

Základní škola Eden v Praze



ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

2016

Petr Pánek

Základní škola Eden v Praze

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Poruchy příjmu potravy

Eating disorders

Petr Pánek

Vedoucí práce: PhDr. Bc. Jana Churáčková

2016

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci na téma Poruchy příjmu potravy vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury.

V Praze dne 27. dubna 2016

.....

podpis

Rád bych poděkoval paní ředitelce PhDr. Bc. Janě Churáčkové,
která byla vedoucí mé absolventské práce, za veškerou pomoc při
psaní.

ANOTACE

Při psaní mé práce mě zajímá především to, jak se tato nemoc léčí, kdo těmito poruchami trpí nejčastěji. Co je příčinou těchto poruch.

KLÍČOVÁ SLOVA

Anorexie, bulimie, záchvatové přejídání, obezita, jídlo, hlad.

ANNOTATION

My concern when writting these thesis is how this illness is treated and who is suffering from it. And what is the reason of this disorder.

KEYWORDS

Anorexia, bulimia, compulsive eating, obesity, food, hungry.

Obsah

Úvod	6
Příběhy	7
Anorexie a bulimie	7
Záchvatové přejídání	9
Dotazník	10
Závěr.....	13
Seznam použité literatury a zdroje informací	14
Knihy	14
Webové stránky	14
Fotografie a obrázky.....	15

Poruchy příjmu potravy

Úvod

Vybral jsem si téma „Poruchy příjmu potravy“, protože je velmi zajímavé a v současné době se klade velký důraz na vzhled, což rozhodně nepodporuji. Zajímají mě důvody a příčiny vzniku této poruchy a poté následné uzdravení jak po fyzické stránce tak i poté psychické. Je možné tuto poruchu úplně překonat bez dlouhodobých následků?

V dnešní době se stále častěji klade důraz na vzhled a postavu člověka především u mládeže. Často se stávají obětí posměchu a urážek. Nátlak na společnost je čím dál vyšší především z médií a modelingového průmyslu. Jenže jídlu se nedá jen tak vyhnout, potřebujeme ho k životu, není to jako u alkoholu nebo u drog.

Vždyť je to proti přírodě- nedoplnit zásobu cukru nebo bílkovin a ostatních důležitých látek. Nic se sice nemá přehánět, ale rozhodně kousek nějaké sladkosti nebo celkově jídla nikomu neuškodí. Jíst by se mělo pravidelně, a proto u lidí s poruchou příjmu potravy, se často oslabuje imunita, lidé jsou vyhublí a celkově vypadají nezdravě.

Příčinou je především to, že jsou pod tlakem některých lidí, kteří je šikanují a narážejí na jejich váhu, nebo jsou pod tlakem nějaké reklamy, chtějí dobře vypadat a být štíhlí. Ovšem toho nedosáhneme tím, že přestaneme jíst, ale že budeme jíst zdravěji a budeme se hýbat.

Příběhy

Anorexie a bulimie

Tento příběh je o anorexii a bulimii.

