmalička, a sice prostřednictvím vzorů i reakcí dospělých na naše chování v dětství (ignorování, zlehčování pocitů, nedovolení vyjádření pocitů, jako je hněv, nebo naopak neusměrněné prožívání emocí). Zacházení s emocemi je tedy do jisté míry naučené a bez ohledu na prostředí, ze kterého pocházíme, a genetickou výbavu lze nevyhovující prožitky změnit nebo změnit svůj postoj k nim!

Připomínáme, že také způsob, jakým přemýšlíme, ovlivňuje naše emoce. Naše interpretace událostí mohou být zdrojem našeho smutku, radosti, strachu, lítosti. Prožívané situace můžeme vnímat nevědomě podle toho, jak jsme se naučili v dětství a/nebo jak jsme si navykli přemýšlet – viz negativní myšlení lekce č. 5.



.....

Můžeš pátrat po hlubších příčinách toho, jak se cítíš, a můžeš také zkusit měnit své myšlenky na základě předpokladu, že se jedná o myšlenkové návyky, které mají dále vliv na emoční prožívání. Zapisuj si své myšlenky i pocity, hledej jejich příčiny a souvislosti. Co se dnes všechno stalo, že jsi byla smutná, veselá, radostná, euforická, mrzutá, zlostná...?

Pokus se dát dohromady toto zapisování pocitů a myšlenek s jídelními záznamy. Ptej se: Co jsem skutečně potřebovala místo záchvatu přejedení nebo hladovění?

Identifikace emocí a porozumění jim

Když si jakoukoli emocionální reakci připustíme, pozorujeme ji a rozumově ji zpracujeme, můžeme ovlivnit vznikající pocit. Existují různé stupně emocionálního uvědomění, od nulového, kdy člověk nemá ke svým emocím přístup. Člověk nic necítí, protože své pocity neidentifikuje a nerozumí jim, zůstávají skryty jak jemu, tak druhým lidem. Někdo vnímá jen tělesné změny spojené s emocemi, ale neumí je vysvětlit, trpí náladovostí, ale neví proč nebo vnímá jen velmi silné emoce. Někdo se zase velmi dobře orientuje ve svých pocitech, ví, jak se cítí, umí o svých pocitech mluvit a zklidnit se.



.....

Nauč se na chvíli se zastavit u toho, co právě děláš, a pokus se najít odpověď na otázku: Jak mi v této chvíli je, jak se cítím? Soustřed' se na své tělesné pocity, napětí v těle, dýchání, pocit lehkosti/tíhy, energie. Jestli je ti v této chvíli dobře, zkus tento pocit zintenzivnit, nechat ho v sobě proudit. Pokud se cítíš spíše nepříjemně, pokus se vycítit, proč tomu tak je. Co ti případně chybí, vadí?

Prováděj toto cvičení v různých situacích a vnímej rozdíly.

Pocity nám dávají zpětnou vazbu o naší momentální náladě. Poruchy příjmu potravy pravé pocity zastírají, umožňují „lhát si do kapsy“. Je tedy důležité naučit se přiznat si pocity, které v nás určité situace vyvolaly, a nesnažit se je potlačovat. Je důležité naučit se prožít i nepříjemné emoce.



.....
Čím přesněji pocit a jeho příčinu zaznamenáš, tím lépe.

Zkus si situace, které v tobě vyvolaly napětí, projít v klidu znovu krok po kroku a pokus se vybatvit si, co v tobě tyto situace vyvolaly. Pokus si připustit všechny pocity, které jsi mohla prožívat.

Přemýšlej o tom, proč si nemůžeš některé pocity dovolit, proč je těžké je projevit. Dovol si zpětně ten luxus se doma vyplakat a ulevit tak smutku nebo si zakřičet, bouchnout do polštáře a uvolnit vztek.

Jak emoce prožívat a vyjadřovat je?

Je nutné při vzteku na partnera házet předměty a brečet před šéfem při každé kritice, která vás rozesmutní a rozladí? Určitě ne. Mezi potlačováním, polykáním emocí a jejich volným prožíváním je ještě možnost je vnímat a vědomě regulovat.



.....
Zastav se, uvolni svaly a nadechni se a vydechni, opři se, posad' se pokus se uvolnit a brát narůstající pocit, např. zlost, jako upozornění. Zkoumej příčinu svého rozladění. Je příčina neměnná, nebo lze změnit? Může se jednat o nedorozumění? Můžu to/mu-sím/chci to ovlivnit? Co chci udělat? Uklidnit se, nebo dát najevo svůj vztek?

Mám chuť se najíst, nebo si mám jídlo odepřít? Co se mi tak má nemoc pokouší sdělit? Jaké pocity se snažím jídlem nebo nejezením potlačit?

Emoce lze vyjadřovat různými způsoby – slovně, umělecky, gesty, chováním. Projevování pocitů přináší úlevu a pomáhá udržet duševní rovnováhu.



.....

Vyjádřování pocitů je úlevné. Pokud je to možné, mluv o svých pocitech a problémech. Nejlépe s někým, komu důvěřuješ, s kým je ti dobře. Pamatuji, že platí: sdílené neštěstí, poloviční neštěstí.

Pokus se své emoce vyjádřit kresbou, malováním a barvami, modelováním, tancem, zkus napsat báseň, povídku, cokoli, co tě více přiblíží k sobě a ke svým pocitům.

Pokud chcete mluvit o svých pocitech, hledejte **osobní formulace**. Popište, jak na vás situace působila, mělo by se objevit **zájmeno „já“**, „mě“ „mi“. Vyhněte se neosobním obrátům, neútočte na druhé. Mluvte o sobě a o tom, jak vám je, používejte k tomu slovesa: např. „já se cítím špatně, když mi říkáš...“ místo „jsi hrozná, když mi říkáš...“ nebo „já nesnáším, když to děláš...“ místo „nesnáším tebe, protože pořád děláš...“.



.....

Trénuj co nejvíce vyjadřování pozitivních pocitů.

Sleduj, co se ti líbí, co ti dělá dobře, co tě těší, a dávej to patřičně najevo.

