

Mentální anorexie a mentální bulimie

Jsou to především poruchy myšlení a jednání ve vztahu k jídlu a k proporcím vlastního těla. Dívky trpí těmito onemocněními významně častěji než chlapci. Projevy onemocnění u chlapců jsou prakticky téměř totožné, chlapci ale popisují svoje důvody k hubnutí v jiných termínech než dívky a zdůrazňují přání po sportovním vzhledu těla.

Charakteristiky

Pro nemocné **mentální anorexií** je typický chorobný strach ze ztloustnutí, omezování až odmítání jídla, které později vede ke ztrátě chuti k jídlu a pocitu hladu. Narušené je vnímání vlastního tělesného schématu (myslí si, že jsou tlustší, než objektivně jsou). Typické je vyhýbání se jídlům "po kterých se tloustne", používání různých podpůrných prostředků ke snížení váhy (projímadla, nadměrné cvičení apod.) a ztráta menstruace. Na počátku onemocnění jde o boj s chutí a hladem a nacházení potěšení ve schopnosti kontrolovat se, ovládnout se, zhubnout. Na to navazuje další paradox: tam, kde obvykle člověk nachází slast a relaxaci (jídlo, sexualita, pasivita), tam dívka s mentální anorexií prožívá hluboké ohrožení a úzkost a těmto pocitům se brání právě tím, že zesiluje svoje kontrolující a asketické chování.

Pro nemocné **mentální bulimií** je charakteristická rychlá konzumace velkého množství potravy v malých časových intervalech a následná snaha potlačit "výkrmný" účinek jídla některým z následujících způsobů: vyprovokovaným zvracením, zneužíváním projímadel, střídavými obdobími hladovění a přejídání, užívání anorektik, diuretik. Časté jsou hmotnostní výkyvy větší než 5 kg. Na počátku tohoto onemocnění je často epizoda mentální anorexie. V prožívání nemocných se objevují depresivní nálady, pocity viny, studu a sebeodsuzování. Neustálé zabývání se jídlem (jeho nakupováním, konzumací a zvracením) vede v důsledku k narušení dosavadních sociálních kontaktů a následně sociální izolaci. U nemocných se mohou projevit poruchy v regulaci sebekontroly i v jiných než jídelních oblastech - drogy, promiskuita.

Jaké jsou příčiny poruch příjmu potravy?

Příčiny těchto onemocnění jsou jak individuální (typické rysy osobnosti, jako je např. přehnaná touha po dokonalosti, zvýšená sebekontrola, vysoká úroveň konformity - snaha přizpůsobit se očekávání druhých, chudší vyjadřování emocí, obava z přijetí sekundárních pohlavních znaků a vlastní sexuality), tak rodinné a sociokulturní. Ze sociokulturních vlivů vystupuje do popředí touha po štíhlosti determinovaná módními trendy (prostým výpočtem můžeme zjistit, že modelka v současné době váží přibližně o 23 procent méně, než průměrná žena). V prototypu úspěšného a zdravého člověka, který je prezentován médií je téměř vždy obsažen aspekt štíhlého těla. Velice snadno potom vzniká dojem, že štíhlý = krásný, zdravý, mladý, oblíbený, úspěšný, který u disponovaných jedinců může podpořit anorektické či bulimické jednání. Riziko onemocnění dále vzrůstá spolu s příslušností ke střední nebo vyšší společenské vrstvě a ke společnosti, kde je role žen konfliktní. Mezi rodinné faktory ovlivňující vznik onemocnění patří především výchova orientovaná na výkon, nebo výchova nadměrně ochraňující, kontrolující, problematický vztah mezi rodiči, nedostatečná schopnost členů rodiny vyjadřovat přímo emoce, přehnaná zaměřenost jednoho z rodičů nebo obou na tělesnou hmotnost (jídlo a jeho omezování je doma častým tématem). Navenek působí tyto rodiny jako stabilní, obtíže se objevují až v období, kdy dítě dospívá a začne se od rodiny osamostatňovat.

Léčení

Léčba nemocných s poruchami příjmu potravy je obtížná a zdlouhavá, výjimkou není chronický průběh onemocnění a asi 10% onemocnění končí smrtelně. Nejčastější formou léčby, zejména u mladších pacientek, je hospitalizace, obvykle na psychiatrickém nebo dětském oddělení (v Brně např. FN Brno - Bohunice). Cílem léčby by však neměl být pouze váhový přírůstek, ale změna prožívání. Nezbytná je také terapeutická práce s celou rodinou.

Jak předcházet vzniku poruch příjmu potravy u svých dětí?

1. Neodměňujte dítě pomocí jídla. Nabídněte mu za odměnu jiné věci nebo činnosti.
2. Nenuťte vaše dítě vždy dojíst vše, co je na talíři. Učte ho, že množství jídla, které sní, závisí především na jeho potřebách.
3. Zamyslete se nad tím, jak tělesná hmotnost ovlivňuje Vaše sebevědomí a vztah k vlastnímu tělu. Poučte své děti o základních sexuálních rozdílech, fyzickém vývoji a různých tělesných typech a také o tom, jak škodlivé může být vytváření předsudků vůči určitému typu.
4. Zkoumejte do hloubky své sny, cíle a požadavky, které kladete na blízké a milované. Dáváte velký důraz na fyzickou krásu? Vyvarujte se výroků typu: "Když zhubneš, budeme tě mít víc rádi." "Nejez moc, budeš se víc podobat modelkám z časopisů." "Snaž se vejít do užších šatů..." apod.
5. Naučte se povídat si se svými dětmi o následujícím: jak je nebezpečné držet diety, jak je důležité jíst pestrou a vyváženou stravu, v pravidelných denních dávkách.
6. Vyhýbejte se rozdělování jídel na dobrá a bezpečná - tzn. netučná a nízkokalorická a špatná a nebezpečná - tzn. tučná nebo vysokokalorická. Snažte se být dobrým vzorem pro své dítě v oblasti stravování, cvičení a přijímání sebe sama.
7. Dbejte na to, aby oblečení vašeho dítěte bylo pohodlné a nezdůrazňovalo nedostatky jeho postavy.
8. Pomozte svým dětem bránit se vlivu médií, propagujícím tělesnou krásu spojenou s vyhublostí a nadměrnou štíhlostí. Nejen štíhlé tělo může být přitažlivé a krásné.
9. Poučte chlapce o tom, jak důležité a mocné jsou jejich názory na ženskou krásu a jaký mohou mít vliv jejich výroky na dívčí sebevědomí.
10. Povzbudte své děti k tomu, aby byli aktivní pro radost a nezabývali se zbytečně počtem přijatých a vydaných kalorií (samozřejmě pokud to není doporučeno lékařem ze zdravotních důvodů).
11. Snažte se zvýšit sebedůvěru svých dětí i v jiných oblastech než je fyzický vzhled (škola, sport, kultura, koníčky, vztahy). Dávejte stejnou šanci, možnosti a povzbuzení dětem obou pohlaví. Kladné přijímání sebe sama je nejlepším lékem proti nesmyslným dietám a špatným stravovacím návykům.