Když mi bylo patnáct, všichni kolem říkali - ty máš ale pěkný zadek, ty jsi ale moc pěkná holka..., začala jsem si uvědomovat, že na tom asi něco bude. Ale nelíbilo se mi to, začalo mne to štvát. Se svými 44 kilogramy na 165 cm jsem si připadala nafouklá, tlustá. Stále jsem se kontrolovala v zrcadle, porovnávala se s ostatními. Na dovolené s rodiči jsem odmítala jíst v pravidelných intervalech a pokoušela se držet hladovku. Večer a ráno jsem pak podnikala útoky na lednici. Tehdy jsem ještě nezvracela. V průběhu tří let se moje váha vyšplhala na 51 kg. Nasadila jsem ostrou ovocnou dietu a jen občas jsem si vzala něco "normálního", prostě žádná pravidelná strava. Hubla jsem a okolí si toho začalo všimat. Všichni říkali, že jsem "nějaká" hubená, ale mně to bylo málo, chtěla jsem ještě víc. Jestliže šly dvě kila dolů, půjdou i další!!! Byla jsem pobledlá, ale pořád ne tak hubená, jak bych chtěla. Snažila jsem se zůstat pouze u ovoce, ale už to prostě nešlo. Po příchodu ze školy jsem měla hlad, nudila jsem se, spousta volného času a co s ním? Tak jsem se najedla. Půl bochníku chleba, tvrdý sýr a nějaký salám. Výsledek? Nafouklé břicho, zadek byl najednou větší... Tak to tedy ne, řekla jsem si, všechno to musí pěkně ven. To bylo před maturitou a já začala zvracet. Záchvat mne popadal tak třikrát, čtyřikrát do týdne. Přečetla jsem téměř všechny dostupné brožurky o anorexii a bulimii a byla pyšná na to, že mám všechny popisované příznaky. Ve škole to začalo být nápadné - není divu - jedla jsem maximálně dvě jablka a pak už vůbec nic. Představa, že mě někdo uvidí jíst, byla nesnesitelná! Já přece jídlo ke svému životu nepotřebuji! Já jsem výjimečná!

Pak jsem přišla na to, že mi zvracení nestačí a objevila jsem projímadla. Zpočátku mi stačil jeden prášek, teď potřebuji čtyři. Je mi stále zima, padají mi vlasy, nehty mám zničené, nic mne nebaví a celý den myslím jen na jídlo. Večer, abych zahnala hlad, tak si jídlo alespoň představuji, občas se mi třesou ruce, mám nízký tlak a točí se mi hlava. Někdy jsem zase moc hyperaktivní, nesnáším čekání a pořád něco musím dělat. Ani sama nevím, zda se někdy vyléčím. Ale ráda bych. Nemohu takto žít.¹

¹Domino. ŠORELOVÁ, Magdalena. Český rozhlas [online]. [cit. 2015-05-17]. Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/domino/linka/_zprava/smutny-zacatek-jeste-smutnejsiho-konce--983362