Emoce a stres

Ženy s poruchou příjmu potravy, stejně jako jiní lidé, jsou vystaveny celé řadě stresorů. Rozdíly existují v tom, jak lidé stres prožívají a jak se s ním vyrovnávají.

Porucha příjmu potravy svým způsobem člověka zklidňuje, jednání týkající se jídla bývá bezmyšlenkovité a automatické a ochrana před zraňujícími pocity jistá. Toto uklidnění však není trvalé. Zmizí stejně rychle jako snědené jídlo z ledničky nebo vyhozené v odpadkovém koši, chvilkovou úlevu střídají pocity viny, napětí, neustálý tlak, nutkové aktivity... a stres.

Co se týče projevování emocí, bylo prokázáno, že lidé emočně srozumitelní – tedy ti, kteří si své emoce uvědomují a umí je projevit, jsou schopni lépe zvládat stres a rychleji se dostanou do emoční rovnováhy. Zdá se, že porozumění vlastním emocím pomáhá zvládat obtížné situace a má pozitivní vliv na výkon a na zdraví.

Tipy, jak zvládat stres jinak než jídlem



.....
Zamysli se nad faktory, které do tvého života přinášejí stres. Jak se stres u tebe konkrétně projevuje? Popiš, jak jej řešíš.

Uvědom si také, že velká část našich stresů pochází z chybných úvah a negativního myšlení, viz lekce č. 5. Snaž se rozeznat své negativní myšlenky, které vyvolávají stres, a uč se je měnit.

Meditace

Meditace je stoletími osvědčená metoda, která pomohla a pomáhá milionům lidí na světě bojovat s úzkostí, stresem, napětím a vede k větší duševní rovnováze. Dobrou zprávou je, že meditaci se může naučit každý, může si ji přizpůsobit pro své potřeby a osobnost.



.....
Zaujmi pohodlnou a uvolněnou polohu, můžeš sedět, ležet, důležitě je, aby ses cítila dobře.

Zhluboka a pravidelně dýchej, snaž se dýchat břichem, hrudník tedy neroztahuj a místo toho při nádechu zvedni břicho a při výdechu ho zase stáhni. Nechej příjemně a bez velkého úsilí vzduch proudit tam a zpátky.

Vzpomeň si na příjemné nebo neutrální slovo, které nevyvolává rušivé představy, nejlépe dvouslabičné. To bude tvá mantra. Např. slovo „plynout“.

Při nádechu si tiše nebo v duchu říkej první slabiku slova a při výdechu druhou.

Takto mantru opakuj v rytmu svého dechu a nechej myšlenky a představy volně plynout, přicházet a odcházet, aniž bys do nich vědomě zasahovala.

Vyzkoušej medítovat pár minut, ideálně 10 až 20, pokud se ti to však nebude hned dařit, zkoušej i kratší intervaly.

Relaxace

Uvolnění svalů na pár minut denně také může přinést velké uklidnění. Stačí zavřít na chvíli oči, uvolnit se a pravidelně a zhluboka dýchat. Můžete si také představit něco příjemného.



.....
Představ si v duchu vlastní místnost, kde je vše podle tebe – velikost, uspořádání, vybavení, barvy. Je to tvá místnost, bezpečná svatyně, do které můžeš kdykoli vstoupit, odpočinout si tam, načerpat energii, přemýšlet, uvědomovat si své pocity nebo dělat cokoli jiného, co chceš.

Udělej si pohodlí, uvolni se, zavři oči a dovol své mysli, aby takovou místnost vytvořila. Nespíchej. Až bude pokoj hotový, v klidu si jej projdi. Jsou tam okna? Co z nich vidíš? Cítíš nějakou vůni? Slyšíš zvuky? Vyhovuje ti tvá místnost? Pokud ne, změň ji tak, aby ti byla zcela příjemná.

Chod' do své místnosti tak často, jak bude zapotřebí. Stačí na pár minut na uklidnění a osvěžení.

Při relaxaci a meditaci nech své myšlenky nebo nepříjemné pocity plavat, můžeš se jimi zabývat až po skončení chvíle klidu a uvolnění.

Tipy na uvolnění:

- ✓ vana s horkou vodou, aromatickými přísadami nebo i rychlá osvěžující sprcha,
- ✓ procházka na čerstvém vzduchu,
- ✓ poslech oblíbené hudby nebo písničky,
- ✓ ticho,
- ✓ pozorovat tekoucí vodu nebo hořící oheň, plamen svíčky,
- ✓ nicnedělání na gauči nebo krátký spánek,
- ✓ masáž,
- ✓ obejmout se s někým, pomazlit se se psem, s kočkou,
- ✓ vzpomenout si na veselé a příjemné věci z uplynulého dne, šťastné okamžiky, na to, co se vám v životě povedlo,
- ✓ od srdce se zasmát, podívat se na komedii, číst si vtipy.



„Jsem klidná a vyrovnaná. Nemusím neustále něco dělat. Stačí, když jen tak chvíli budu.“

Shrnutí důležitých bodů z této lekce

- ✓ Abyste se uzdravily, bude důležité vyjít „s kůží na trh“ a naučit se sdílet své pocity s druhými, konfrontovat se přímo s nepříjemnými pocity a naučit se říci ne, když to tak cítíte.
- ✓ Cvičení ve vnímání a uvědomování si vlastních emocí zvyšuje odolnost vůči stresu. V boji se stresem také pomáhá meditace, relaxace a jakákoli činnost, která vás příjemně uvolní.

Lekce č. 7

Sebeúcta

Poruchy příjmu potravy vznikají na základě mnoha faktorů. Mezi mnohými bývá často nízké sebevědomí a chabá sebeúcta, pocity nepřijetí, bázlivost a řada jiných vlastností. Naše vlastnosti si neseme od rodičů přímo „poděděné“ nebo rozvinuté vlivem jejich výchovného působení.

