

## ANOREXIA – NOVODOBÝ STRAŠIAK SPOLOČNOSTI



ktoré obmedzením príjmu potravy chceli udržať svoju postavu pod kontrolou, avšak čoraz väčší vplyv médií a súčasná móda „vychrnutých“ modeliek priniesli ideál štíhlej krásy a trend “úspešných“ chudých ľudí.

Slovo **anorexia** je odvodené od gréckeho slova *an* + *orexis*, čo v preklade znamená nedostatok chuti. Význam slova však zavádza. Ochorenie nespôsobuje stratu chuti na jedlo, postihnutí pociťujú hlad ako všetci ostatní, rozdiel je ale v tom, že hlad popierajú a snažia sa ho potlačiť. Niektorí si jedlo na tanieri zámerne znehodnotia, aby im nechutilo a v najhorších štádiách konzumujú len vodu, až 5- 6 litrov denne, čím si vyplavujú z organizmu aj posledné minerály a živiny dôležité pre život. **Anorexia** je sprevádzaná strachom z príberania z „tučnosti“. Dievčatá trpiace na anorexiu majú narušený sebaobraz i napriek extrémne nízkej váhe, podvýžive sa považujú za tučné. Úbytkom na hmotnosti sa postupne stráca nie len telesný tuk, ale aj svalstvo. Organizmus sa

Posadnutosť telesnou hmotnosťou a vzhľadom, ako aj neustálou kontrolou sa prejavuje v našej spoločnosti čoraz častejšie. Pocit, že sa neustále musíme prispôbovať nejakým trendom a vonkajším tlakom môže viesť k rôznym ochoreniam. Medzi poruchy príjmu potravy sa zaraďuje **mentálna anorexia (anorexia nervosa), mentálna bulímia a záchvatové prejedanie**. Aj v minulosti bolo mnoho žien,

oslabuje, naruša sa imunitný systém. **Anorektičky** veria, že nie sú choré, je to “len“ ich životný štýl, na ktorý sú často hrdé. Mentálna anorexia nemusí byť len krátkodobá záležitosť spojená s aktívnym chudnutím, ale môže mať i chronickú podobu, pri ktorej už nemusí dochádzať k strate hmotnosti.



## ***KOHO POSTIHUJÚ PORUCHY PRIJÍMU POTRAVY?***

**Mentálna anorexia** bola po prvýkrát popísaná v roku 1873. V súčasnosti ňou trpí 1% populácie. Prejavuje sa úmyselným znižovaním hmotnosti (i napriek už podpriemernej, nízkej hmotnosti) diétami, nadmerným cvičením, zvracaním a zneužívaním liekov (preháňadiel). Je často označovaná ako choroba mladých dievčat, no v skutočnosti medzi jej obeť patria aj mnohé dospelé ženy a aj chlapci či muži. Nepostihuje len modelky, ale aj dievčatá a ženy s rôznym vzdelaním či rodinným zázemím. Najčastejšie sa však stále prejavujú u dievčat v období dospievania, kedy vznikajú najčastejšie problémy so stravovacími návykmi, kedy vrcholí snaha o sebaaprijatie, získanie nezávislosti a kontroly a nespokojnosť so sebou samým. Porucha príjmu potravy sa tak môže stať riešením tohto stresujúceho obdobia, kedy prísne diéty, nadmerné cvičenie a odopieranie potravy môže vytvárať pocit sebakontroly, úspechu a zvýšené sebavedomie. Štúdie poukázali na fakt, že až 85% anorektičiek je mladších ako 20 rokov.

**Mentálna bulímia** sa objavuje skôr u dievčat po puberte a môže jej predchádzať epizóda anorexie. Prejavuje sa opakovanými záchvatmi prejedania sa, po ktorom nasleduje zvracanie alebo kompenzácia napr. cvičením, zneužitím liekov alebo hladovaním. Hmotnosť je väčšinou normálna, alebo na hranici normy. Štatistiky udávajú 1- 3% bulimikov.

**Záchvatové prejedanie** je definované podobne ako bulímia. Rozdiel je v tom, že jedinec konzumuje jedlo oveľa rýchlejšie než je normálne až do momentu, kým sa necíti nepríjemne plný. Konzumuje jedlo aj keď nepocituje hlad. Následne, po prejedaní, je znechutený, cíti sa previnilo, úzkostne. Prejedanie, na rozdiel od bulímie a anorexie, nie je sprevádzané kompenzačným správaním.

## ***PREČO VZNIKAJÚ PORUCHY PRIJÍMU POTRAVY?***

Neexistuje len jeden dôvod, ktorý by bol príčinou vzniku poruchy, ale vždy ide o súhrn viacerých faktorov. K najčastejším príčinám vzniku porúch príjmu potravy patria najmä telesné faktory (biologická danosť jedinca a vek), psychické faktory (psychická zraniteľnosť a povaha) a spoločenské faktory (primárna rodina a prostredie), častým spúšťacím motívom je túžba páčiť sa okoliu, snaha získať obdiv a uznanie, alebo naopak strach z dospievania, snaha o kontrolu nad vlastným telom a životom a s tým spojený pocit úspechu pri znižovaní hmotnosti.