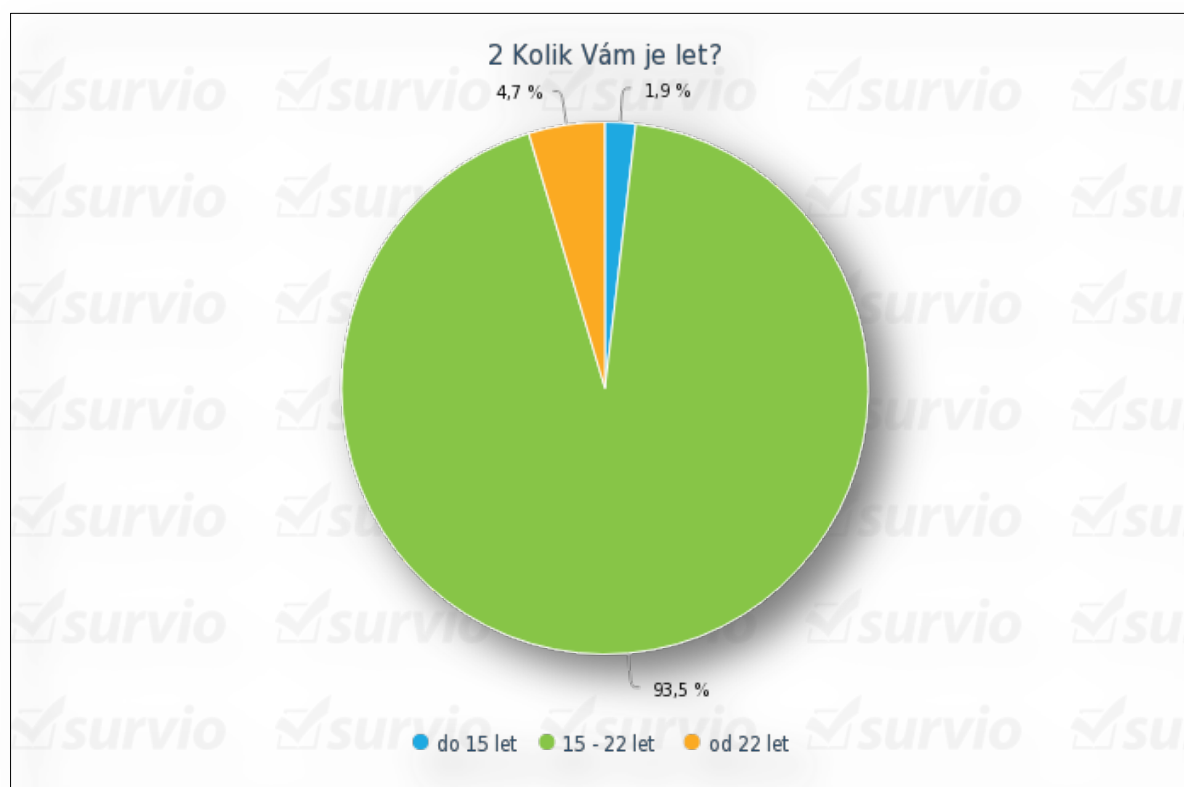