Za počátek rozvoje poruchy příjmu potravy lze považovat vědomé rozhodnutí držet dietu a zhubnout. Když se to po mnoha pokusech najednou podaří, člověk má pocit, že konečně něco důležitého dokázal, že mu jde vše od ruky, cítí se dobře, šťastný (viz lekce č. 3). Jeho sebevědomí je náhle na vzestupu. Co se však děje se sebeúctou a křehkou identitou? Ta se stává proměnlivou, prchavou a především závislou na vnějších vlivech. Dochází k tzv. logické záměně ve vývoji sebevědomí a sebehodnocení – moje hodnota je totéž co moje perfektní výkony, moje důležitost se rovná tomu, jak vypadám, jaké číslo ráno ukáže osobní váha v koupelně. Když se tedy snažíte měnit podle vnějších kritérií nebo přání druhých lidí (nebo podle toho, co si samy myslíte, že od vás očekávají), může to vést nejen k velké závislosti na druhých a jejich pochvale, ale zejména ke stálému srovnávání se s takto vytvořeným ideálem, ať už je jakýkoli. Místo spokojenosti se stále častěji objevuje pocit, že nejste dost dobré. Drsná sebekritika. Pocit odcizení. Vnitřní prázdnota.



Vybudovat si sebeúctu je jak prostředkem léčby, tak jejím cílem.



.....

Ať už tě rodiče ovlivnili v dobrém či zlém, ty nejsi stejná jako oni! Nejspíš neunikneš tomu, že jsi jim podobná v obličeji, že jsi stejně vysoká a máš stejné nemoci, ale i nadání a talent. Můžeš mít možná problémy z toho, jak tě naučili vnímat svět a to, čemu věřit a jak zacházet se svými pocity, ale můžeš tomu všemu porozumět, smířit a vyrovnat se s tím. A mnohé z toho můžeš svobodně změnit.

Jsi jedinečná, máš své jedinečné zážitky a jedinečnou cestu.

Co to je ta sebeúcta a jak ji zvýšit

Je to úcta k sobě, ke svému niternému já, láska a důvěra k celé své bytosti, která vede k tomu, že realizujete své sny a zvládáte životní výzvy. Na sebeúctě je zapotřebí neustále pracovat, přiznat si, pochopit a odpustit si chyby, být k sobě upřímné a poznávat sebe sama, vlastní já. Postavte se svému strachu a zaposlouchejte se do svého vnitřního hlasu, poslouchajte intuici, nejen své myšlenky, které nejvíce podléhají vlivu rodiny, společnosti, kultury. Odlíste od sebe, svého já, anorexii a bulimii – ty zastrášují a umlčují vaše opravdové já a narušují harmonii ve vztahu k sobě.

Vaše hodnota není v tom, jak vypadáte, kolik vyděláváte, jak moc pracujete, jestli jste nejlepší. Být ideálním dítětem, partnerem, pracovníkem, ženou, matkou, to vyžaduje extrémní sebekontrolu a disciplínu a naplnit požadavky všech je nemožné. Ruku v ruce s tímto očekáváním se objevují pocity z jeho nenaplnění.



„Jsem sama sobě největším přítelem.“



.....
Napiš několik vět o tom, kdo jsi, co tě dělá jedinečnou. Jaké máš schopnosti, co děláš dobře?

Vědomě si zformuluj pozitivní výroky a formulky (také viz lekce č. 5) a opakuj si je co nejčastěji. Můžeš si tato kouzelná zaklínadla napsat na papírky a nalepit na počítač, na ledničku, v kanceláři, do auta, napsat barvou na sklo na zrcadlo, můžeš si vyrobit pěkné kartičky a uložit je do váčku a vždy si nějakou kartu vytáhnout. Důležité je si tyto myšlenky opakovat a začínat jim věřit.

Pro inspiraci:

- ✓ *Mé tělo si zaslouží kvalitní potravu.*
- ✓ *Jsem dobrá taková, jaká jsem.*
- ✓ *Mám se ráda.*
- ✓ *Dokážu, cokoli budu opravdu chtít.*
- ✓ *Každým dnem se cítím lépe.*

- ✓ *Nezáleží na tom, kolik vážím, ale jaká jsem – jsem hodnotná bytost.*
- ✓ *Mám ráda život a těším se, co přinese tento den.*
- ✓ *Jsem hodna lásky a přijetí.*
- ✓ *Jsem dobrý člověk.*
- ✓ *Já nejsem má nemoc. Nejsem anorektička, bulimička. Jsem člověk s poruchou příjmu potravy, který se snaží se vyléčit.*

Sepiš si své předchozí úspěchy, vzpomeň si na dobu, kdy se ti dařilo, kdy jsi překonala nějakou překážku, kdy ses cítila dobře.



.....

Nauč se od sebe nevyžadovat perfektní výkony. Pokus se zamyslet, kdo tě takto ovlivnil, kdo od tebe tyto výkony požadoval a proč tomu tak asi bylo. Chtěl si splnit své sny? Chtěl tě motivovat?

Proč chceš být dokonalá? Jaké všechny pocity, strachy a obavy za tím mohou být? Víš, že touha po dokonalosti vede ke stresu, úzkosti a soutěživosti?



.....

Sepiš, čemu se s potěšením věnuješ, a dělej to co nejvíce. Napiš si, co všechno bys ráda dělala, čemu by ses chtěla naučit (kreslení, tanec, cizí jazyk), čemu se věnovat (zahrada, děti, zvířata), jaké knihy přečíst, kam se jet podívat – země, kraje. Vzpomeň si, co jsi dříve dělala, a už jsi zapoměla, že tě to bavilo. Zkus si vzpomenout a zahrát si s někým dětské hry, jako je člověče, nezlob se, pexeso, karty...



„Nemusím být dokonalá. Bohatě stačí, když budu dostatečně dobrá.“

Shrnutí důležitých bodů z této lekce

- ✓ Mějte rády sebe, jaké ve skutečnosti jste (s chybami a omezeními). Neupínejte se k ideálu, který jste si o sobě vytvořily pod vlivem druhých či kulturních norem. Dokonalosti nelze dosáhnout.
- ✓ Buďte své, riskujte, mějte svůj názor, realizujte své sny, potřebné nápady.
- ✓ Chvalte se za pokroky i malé krůčky vpřed!