Treba poukázať na skutočnosť, že hladovanie má veľký vplyv nielen na telesné zdravie, ale aj psychiku jedinca. Spôsobuje:

- depresívnu náladu, plačlivosť, „čierne myšlienky“, úzkosť
- myšlienky na jedlo sú častejšie, nutkavé, zaberajú väčšinu predstáv, s obsahom zameraným na prejedenie sa
- zníženú schopnosť a záujem nájsť si partnera
- zužovanie kontaktu s okolím
- problémy so sústredením sa, neschopnosť pracovať naplno
- malé, čiastkové problémy sa javia ako neriešiteľné
- narušenú schopnosť racionálne uvažovať
- motorickú hyperaktivitu
- popieranie chorobnej chudosti, hladu, narušenie sebaobrazu
- nedôveru v seba aj ostatných, vzťahovacosť, podráždenosť
- pocity viny a hanby

**PRÍZNAKY** porúch príjmu potravy:

- \* *Telesná váha je pod normou*
- \* *Závraty*
- \* *Nízky tlak, spomalený tep*
- \* *Lámavosť nechťov*
  
- \* *Suché vlasy*
- \* *Vysušená pleť*
- \* *Postupná strata menštruácie až neplodnosť*
- \* *Dehydratácia*
- \* *Zimomravosť- zvýšená citlivosť na chlad*
- \* *Poruchy spánku*

**NÁSLEDKY** porúch príjmu potravy:

- \* *Rednutie kostí*
- \* *Infekcie sa ťažko hoja*
- \* *Slabosť svalov*
- \* *Úbytok mozgovej hmoty*
- \* *Svalové kŕče, slabosť*
- \* *Bolesti hlavy, brucha*
- \* *Rozleptanie sliznice pažeráka*
- \* *Zlyhanie obličiek*
- \* *Chudokrvnosť*
- \* *Kazivosť zubov, poškodená sklovina*
- \* *Znížená funkcia čriev- zápchy*
- \* *Nepravidelná srdcová činnosť*
- \* *Chudokrvnosť*
- \* *Únava, slabosť, neschopnosť sústrediť sa*
- \* *Úbytok mozgovej hmoty*



## **ZÁSADY SPRÁVNEJ VÝŽIVY**

Ľudia s poruchami príjmu potravy sa riadia svojou vlastnou logikou, kde veľa jedla= veľa tuku, málo jedla = málo tuku a žiadne jedlo= žiadny tuk. Akurát však zabúdajú na fakt, že žiadne jedlo= žiadny život.

Dôležité pri správnom stravovaní je jesť pravidelne a hlavne 5x až 6x denne. Jesť pestrú a rozmanitú stravu s dostatočnými porciami ovocia a zeleniny. Netreba zabúdať ani na cereálie, ako tmavé pečivo, celozrnné pečivo, tiež mliečne výrobky a bielkoviny (maso a vajčička). Dôležitý je aj prísun cukrov a tukov, ktoré v primeranej dennej dávke nie sú škodné. Nezabúdaj ani na pitný režim- 2 až 3 litre tekutín denne (a tým nemyslíme sladené nápoje ako Coca Cola a podobne). Na 1 kilogram váhy sa odporúča vypíť 3 dcl vody.

## **LIEČBA**

Prvým a zároveň najhorším krokom pre úspešnú liečbu je priznať si, že **som chorý**, že porucha príjmu potravy je ochorenie a je potrebné sa liečiť. Laická domáca liečba je veľakrát nedostatočná a neefektívna, môže predĺžiť ochorenie. Liečba odborníkmi je vždy náročná a dlhodobá. Jej cieľom je predovšetkým obnoviť primeraný stav výživy, pričom v najťažších prípadoch je nutné pristúpiť k podávaniu umelej výživy do žily alebo sondou priamo do žalúdka. Potom sa upravuje správanie v rámci príjmu potravy spojené s denným kontrolovaním telesnej hmotnosti a prijatej potravy. Posledným krokom je odstránenie nie len biologických stôp podvýživy ale aj psychologických. Lekár sa snaží vybudovať nový seba obraz pacienta v jeho mysli.

### **ČO ROBIŤ, KEĎ... ?**

- skús sa stravovať spolu s kamarátmi, s rodinou; buď viac s ľuďmi pri jedle a po jedle; skús jesť pravidelne, aj desiaty a olovranty,
- môžeš kontaktovať alebo vyhľadať priamo odborníka a poradiť sa s ním,

Nebud' na to sám!! Zdôver sa niekomu komu veríš- **môžeš sa zastaviť** aj za mnou- osobne, prípadne **mi napíš** email, čo ťa trápi.

Využiť môžeš aj internetovú online anonymnú poradňu **[www.ipcko.upside.sk](http://www.ipcko.upside.sk)**

Podľa dostupných materiálov spracovala PhDr. Viera Lokšová Piatrová