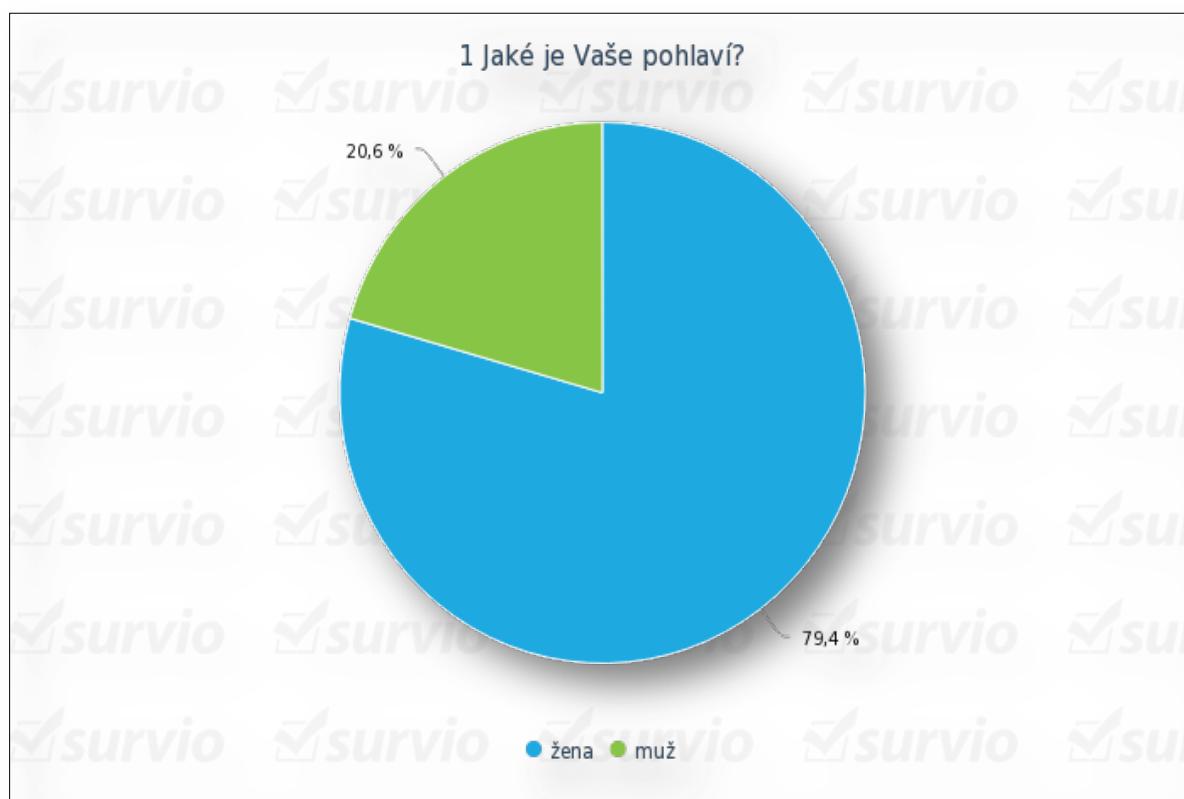
Záchvatové přejídání