Lekce č. 8

Sexualita

Sex je neopomenutelnou součástí lidského života. Stejně jako hlad se řadí mezi základní pudy, které by měly být patřičně uspokojeny v rámci toho, co je obvyklé a běžné v daném kulturním prostředí.

Někdy je člověk více pod nadvládou svých pudů a potřeb, je jimi zmítán, ovládán a jakoby nucen je uspokojovat. Tak tomu může být nejen u sexuální potřeby, ale také u bulimie a přejídání, kde se ztrácí kontrola nad jídlem. Pocity u záchvatu přejedení a zvracení lze v souvislosti se sexem někdy přirovnat přímo k sexuálnímu styku – silná touha, fyzická rozkoš, vášeň, únava, pocity viny.

Někdy se daří pudy a instinkty tzv. ukočírovat, což znamená, že člověk ví, jak je a sebe uspokojit, a umí potěšení i na chvíli odložit. Někdy naopak jako by tyto přirozené potřeby vůbec neměl. Tak to bývá zejména u mentální anorexie, kde je odpírané nejen jídlo, ale i sexualita.

Poruchy příjmu potravy většinou brání intimitě a sexualitě. Obvykle je to způsobeno negativním vztahem k vlastnímu tělu. Představa „neforemného a tlustého“ těla a stud za něj znemožňují intimní spojení s druhým člověkem. Sexualita nemusí být na první pohled narušena, ale vnitřní prožívání v intimních chvílích je často soustředěno na vnímání svého těla při sexu, jeho kontrolu, nikoli na vlastní potěšení a slast, které sexualita přináší. Na nevědomé úrovni se může obzvláště v období puberty a dospívání jednat o strach z ženskosti, dospělé ženské role, konfliktů, které přináší dospělý život a které jste mohly vidět a prožívat u rodičů (hádky, nevěra, práce, zodpovědnost...). Také se může jednat o skutečné či domnělé konflikty mezi vašimi potřebami a tím, co chtějí, nebo co si myslíte, že chtějí, vaši rodiče – abyste byla ještě jejich malá holčička, myslela raději na školu než na kluky, neopustila je, nepřidělávala starosti... Zhubnutí nebo touha být hubenou a kontrolovat se může tedy symbolizovat pokus o setrvání nebo návrat do dětství. Porucha příjmu potravy, která likviduje viditelné pohlavní znaky, menstruaci a snižuje sexuální vzrušení, tak „řeší“ základní konflikt během dospívání. Řeší v uvozovkách, protože se nejedná o řešení, jen o odsouvání problému na pozdější dobu. Porucha příjmu potravy však vážně narušuje sociální život dopívajícího tak, že později už může být pozdě. Izolace od vrstevníků a od problémů typických pro tento věk znemožňuje tolik potřebné získávání zkušeností, poznávání sebe, učení se asertivitě, komunikaci,

zvládnání problémů, zodpovědnosti, vztahům s druhými, intimitou a brání rebelování, které umožňuje přechod z dětství do dospělosti.

Porucha příjmu potravy jako obrana před traumatem

Někdy se rozvine porucha příjmu potravy jako následek sexuálního obtěžování, zneužití, znásilnění. Pokud je toto váš případ, neváhejte a vyhledejte pomoc odborníka, který vám pomůže překonat problémy a pocity spojené s narušením vašich hranic a intimity. Terapie je v případě traumatické záležitosti, jakou sexuální zneužití je, obzvláště důležitá. Jestliže anorexie, kvůli níž se vytratí veškerá ženská a přitažlivost pro muže, slouží jako obrana před případnými sexuálními impulzy, patrně se nepohnete z místa, dokud neuzavřete tuto smutnou kapitolu.



.....

Přemýšlej o tom, co ti brání navazovat intimní vztahy. Jestliže je to právě porucha příjmu potravy, přemýšlej, co se stalo, než se rozvinula. Necítila ses ještě pro vztahy připravená? Měla jsi obavy ty, nebo o tebe měli strach rodiče? Z čeho konkrétně, že je opustíš, že je ještě brzy na sex, že se měníš v ženu, že už nejsi dítě...?

Zkus si uvědomit, proč a za co se stydíš. Je řada zážitků, při kterých jsi v průběhu života mohla prožívat stud. Např. menstruace, růst prsou a s tím spojené komentáře, masturbace, sexuální obtěžování, obnažené tělo apod. Jak tyto zážitky ovlivnily to, jak vnímáš své nahé tělo?

Co po tebe znamená vlastní ženství? Jaké pocity máš jako žena a jak vznikl tvůj názor na to, co to znamená být ženou?



.....

Zamysli se nad tím, jak tě uspokojuje tvá sexualita a tvé sexuální záliby.

Co máš v sexu ráda a co nemáš ráda?

Za co se stydíš?

Jaká je tvá sexuální přirozenost?

Dokážeš o tom mluvit se svým sexuálním partnerem?



.....

Stud může mít ničivý vliv na to, jak vnímáš své tělo, zvláště když o něm nemluvíš a držíš jej v tajnosti. Když se někomu se svými pocity svěříš, zlomíš sílu, kterou stud nad tebou má. Buď odvážená a otevři se druhým. Každý má nějaký nedostatek, bolístku. Dovol druhým, aby pochopili tu tvou. Umožníš tím druhému, aby tě poznal a byl ti blízko. Aby tě mohl on, i ty sama, mít rád takovou, jaká doopravdy jsi.

Jedna žena s mentální bulimií se mi svěřila, že sex nenávidí, protože se nemůže uvolnit, myslí při něm na své břicho, jak asi vypadá v určité poloze, a na to, jak uspokojit partnera, aby byl brzo konec. Časem se odhodlala a svěřila se svému příteli s tím, co by vyhovovalo v intimnostech jí. Byl velmi překvapený, protože si celou dobu myslel, že je spokojená a právě tak se jí sex líbí, vůbec jej nenapadlo, že by se mohla stydět nebo se cítit nepříjemně. Tato žena musela učinit ještě hodně práce v poznávání a přijetí svého těla, ale v sexu se po rozhovoru s partnerem začala cítit lépe a svobodněji, což mělo blahodárné účinky i na to, jak se cítila jako žena.



