



PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY - JAK JE
ROZPOZNAT A JAK JE ŘEŠIT

 *Aniabell*

BC. MARIKA JAVORSKÁ



SLUŽBY NABÍZENÉ CENTREM ANABELL

- Odborné sociální poradenství
- Služby následné péče
- individuální podpora peer konzultanta
- Svépomocné skupiny vedené peer konzultantem
- Distanční krizové služby:
 - telefonická Linka Anabell
 - Chat Anabell[Internetové poradenství](#)
- Sociálně aktivizační služby



NEJČASTĚJŠÍ FORMY PORUCH PŘÍJMU POTRAVY

Mentální anorexie

- • touha po hubnutí a štíhlé postavě
- • snaha omezovat se v jídle, držet diety
- • snaha mít kontrolu nad jídlem, hlídat si jeho složení i přípravu, příjem potravy o samotě
- • nutkavé myšlenky na jídlo, počítání kalorií
- • depresivní a úzkostné stavy
- • tendence k sebepoškozování, sebevražedné myšlenky
- Negativní vztah ke svému tělu

Mentální bulimie

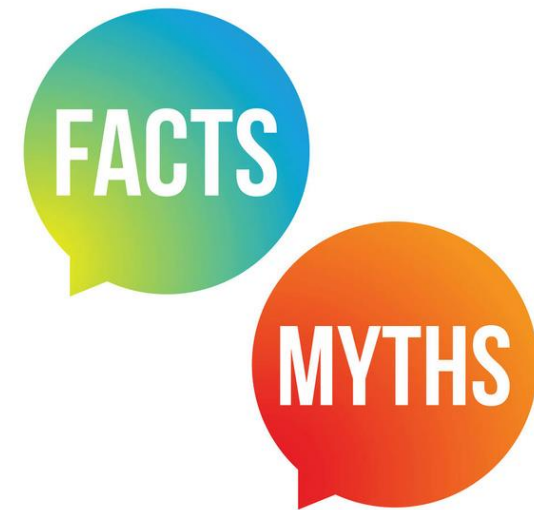
- • Silná nespokojenost s vlastním tělem, ne vždy se jedná o snahu zhubnout
- • Typická střídavá období přejídání a držení hladovek
- • Tendence sněžené jídlo nějakým způsobem z těla vypudit – projímadla, zvracení, extrémní cvičení.
- • Silné výčitky po přejedení
- • Skrývání před okolím, stud

DALŠÍ FORMY PPP

- Záchvatovité přejídání
 - časté střídání fází přejídání a hladovění
 - během záchvatu přejedení člověk sní velké množství potravy během krátké doby
 - následek dlouhodobého hladovění / emoční jedení
- Orthorexie
 - upínání se na zdravou stravu v nepřiměřené míře
- Restriktivní porucha příjmu potravy (ARFID)
 - jedení omezené škály potravin
 - může se objevovat v raném věku
- Bigorexie
 - nadměrná snaha o budování svalů a kondice, nejčastěji u mužů

MÝTY A OMYLY SPOJENÉ S PORUCHAMI PŘÍJMU POTRAVY

- PPP jsou jen rozmarem puberty
- PPP trpí jen ženy
- Extrémní podváha/nadváha vždy značí PPP
- Jakmile člověk dosáhne optimální váhy, je vyléčený
- Na mentální anorexii není možné zemřít.
- Mentální bulimie znamená vždy přejídání a zvracení
- Poruchy příjmu potravy se nedají zcela vyléčit.



NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY PORUCH PŘÍJMU POTRAVY

Biologické

- ženy trpí PPP až 10x častěji než muži
- genetické předpoklady
- rychlost metabolismu

Psychologické

- Náročné životní události
- Rodinné a emocionální faktory
- Závislost na psychoaktivních látkách
- Traumatická zkušenost, úmrtí v rodině

Sociologické

- Ideál krásy
- Vrstevnické vztahy a srovnávání se s ostatními
- Výchovný styl v rodině
- Tlak na výkon, ideály



JAK VZNIKU PORUCH PŘÍJMU POTRAVY PŘEDCHÁZET?

ČEHO SI VŠÍMAT

PREVENCE JE LEPŠÍ NEŽ NÁSLEDNÁ LÉČBA

- Důraz na zdravý životní styl, který zahrnuje vyvážené a dostatečné stravovací návyky, pohybové aktivity, spánkový režim, sociální interakci a způsob trávení volného času.
- Vyvarování se hodnocení a negativních výroků týkajících se postavy a vzhledu.
- Neodepírání dostatečného stravování za účelem lepších sportovních výkonů.
- Příklad dospělých a autorit.





JAK ROZPOZNAT PROJEVY PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY?

ČEHO SI VŠÍMAT

JAK ROZPOZNAT MOŽNÝ ROZVOJ PPP?

Fyzický stav:

- Oslabení, malátnost, potíže s pozorností
- Nekvalitní / řídké vlasy, nehty
- Odpor k jídlu, nezájem o jídlo
- Zvracení po jídle, mnoho času stráveného na toaletě
- Známky sebeškodování – jizvy apod.

Psychický stav:

- Přecitlivělost, náladovost
- Depresivita, úzkostné stavy
- Negativní vztah ke svému tělu, sebestenávistné myšlenky a komentáře
- Sociální izolace
- Suicidální myšlenky či tendence



© CENTRUM AN





KOMUNIKACE S KLIENTEM S PORUCHOU PŘÍJMU POTRAVY

OBECNÁ DOPORUČENÍ A ČEMU SE NAOPAK VYHNOUT

ČEMU SE V KOMUNIKACI VYVAROVAT

- Komentování postavy, vzhledu a množství sněženého jídla
- Strašení hospitalizací nebo zdravotními potížemi
- Přílišnému tlaku na rychlé pokroky a posuny
- Nucení do jídla, sdělování váhy, vážení se apod.
- Přílišné frekvenci tématu potíží, zapomínání i na další životní témata a aspekty.
- Vyptávání se na to, co vše člověk během dne snědl.
- Úplné zakazování sportovních či pohybových aktivit.
- ...



A CO SE NAOPAK OBECNĚ DOPORUČUJE?

- Otevřená a transparentní komunikace, transparentnost
- Trpělivost k dlouhodobému řešení
- Sdílení vlastních obav, myšlenek, emocí
- Nabízení prostoru pro sdílení a svěření
- Nabízení možností společného jídla či určitých druhů potravin
- Nabízení možností odborné podpory
- Oceňování pokroků a malých krůčků k úzdavě
- ...



JAK PODPOŘIT SPORTOVCE, KTERÝ SE VÁM PŘIJDE SVĚŘIT?

Typické projevy a myšlenky

- sebenenávisné myšlenky, výčitky po jídle
- negativní vztah k jídlu obecně
- depresivita, úzkostné stavy, uzavřenost
- časté vážení se, počítání kalorií
- omezování se v jídle, preference určitých druhů potravin
- špatné vztahy v rodině i mezi vrstevníky
- porovnávání se s vrstevníky, perfekcionismus

Jak sportovce v roli trenéra podpořit?

- především ocenit svěření a uvědomování si možného rozvoje potíží
- nasměrovat a podpořit ke svěření se někomu blízkému
- nabídnout konzultaci s dětským lékařem jako vhodný první krok
- nasměrovat k možnostem odborné podpory – povzbudit v kontaktování KCA, využití služeb, využití podpory psychologa či nutričního terapeuta
- nabídnout možnost krizových služeb v případě akutní krize



PROSTOR PRO DOTAZY A DISKUZI



DĚKUJI ZA POZORNOST

BC. MARIKA JAVORSKÁ