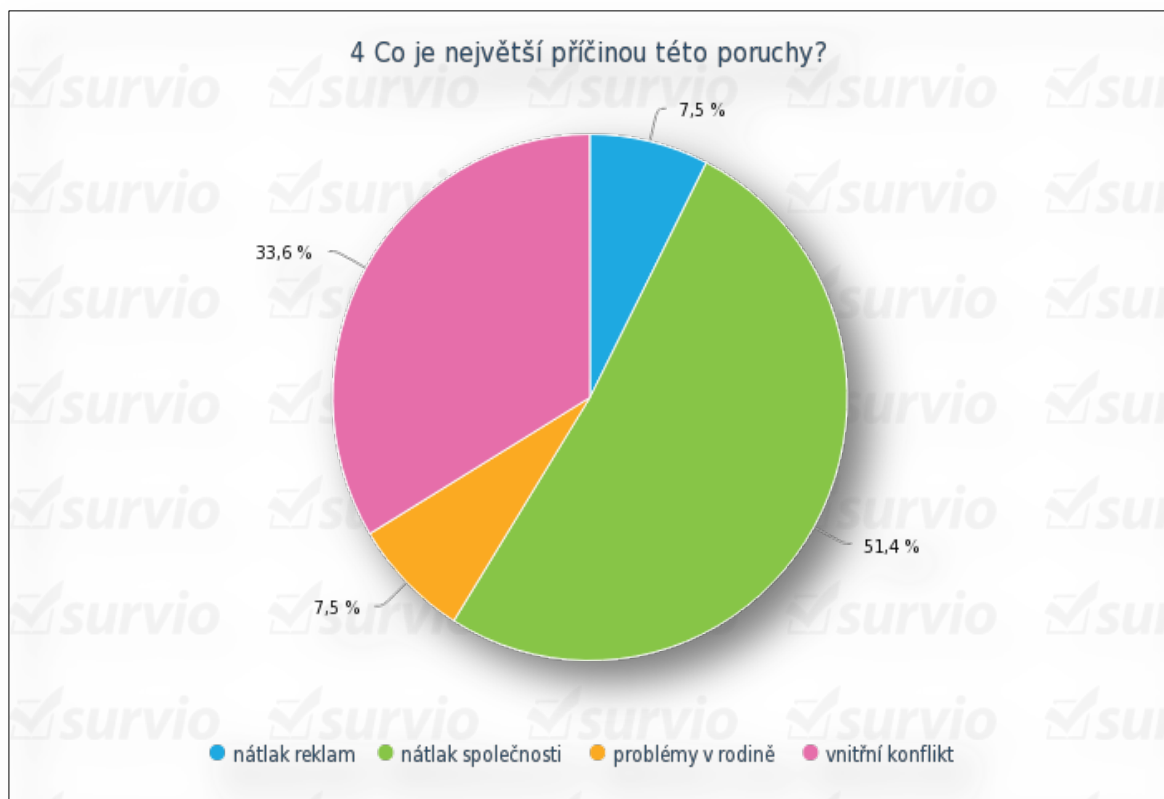
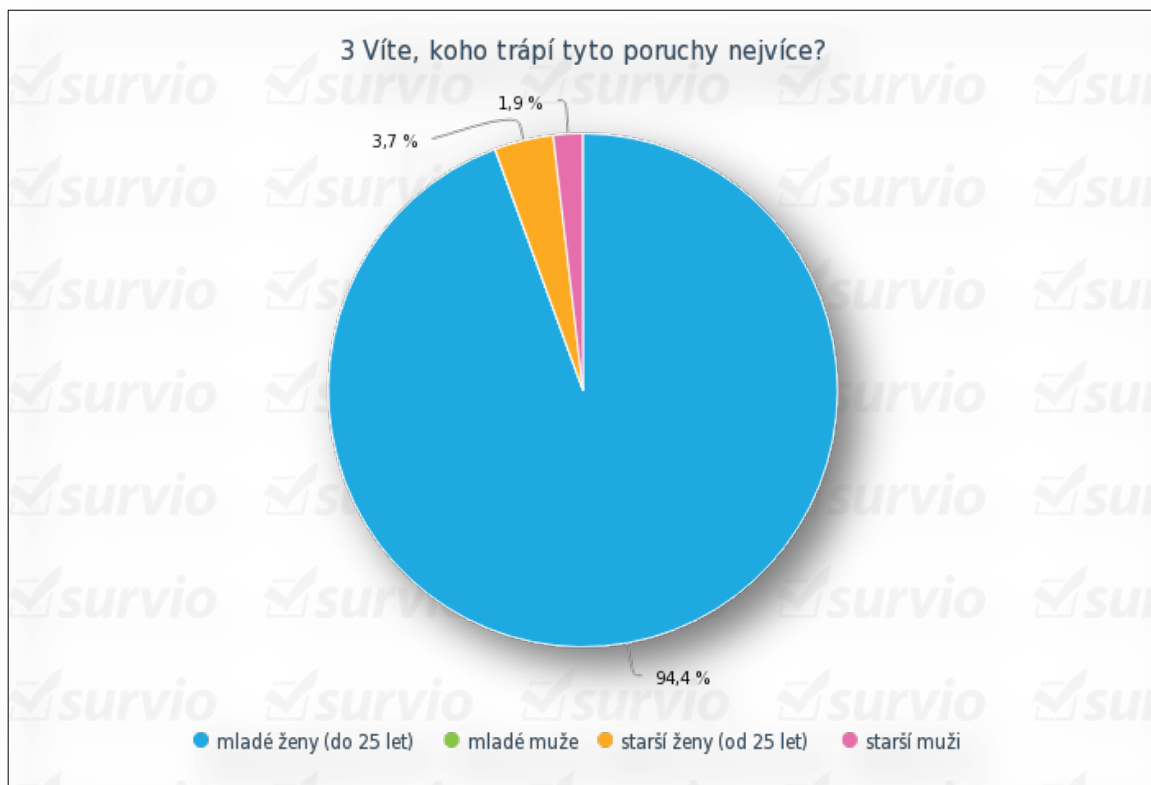
Další příběh je o záchvatovém přejídání.