„Nestydím se za své tělo. Miluji ho. Dovolím druhým, aby jej také milovali.“

Jak zlepšit své prožívání sexuality:

- ✓ Smiřte se se svým tělem, naučte se jej mít rády (viz lekce č. 4).
- ✓ Prozkoumejte své tělo a pocity z něj vyplývající. Zapojte všechny smysly. Dotýkejte se. Sebe i partnera. Nechte se masírovat, sama se masírujte, používejte vonné oleje, kupte si pro sebe květiny (když je nepřinese partner), zapalte si svíčky, poslouchejte relaxační nebo svou oblíbenou hudbu, ochutnejte něco nového.
- ✓ Poznávejte celé své tělo v souvislosti se sexem a sexualitou.
- ✓ Nestyd'te se za masturbaci a příjemné chvíle sama se sebou.
- ✓ Užívejte si všechny příjemné pocity z intimity s druhým člověkem (např. blízkost a důvěra).
- ✓ Užívejte si vše, co je spojeno se sexem – objetí, hlazení, líbání, doteky, slast, orgasmus podle svých potřeb. Uvědomte si, jak reaguje vaše tělo.
- ✓ Mluvte s partnerem o svých potřebách, představách, hranicích v sexu.

Lekce č. 9

Vztahy s druhými

Vztahy s druhými lidmi bývají poruchou příjmu potravy velmi negativně ovlivněny, protože na první místo se dostává vztah k jídlu, ne vztah k sobě nebo k druhým lidem. Vztahy bývají formovány studem, strachem z odmítnutí, tím, co si o vás budou myslet druzí. Proto se můžete stydět, přetvařovat, mít tajnosti, lhát, neprojevat to, co si ve skutečnosti myslíte a cítíte. Z nějakého důvodu, o kterém třeba ještě nevíte, chcete, aby vás všichni lidé měli rádi a přijali vás. Proto se přizpůsobujete nebo se zcela izolujete. Zavíráte si tak ale dveře před opravdovou blízkostí a intimitou.



.....

Zamysli se nad tím, zda se ve tvém životě předtím, než jsi onemocněla poruchou příjmu potravy, nepříhodilo něco ve vztazích s druhými. Něco, co ti mohlo ublížit. Něco, co se ti špatně připouští a na co bys nejraději zapomněla. Něco, co může ovlivňovat tvé pocity, které přejídání se nebo odpírání jídla pomáhá zmírnit a zapomenout.

Pokus se tento vztah napravit, třeba odpuštěním či smířením, nebo přímo vyjasněním si svých pocitů s danou osobou.



.....

Popiš krátce své vztahy s nejbližšími lidmi, na kterých ti záleží a kteří tě nějakým způsobem ovlivňují. Máš v těchto vztazích nějaký problém? Existuje něco, co bys těmto lidem nebo alespoň jednomu člověku ráda řekla? Co by to bylo a proč to není momentálně možné? Co pro zlepšení můžeš udělat ty?

Žiješ s partnerem, nebo sama? Jsi s tím spokojená?

Jaké máš vztahy ke svým dětem? Pokud nejsi matka, plánuješ to, nebo o této roli pochybuješ?

Sepiš si seznam svých známých, kamarádů, spolužáků, rodinných příslušníků, se kterými ses již dlouho neviděla. Na pomoc si můžeš vzít stará rodinná alba, fotografie ze školy, z dětství, svůj adresář, dopisy, památníček. Chybí ti někdo? Proč se stalo, že jste se dlouho nepotkali? Chtěla by ses s někým vidět? Co vše pro to můžeš udělat?

Jak vytvářet zdravější vztahy



.....
Základem je možnost svěřit se se svými problémy a upřímnost z tvé strany. Najdi si někoho, kdo s tebou bude komunikovat a nechá tě vypovídat se, někoho, u koho se budeš cítit v bezpečí, přijatá bez podmínek, u koho budeš mít možnost učit se projevit se taková, jaká jsi, učit se vyjadřovat své pocity a potřeby. Představu takové člověka by měl splňovat psychoterapeut. Tipy na další osoby, které by ti pomohly, najdeš v lekci č. 2 a v baterii kontaktů na konci této příručky.

Tím, že se otevřeš jednomu člověku nebo skupině lidí, se ti nejen velmi uleví, ale zjistíš, jaké to je dát nahlédnout druhým do své duše, na své skryté nedostatky, tajnosti.

Má klientka s mentální anorexií, která ji velmi izolovala od světa druhých, mi vyprávěla, že když překonala své obavy z návštěvy svépomocné skupiny, zjistila, že je hodně lidí, kteří ji vyslechnou a podpoří. Tím se posílila její sebedůvěra i důvěra v druhé, začala se cítit lépe sama se sebou i s druhými. To se projevilo jako řetězová reakce ve sblížení se s druhými lidmi. Najednou měla spoustu známých a kamarádů, mohla se jim svěřovat se svými problémy a stále se učí říkat jim své názory a projevovat svá přání. Věří, že jednou bude mít dost odvahy na to, říct, co cítí, i svým rodičům, a zvládne řešit konflikty s nimi.

- ✓ Buďte upřímné k sobě i k druhým.
- ✓ Pracujte na své sebeúctě a důvěře k sobě samým.
- ✓ Udržujte vztahy s druhými a pečujte o přátelství, scházejte se s lidmi, piště SMS, e-maily, dopisy, telefonujte.
- ✓ Buďte komunikativní – ptejte se, naslouchejte, mluvejte, vyjadřujte své názory a projevujte svou osobnost. Snažte se komunikovat s cizími lidmi, na ulici, v obchodech, v tramvaji, kdekoli.
- ✓ Snažte se, aby vaše „ano“ znamenalo „ano“ a vaše „ne“ opravdu znamenalo „ne“.



