

## **PORUCHY PRÍJMU POTRAVY**

Jedlo patrí k základným biologickým potrebám človeka. Musíme jesť, aby sme prežili. Pre každého má jedlo iný význam. Niektorí sú labužníci a jedlo si rád vychutná, iní zase berie jedlo len ako zdroj energie, ktorá je nevyhnutná k fungovaniu. Vedie to k rôznym stravovacím návykom. Všetko je v norme, ak tieto návyky neohrozujú existenciu človeka alebo neprinášajú pocity nespokojnosti. Vtedy dochádza k poruchám príjmu potravy. Viac sa vyskytujú u žien/dievčat, než mužov/chlapcov. Ohrození sú viac športovci, od ktorých sa vyžaduje vysoké fyzické vypätie a zároveň nižšia hmotnosť, napr. v baletе, v gymnastike. Už menej ide o športovcov, kde sa vyžaduje zvýšenie hmotnosti, napr. v sume. Poruchy príjmu potravy (anorexia a bulímia, ktoré budeme rozoberať ďalej) vznikajú prevažne pôsobením televízie a médií, než prostredníctvom športu. V reklamách a filmoch sú často štíhle herečky, či modelky, ktoré nastavujú trend v spoločnosti. V dnešnej spoločnosti je skôr prvoradou estetika (vzhľad, krása), než etika (pekné správanie). Táto kombinácia vedie mládež k dôležitosti udržiavať si štíhlu postavu, prípadne nízku hmotnosť. Pri nadmernom chudnutí zohráva úlohu aj sebahodnotenie. Nie len tlak širokej verejnosti a spoločnosti, ale niekedy aj výroky užšieho okolia týkajúce sa vzhľadu, môžu spôsobiť potrebu človeka schudnúť.

### **Mentálna anorexia – priebeh a prejavy**

Najčastejšie u dievčat medzi 12 až 18 rokom. Začiatok je pomalý a nenápadný. Často ide o podnety z okolia (štíhle modelky a herečky v médiách, tréner, rodič, či iní z blízkeho okolia poznamenajú, že má oblejšie tvary, alebo že by mala schudnúť). Začína sa neškodným chudnutím s jasným cieľom. Vynecháva isté potraviny, znižuje porcie a začína cvičiť. Pôsobí to zdravo, veď zdravá strava a cvičenie je pozitívne. Postupne sa však prestane kontrolovať a napriek chudnutiu „nevidí“, že chudne a chce chudnúť viac ako bol jej pôvodný plán. Chudnutie sa stáva dôležitým cieľom a kontroluje kalórie jednotlivých potravín. Objavuje sa strach z pribratia.

Ide o poruchu, ktorej hlavná charakteristika je úmyselné znižovanie telesnej hmotnosti odmietaním jedla. Medzi príznaky patrí: výrazné zníženie hmotnosti, veľmi obmedzená strava (diéty), nadmerná fyzická aktivita, vyvolávanie zvracania alebo hnačky, používanie liekov potlačujúcich chuť do jedla a diuretík, strata menštruácie, popieranie hladu a chorobnej chudosti, možno spomalený pulz, spomalené dýchanie, zníženie telesnej teploty a znižovanie kontaktu s ľuďmi. Taktiež sa môžu nadmerne zaoberať jedlom, radi varia pre iných a zbierajú recepty. Dievčatá majú neprekonateľnú túžbu schudnúť. Vnímajú seba samé ako tučné, aj keď ich vzhľad a hmotnosť sú v skutočnosti v norme. Nebezpečné sú dlhodobé diéty, môžu byť prezentované ako potreba zdravšieho stravovania. Jedna však málo. Veľa cvičia, prípadne sa snažia vyvrátiť to, čo zjedli. Robia to, kým nedosiahnu hmotnosť, ktorá je hlboko pod ich normálnu hmotnosť. Akútna forma môže prejsť do vyhladovania, dehydratácie, anémie, či k omdlietiu.

### **Mentálna bulímia – priebeh a prejavy**

Ide o poruchu, ktorá sa prejavuje opakovanými epizódami prejedania sa a veľmi silným záujmom o kontrolu svojej hmotnosti. To vedie k prejedaniu sa s následným vyvolaním

zvracania zjedeného. Opakované prejedanie sa často strieda s obdobiami hladovania. Taktiež ako pri mentálnej anorexií sa porucha objavuje prevažne u dievčat a je spojená s nereálnym vnímaním svojej hmotnosti a vzhľadu. Majú pocit, že sú tučné, aj keď je ich telo a hmotnosť v norme. Boja sa priberania. Za nenápadné začiatky sa považuje nuda, prázdnota, stres. Zväčša sa dievča cíti nervózne a má chuť jesť. Jedlo si spája s príjemnými pocitmi, ale neskôr príde strach z pribratia, ale nedokáže sa vzdať pocitu slasti s jedenia. Na úvod má pocity veľkého hladu a túžbu po jedle, čím sa preje (najmä kalorických jedál). Následne cíti pocity viny a snaží sa znížiť riziko priberania (má nereálnu predstavu o tom, že je tučná) zvracaním, ktorému si môže napomáhať pomocou liekov a/alebo striedaním s obdobiami hladovania. Jej hmotnosť tak môže kolísať. Na rozdiel od anorexie nedochádza k trvalej strate menštruácie (môže však viesť k jej nepravidelnosti) a takému výraznému zníženiu hmotnosti. Poruchu však sprevádza depresia, ktorá môže pri krajných prípadoch viesť k užívaniu alkoholu, drog a k samovražedným sklonom. Taktiež môžu bulímiu sprevádzať krádeže jedla, či peňazí na jedlo.

### **Rady pre blízkych a priateľov**

Prvá vaša snaha pri anorexií zväčša spočíva vo varení jedál, ktoré má dcéra rado a pobádate ju, aby jedla. Pri mentálnej bulímií sa možno snažíte kontrolovať ju a zabrániť jej, aby vyvrátila, čo zjedla. Snažíte sa argumentovať, prečo by mala jesť alebo nemala zvracať. Pri najlepšom sa vám podarí zastaviť chudnutie, ale dcéra nechce pribrať a pochopiť, prečo má pribrať. Robíte čo je vo vašich silách. Možno už neviete, čo máte robiť a ste nahnevaní, kričíte a nútíte dcéru jesť. Tu sú preto základné rady pre vás, blízkych, či priateľov:

1. Porucha príjmu potravy nie je zlovyk, je to psychická porucha, preto nepomáha presviedčanie o dôležitosti jedenia, teda zdravý rozum. Vedie to skôr ku konfliktom a zhoršovaniu vzťahov, čím sa celkovo zhoršuje situácia.
2. Nestačí naučiť osobu normálnemu stravovaniu a dosiahnuť primeranú hmotnosť, aj keď je to začiatok. Porucha skrýva hlbšie emocionálne problémy, ktoré rieši odborník.
3. Osoba je psychicky aj fyzicky ohrozená, potrebuje pomoc odborníka (lekára, terapeuta, psychológa).
4. Pomoc odborníka treba vyhľadať aj proti vôli osoby s mentálnou anorexiou alebo bulímiou.

### **Použité zdroje**

HERETIK, A. a kol. (2007). Klinická psychologie. Nové zámky:Psychoprof. ISBN 978-80-89322-00-8.