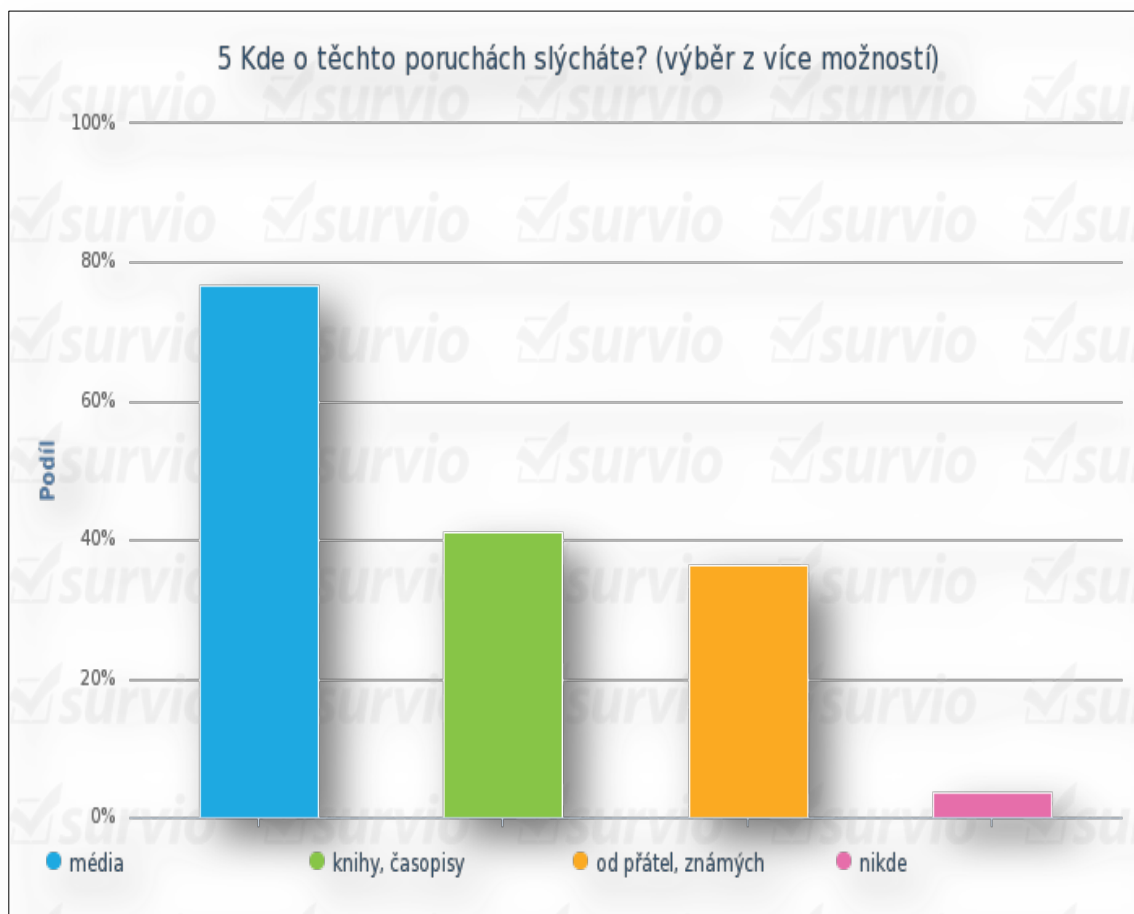
Odhodlala jsem se napsat svůj příběh. Je mi 23let a trpím, neustálím záchvatovým přejídáním, jakmile strčím cokoli do pusy nějak se mi to v hlavě přepne a jsem jak šílená a jím, jím, jím až dokud mi není špatně tak, že už se nemůžu hýbat. Vždycky si řeknu, že už takhle žít nemůžu, že mě to ničí a, že už určitě od dalšího dne začnu jíst normálně vyváženě (malé porce víckrát za den a zdravě). Zatím se mi to nepodařilo. Bud' nejím vůbec nic (ani sousto) nebo se přejídám. Dříve jsem trpěla anorexií, měla jsem ideální postavu a byla se sebou spokojená. Lidé mě chválili, jak jsem hezky zhubla a jak mi to sluší a já se cítila jako obdivovaná královna, dělalo mi to moc dobře na psychiku a mé sebevědomí. Tedy až do doby kdy už jsem byla až moc hubená, to už mě nechválili a spíše mě nabádali, ať přiberu, že už je to moc a není to zdravé. Asi po roce a půl jsem se z toho dostala, začala jsem jíst opravdu pravidelně a váha začala stoupat v tzv. normální zdravou váhu. Pak mi nějak zachutnalo jíst a asi za tu dobu co jsem si veškeré jídlo odpírala, se mi to nějak přepnulo v hlavě a jedla jsem úplně všechno, ve velkém množství, vůbec mě nezajímali kcal? Změnilo se to v mé současné záchvatové přejídání. Hodně jsem za tu dobu přibrala na váze a cítím se oteklá, ošklivá a nikým nemilovaná. Přisuzuju to všechno mé současné váze. Chtěla bych opět zhubnout na můj ideál, ale nevím, zda to dokážu, zda budu mít opět vůli bojovat, jelikož začátky jsou vždycky nejtěžší. Střídáním hladovění a přejídání jsem si úplně rozhodila metabolismus, ale i tak budu bojovat, a když bude třeba, nebudu týden nic jíst, aby ty první kg šly dolu rychle a pak jen ovoce, zeleninu? Zkrátka to nejdůležitější k fungování. Chci být opět štíhlá a krásná?²