„Druzí lidé mají takovou moc, jakou jim přisoudím.“

Efektivnější komunikace

Je důležité myslet na to, že každý komunikuje tak, jak nejlépe umí⁹ (jak se naučil, jaký je). Někdy se může snažit zastírat a manipulovat, ale většinou se každý snaží sdělit druhému význam tak, jak jej chápe právě on. A druhý člověk toto sdělení zase přijme tak, jak právě on je schopen významu sdělení porozumět. Komunikace a sdělování významů tak vytváří obrovský prostor pro nepochopení a nedorozumění, vždy se však jedná o obousměrný proces! Selhání nemusí být vinou jedné strany, ale obou.

Aby byla vaše sdělení srozumitelná, je vždy vhodné udržovat oční kontakt s partnerem dialogu. Snažte se vysílat jasné signály, říkejte, co si myslíte. Když budete upřímné k sobě i k druhým, dojde ke sladění neverbální složky komunikace s tím, co říkáte. Budete tím pádem autentické, i když třeba budete mluvit o něčem tíživém (často jsme totiž v rozporu, říkáme, že je nám dobře, ale zdaleka tak nevypadáme ani se tak sami necítíme, a druhé to mate a vede k vytváření vlastních hypotéz o tom, co s námi je, a tím pádem k nedorozumění).

Efektivní porozumění není založeno jen na jasném sdělování, ale také na schopnosti naslouchat druhému. To znamená, že druhému dáme prostor, aby řekl svůj názor, neskáčeme mu do řeči, nevnučujeme své názory, pobízíme ho úsměvem či příkyvováním, aby nám objasnil své myšlenky a význam toho, o čem mluví.

Důležitá součást rozhovoru je snaha pochopit druhého a průběžně se ujišťovat o tom, že se hovoří stále o tom stejném. Pokud nerozumíte, nebojte se doptávat, opakujte, co říkal druhý, a přiznejte, že jste tomu úplně neporozuměli.

Jak se (po)hádat

Spory jsou v našem životě nevyhnutelné, prostřednictvím nich se dozvídáme o tom, co si myslí, cítí, potřebuje ten druhý, a učíme se projevit sebe a své potřeby, obhájit se nebo ustoupit, učíme se kompromisu a spolupráci. Hádky můžete mít zažity jako destruktivní a možná se jim snažíte vyhnout nebo po špatně ukončené hádce nemáte chuť jíst nebo naopak máte chuť vše zajíst. Už víte, že porucha příjmu potravy není řešením, jen prohlubuje kolotoč navyklých reakcí a chování.

9) Nelze nekomunikovat, i mlčení je formou komunikace a sdělování. Naše gesta, mimika, postoje, tón hlasu, vzdálenost od druhého, poloha rukou, nohou, vše (i to neuvědomované) něco druhým o nás vyjadřuje, nejen slova. Ta tvoří vlastně menší část celé komunikace.



Přemýšlej, jak reaguješ na konflikty a konfliktní situace. Je tvůj postoj obranný, bojovný, útočný, nebo se stáhneš, uzavřeš, nemluvíš, utíkáš nebo se snažíš úplně hádkám vyhýbat? Co tě k tomu ještě napadá? Co tě mohlo ovlivnit a jaké pocity prožíváš?

Hádka obvykle skončí špatně, protože nás při ní paralyzuje množství strachů, např. z opuštění, z toho, že nás druhý nebude mít rád, z prohry, z očekávání neúspěchu...

Řada našich zraněných pocitů – hněvu, zášti, lítosti, strachu, zlosti –, které při konfliktech prožíváme, pramení nejen z každodenních nedorozumění, ale mohou mít své kořeny v našich dětských zkušenostech (hádky rodičů, fyzické násilí, rozvod, jejich problémy, jako deprese, alkohol).

Cílem je být si s druhým rovnocenným partnerem a dbát na své vlastní potřeby. Je proto dobré vědět, co vás v krizových a kritických okamžicích ovlivňuje, jak potom reagujete, jak se cítíte, jak začnete myslet. Pokuste se z toho poučit a změnit svůj přístup.

- ✓ Vyjadřujte svá přání, mluvejte o sobě.
- ✓ Pokud chcete změnu, kritizujte konstruktivně. Nepoukazujte na aktuální nepříznivý stav, ale požádejte druhého o konkrétní změnu v blízké budoucnosti.
- ✓ Naučte se kritiku přijímat. Pokud je nepodstatná, nemusíte si jí všímat. Jestliže vás někdo uráží nebo na vás útočí, obvykle je problém na jeho straně, ne na vaší. Můžete přemýšlet o tom, co ho přimělo k tomu, že vás tak uráží?
- ✓ Lidé se negativně vyjadřují, když si nevěří či neumí vyjádřit své pocity.
- ✓ Nenechávejte si nic důležitého pro sebe, mluvejte o tom, neuzavírejte se, buďte aktivní a projevujte svůj názor, který se nemusí líbit všem.
- ✓ Nebojte se vyjadřovat příjemné pozitivní pocity – lásku, náklonnost, blízkost, úctu, vděk, obdiv – a nechejte ostatní nahlédnout do vašich pocitů.



.....

Co by se stalo, kdybys musela lidi ve svém okolí zklamat? Např. protože nesplňuješ jejich očekávání, protože nemáš stejné názory, protože řekneš „ne“.



.....

Nacvič si v klidu říkat „ne“ a způsob, jak mluvit o svých pocitech. V krizové situaci to potom půjde lépe.



„Nehledám lásku venku, hledám ji v sobě.“

Lekce č. 10

Práce a studium

Pro efektivní studium a uspokojivou práci je velmi důležitou podmínkou zdraví a psychická pohoda. Proto je toto téma až na konci příručky, kdy už máte z předchozích lekcí informace o tom, jak se léčit, co a jak jíst, jak odpočívat, relaxovat, snížit míru stresu, jak komunikovat. V této lekci probereme další konkrétní tipy, jak být více spokojeny v práci, kde člověk tráví více než polovinu svého času a odkud chodí domů buď naplněný, nebo frustrovaný, což ho může mimo jiné vést k bezmyšlenkovitému přejídání nebo nechuti jíst.

Jak být spokojená v práci a „nevyhořet“

- ✓ Stanovte si své pracovní cíle a priority, zamyslete se nad otázkou, čeho vlastně chcete ve svém životě a profesi dosáhnout a co už to být nemusí.
- ✓ Vystavte si své pomyslné hranice, které si nenechte překračovat. Naučte se být asertivní a říci „ne“. Máte na to právo, stejně jako každý člověk. Nemusíte se upracovat, aby vás druzí měli rádi, a nemusíte mít ani pocity viny, když nějakou práci odmítnete. Vnímejte své potřeby.
- ✓ Zabývejte se svými koníčky, dělejte i to, co má pro vás osobní smysl.
- ✓ Mějte zdraví na prvním místě. Dojednejte si pauzy a dodržujte pravidelný jídelní režim.
- ✓ Naučte se požádat o to, co chcete, a uče se zvládnout případné odmítnutí.
- ✓ Naučte se přijmout pochvalu a chvalte druhé, když se jim něco podaří.
- ✓ Nesnažte se být dokonalé.
- ✓ Nemusíte pracovat i za ostatní, je dobré naučit se předávat povinnosti a důvěřovat kolegům či podřízeným.
- ✓ Naučte se přijímat kritiku bez toho, abyste ji hned vztahovaly na svou osobu, pokoušejte se odpustit chyby sobě i druhým.
- ✓ Mluvte s kolegy a nadřízenými o problémech v práci, o emocích, které vládnou na pracovišti, a o tom, co cítíte vy.

- ✓ Přistupujte ke všemu kreativně.
- ✓ Hledejte řešení, ne problémy.
- ✓ Po práci relaxujte a „vypněte“, neberte si práci domů.

Usilovné studium, nebo odpočinek a zábava?

Stejně jako v jídle a cvičení i v této oblasti se vyplatí uplatňovat zásadu přiměřenosti. Stejně jako práce je důležitý i odpočinek, někdy lepších studijních výsledků dosáhne ten, kdo se učí méně, ale není vystresovaný ze stálého biflování. Svě úsilí při studiu rovnoměrně rozložte, dopřejte si přestávky, relaxaci, svačinu, procházku, pohyb, spánek, cokoli, co vás chvíli odvede od stereotypní činnosti při učení. Stálé úsilí a soustředění se na jeden úkol vede k únavě, přepracování a může vaše myšlenky odvádět od studia k tomu, co asi máte ve spíži dobrého. Naučte se pracovat produktivněji a kreativněji, ne více. Nezáleží na počtu hodin, které strávíte nad knihou, ale záleží na tom, jak budete umět své znalosti prezentovat a použít a zda budete při zkoušce v pohodě.



.....

Zamysli se nad otázkami, které mohou souviset s tvou prací: Jaký mám vztah k autoritě? Rebeluji, plním všechna přání, stáhnou se, bojuji o moc apod.? Jak se chovám v kolektivu? Jakými zbraněmi se snažím soupeřit s druhými? Nemusí se jednat o přímé konkurenční chování, i vlastní tlak na to, dělat vše zodpovědně, perfektně, bez chyby, samotářsky, může být projevem, jak se vymezuješ vůči ostatním a jak se snažíš o přízeň nadřízených. Můžeš si vzpomenout na svou roli v rodině, vztah k rodičům, sourozencům – možná ti to hodně napoví o tom, jak to v práci prožíváš.



.....

Napiš si, jaké je tvé současné studijní a pracovní směřování. Co bys chtěla dělat, čeho bys chtěla dosáhnout, co k tomu potřebuješ a co všechno ti v tom brání, případně proč neděláš to, co bys chtěla dělat?

Co když nemám práci nebo mě nebaví

Když vás práce neuspokojuje, soustředte se na ni jen na jako činnost přinášející výdělek a všimněte si o toho, co se kolem samotné práce děje – lidí, vztahů. Hledejte, co vás v práci baví, když už to není sama práce. Myslete pozitivně – nesoustředte se na navyklé: „To nezvládnou, to nemá cenu, to nevydržím.“ Myslete tak, jako byste už byly úspěšné v tom, co děláte (i kdybyste byly dosud celý život doma) – to se odrazí na vašich pocitech a na tom, co budete vyzařovat např. při přijímacím pohovoru. Nepřitahujte svým negativním myšlením další problémy a bezvýchodnost situace. Vymyslete svůj vlastní projekt, co byste chtěly nejraději dělat, sežeňte si všechny možné informace a představujte si, jak si vyděláváte peníze a máte jich tolik, kolik opravdu potřebujete. Pokud máte peněz dost, přemýšlejte, jak byste je mohly použít, abyste někomu pomohly – psům, dětem, seniorům, tělesně postiženým, svému městu, životnímu prostředí. Zapojte se do jakékoli dobrovolné práce.

Shrnutí důležitých bodů z této lekce

- ✓ V práci i při studiu dodržujte pravidelný jídelní režim, odpočívajte, dělejte si pauzy, přestávky. Po práci i studiu relaxujte, zabývejte se činnostmi, které vám přinášejí uvolnění a potěšení.
- ✓ Nezapomínejte na zásadu přiměřenosti, která platí i v práci – nemusíte se přepracovat, přečíst všechny knihy ke zkoušce a citovat z nich, nemusíte být perfektní a nejlepší!
- ✓ Pátrejte po svých zdrojích kreativity, seberealizujte se, dělejte, co vás baví, i když třeba právě nemáte vysněnou práci.

Závěr

V tomto manuálu jsme vám přinesli řadu zamyšlení, rad, tipů, námětů pro to, jak to s poruchou příjmu potravy zvládnout samy. Nejúčinnějším způsobem, jak si pomoci, je však nezůstávat na své problémy samy!

Proto můžete-li, svěřte se někomu se svým problémem. Popřemýšlejte o odborné léčbě a věnujte se především samy sobě.