²<http://www.anetaschovankova.estranky.cz/clanky/pribehy-anorexie-bulimie/>

Dotazník







Závěr

Téma poruchy příjmu potravy jsem si vybral pro mou absolventskou práci, protože mě zajímaly příčiny této nemoci. A také mi toto téma přijde minimálně diskutované.

Při psaní své seminární práce jsem se dozvěděl základní informace o anorexii, bulimii a záchvatovém přejídání. Zjistil jsem, co je příčinou těchto poruch a jak tělu škodí. Dále jsem zjistil, kde se o těchto poruchách mluví nejvíce. Velmi negativně mě překvapilo, že tyto poruchy nikdy nejdou zcela vyléčit. Každý člověk, který trpěl touto poruchou, by měl do konce svého života navštěvovat psychologa nebo odborného lékaře. Překvapilo mě, kolik mladých mužů trpí touto poruchou, i když se potvrdila má myšlenka, že těmito poruchami trpí především mladé ženy.

Každý by si měl uvědomit, že jíst neznamena vždycky tloustnout. V jídle jsou látky potřebné k životu a ten, kdo nejí, by si měl uvědomit, že si zahrává se životem.

Je spousta organizací proti těmto poruchám, ale v těch jsou především už ti, co se léčí, anebo jsou vyléčení.

Co mi, ale došlo při psaní této seminární práce? Především to, že dotyční trpící těmito poruchami si většinou ani neuvědomí, že těmi poruchami trpí. Dochází jim to, až když jsou v závažné situaci a jsou na hranici života a smrti. Většinou se začínají léčit a snaží se s tím skoncovat, ale nikdy to není stoprocentní. Pokud nedochází na kontroly pravidelně, je velká pravděpodobnost, že se vrátí na bod, kde byli.

Seznam použité literatury a zdroje informací

Knihy

- MALONEY, Michael a Rachel KRANZ. *O poruchách příjmu potravy*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997, 153 s. Linka důvěry. ISBN 80-7106-248-
- SLADKÁ-ŠEVČÍKOVÁ, Jana. *Z deníku bulimičky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, 127 s. ISBN 80-7178-795-7
- KRCH, František David. *Poruchy příjmu potravy*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2004, 255 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0840-x.

Webové stránky

- <http://psychiatrie.lf1.cuni.cz/centrum-pro-diagnostiku-a-lecby-poruch-prijmu-potravy>
- www.idealni.cz
- <http://www.nicm.cz/poruchy-prijmu-potravy-charakteristika>
- <http://www.anorexia.cz/>
- <http://www.anabell.cz/index.php/anabell-praha>
- <http://www.anabell.cz/index.php/dokumenty-o-anabell/napsali-o-nas/402-jeden-pribeh-za-vsechny-aneb-strasak-anorexie-a-bulimie>
- <https://www.proyouth.eu/home.html>
- <http://www.prevence-praha.cz/>
- <http://www.poruchy-prijmu-potravy.cz/mentalni-bulimie>
- http://www.pppinfo.cz/clanek_show.asp?id=2663
- <http://bulimie.ordinace.biz/>

Fotografie a obrázky



Obrázek 1- Anorexie a Bulimie u mužů



Obrázek 2 - Anorexie a Bulimie u žen



Obrázek 3 – Bulimie



Obrázek 4 - Záchvatové přejídání



Obrázek 5- Záchvatové přejídání