Je to sice ta nejtěžší práce na světě, ale pokud svou nemoc přijmete a budete ji brát jako pozvání k sebepoznání a k duševnímu a duchovnímu růstu, najdete nakonec ten největší poklad – samy sebe.

Pokuste se odpustit svým blízkým, ale hlavně sobě. Věřte si, jste hodnotné bytosti, třeba chybní, jako každý člověk. Zasloužíte si být šťastné, spokojené, milované. Nebojte se vydat na cestu hledání svého osobního štěstí a lásky. Nebojte se jídla. Nebojte se života!

První pomoc – baterie kontaktů na odborníky

Občanské sdružení Anabell se sídlem v Brně,
Bratislavská 2, 602 00 Brno, tel.: 542 214 014
Kontaktní centrum Anabell Ostrava
Sokolská třída 81, 702 00 Ostrava, tel.: 602 236 457
e-mail: ostrava@anabell.cz

Linka Anabell: 848 200 210
Internetové poradenství: iporadna@anabell.cz
www.anabell.cz

Mgr. Dokoupilová Dagmar
Ambulance klinické psychologie a psychoterapie, tel.: 731726118
Na Půstkách 40, 73801 Frýdek-Místek

Mgr. Dostalíková Lenka
Psychologická ambulance, tel.: 602 518 551, 596 380 617
Zakladatelská 975/22, 735 06 Karviná – Nové Město

PhDr. Fiutowská Marie
Ambulance dětské klinické psychologie,
tel.: 595 703 378 (volat v čase 12:00–12:30)
Poliklinika Ostrava-Hrabůvka
Dr. Martínka 7, 700 30 Ostrava-Hrabůvka

PhDr. Koláčková Renata
Psychologická ambulance, tel.: 605912590
Ratibořská 33, 74605 Opava 5

Mgr. Kulková Renata
Ambulance klinické psychologie, tel.: 774 635 690
Plk. Velebnovského 89, 739 91 Jablunkov

Mgr. Lichorobíecová Lubica
Psychologická ambulance, tel.: 732 145 353, 596 583 534
Masarykova 900, 735 14 Orlová-Lutyň

MUDr. Pavlíková Kristýna

Psychiatrická ambulance pro děti a dorost, tel.: 597 373 280

Psychiatrická ambulance pro dospělé, tel.: 597 373 209

Fakultní nemocnice Ostrava, 17. listopadu 1790, 709 00 Ostrava-Poruba

PhDr. Petrovská Jarmila, Ph.D.

Ambulance klinické psychologie a psychoterapie, tel.: 777 601 800

Zámecké nám. 41, 738 01 Frýdek-Místek

Mgr. Ptašníková Vlad'ka

Ambulance klinické psychologie, tel.: 604 108 583

náměstí Hrdinů 6, 794 01 Krnov

PhDr. Skácelová Jana

Ambulance klinické psychologie a psychoterapie, tel.: 774 129 142

Heyrovského 1725/7, 708 00 Ostrava-Poruba

PhDr. Turková Lenka

Psychologická ambulance, tel.: 739 036 165

Nerudova 405, 793 76 Zlaté Hory (po dohodě také v Jeseníku)

PhDr. Vaculíková Anděla a kol.

a) Soukromá psychologická ambulance Havířov,

tel.: 775 720 002, 596 410 543

Elišky Krásnohorské 1304/16, 736 01 Havířov-Podlesí

b) Soukromá psychologická ambulance Karviná,

tel.: 775 720 002, 725 125 422

tř. Osvobození, Karviná – Nové Město

Odkazy na literaturu

Cooper, P. J. (1995): Mentální bulimie a záchvatovité přejídání. Jak se uzdravit. Olomouc, Votobia.

Dixon, M. (1997): Miluj tělo, s nímž ses narodila. Praha, Práh.

Göckell, R. (2008): Místo činu lednička. Když se z jídla stane problém. Praha, Práh.

Hall, L., Cohn, J. (2003): Rozlučte se s bulimií. Brno, Era.

Krch, F. (2003): Bulimie - Jak bojovat s přejídáním. Praha, Grada.

Krch, F. (2010): Mentální anorexie. Praha, Portál.

Ladishová, L. C. (2006): Strach z jídla. Ružomberok, Epos.

Papežová, H. (2000): Anorexia nervosa. Praha, Psychiatrické centrum.

Papežová, H. (2003): Bulimia nervosa. Praha, Psychiatrické centrum.

materiály O. s. Anabell dostupné na www.anabell.cz:

Sladká Ševčíková, J. (2011): Afirmace pro každý den v roce. Brno, O. s. Anabell.

brožurka Prevence relapsu

plakát Potravinová pyramida

brožurka Atlas porcí

Vydalo: Občanské sdružení Anabell
Grafika a sazba: Petr Šváb, www.petrex.cz
Foto na obálce: Ing. Libor Vaňous
Jazyková korektura: Mgr. Dagmar Mertová
Tisk: Reklamní studio – Robert Donné

© Občanské sdružení Anabell 2012, 1. vydání
Neprodejný výtisk

**Publikace ani její části nesmějí být publikovány ani šířeny jakýmkoliv způsobem
a v jakékoliv podobě bez výslovného svolení Občanského sdružení Anabell.**



Svépomocný manuál aneb Jak si mohu sám/sama pomoci

**Publikace představuje motivační a vzdělávací pomůcku všem,
kteří hledají pomoc v oblasti poruch příjmu potravy.**

Mgr. Jarmila Švédová

Občanské sdružení Anabell

Bratislavská 2, 602 00 Brno, telefon: +420 542 214 014, +420 848 200 210,
www.anabell.cz, posta@anabell.cz

Publikace *Svépomocný manuál aneb Jak si mohu sám/sama pomoci* vznikla jako součást projektu NO-XS reg. č. CZ.1.04/3.1.02/67.00068 spolufinancovaného z rozpočtu Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR v rámci činnosti Kontaktního centra Anabell Ostrava, Sokolská třída 81, 702 00 Ostrava.



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz