

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

... A CO S TÍM?

Vážení učitelé, metodici primární prevence a výchovní poradci,

rádi bychom vám nabídli informace o tom, co jsou poruchy příjmu potravy, jak lze zjistit, zda někdo z žáků ve třídě netrpí poruchou příjmu potravy a co dělat, když u některého ze svých žáků na tuto nemoc máte podezření.

Co si mohu představit pod pojmem porucha příjmu potravy?

Poruchy příjmu potravy je souhrnné označení pro skupinu onemocnění, kam patří mj. mentální anorexie, mentální bulimie a záchvatovitě přejídání. Toto biopsychosociální onemocnění se projevuje změnami v chování, pohledu na sebe, zdraví nevhodnou manipulací s jídlem (omezování, přejídání, zvracení), atd.

Co je to mentální anorexie?

Mentální anorexie je onemocnění, které postihuje zejména dívky a mladé ženy, ale anorexií může onemocnět i chlapec či muž. Projevuje se chorobným strachem z tloušťky a přibývání na váze. Nemocní odmítají jíst, přehnaně cvičí, jejich pozornost je plně soustředěna na tělesnou hmotnost a vlastní jídelníček. Chování ovlivněné nemocí vede k podvýživě a dalším zdravotním a psychosociálním obtížím. Bez léčby může mentální anorexie nemocného ohrozit na životě.

Co je to mentální bulimie?

Mentální bulimie se také projevuje strachem z tloušťky a přibývání na váze. Kontrola příjmu potravy však vede k záchvatům přejídání a následně vyvolanému zvracení. Neovladatelné bulimické záchvaty rozvracejí tělesný metabolismus a mohou vést k trvalým zdravotním problémům. Nemocní také často trpí depresivními stavy a silnými pocity viny z nezvládnutého jídelního režimu.

Jak poznám, že někdo z žáků ve třídě je ohrožen poruchou příjmu potravy nebo už se s ní dokonce potýká?

1. Začíná to dietou

Nemocní pravděpodobně nosí do školy k svačině pouze ovoce nebo zeleninu, přestávají chodit do školní jídelny na obědy a vyhýbají se sladkostem. Dobrou představu o tom, jak žáci jedí, si lze udělat např. během školy v přírodě, školního výletu.

2. Objevuje se vyčerpávající cvičení

Určitých změn si můžete všimnout také během hodin tělesné výchovy. Nemocní se mohou hodinám tělesné výchovy vyhýbat (stydět se za svoji postavu), nebo naopak cvičí velmi usilovně, aby rychleji zhubli.

3. Citlivost na chlad

Nemocní jsou extrémně citliví na chlad. Tělo totiž ztratilo podkožní tuk a také část svalové tkáně. Nemocní si sedají k topení a jsou oblečeni do několika vrstev oblečení, které je jednak chrání před zimou, ale zároveň jím zamaskují svou vyhublost či domnělou tloušťku.

4. Kulatá tvář

Nemocní, kteří si vyvolávají zvracení, mají často kulatou až napuchlou tvář. Je to způsobeno mj. zduřením slinných žláz, které jsou drážděny zvracením.

5. Sociální izolace

Nemocní se začínají vyhýbat společnosti, přátelům, o přestávkách jsou často sami a se spolužáky se příliš nebaví.

6. Depresivní nálady a nízké sebevědomí

Nemocní postupně ztrácejí sebevědomí, jsou bázlívi, stahují se do sebe a nejsou tak spokojení a veselí jako dříve. Mohou se u nich objevit depresivní pocity a beznadějně myšlenky, které mohou vést až k úvahám o sebevraždě. Nálady si lze všimnout například v hodinách výtvarné výchovy, kdy žákům zadáme kresbu na volné téma, nebo je přímo vyzveme k vyjádření vlastních pocitů a nálad pomocí kresby.

7. Narušené vnímání vlastního těla

Nemocní nedokážou správně posoudit svou postavu, váhu a zdravotní stav. I při výrazné podvýživě si připadají příliš tlustí. O přestávce či hodině tělesné výchovy můžete zaslechnout, jak nemocní ostatním tvrdí, jak moc jsou tlustí a jak potřebují zhubnout.

Co mohu udělat, pokud mám u některého ze svých žáků podezření na poruchu příjmu potravy?

Pravděpodobně bude vhodné nejprve navázat kontakt s žákem, u kterého máte na poruchu příjmu potravy podezření. Je vhodné mu říci o svých obavách, o tom, že o něj máte strach a ubezpečit ho, že jste tu pro něj. Můžete se ho zeptat, zda o problémech s jídlem a váhou již s někým

mluvil, případně zda o tom vůbec mluvit chce. Žáka informujte o tom, že o vašem podezření musíte říct jeho rodičům, pokuste se na tom společně domluvit. Pokud potřebujete další informace k řešení situace, můžete kontaktovat některého z odborníků na problematiku poruch příjmu potravy. Další informace najdete také v odborné literatuře a na internetu.

V jakých knihách lze nalézt potřebné informace o poruchách příjmu potravy?

- Papežová, H.: Anorexia nervosa, Psychiatrické centrum Praha 2000
- Papežová, H.: Bulimia nervosa, Psychiatrické centrum Praha 2003
- Krch, F. D.: Bulimie - Jak bojovat s přejídáním, Grada 2003
- Krch, F. D.: Mentální anorexie, Portál 2002
- Hall, L., Cohn, L.: Rozlučte se s bulimií, Era 2003
- Cassuto, D. A., Guillou, S.: Když chce dcera hubnout, Portál 2008

Jaké konkrétní kroky může škola podniknout?

Společně s nemocným a jeho rodinou může škola stanovit určitá pravidla, aby u nemocného zabránila dalšímu rozvoji poruchy příjmu potravy:

- 1 Pokud je nemocný příliš hubený, mělo by mu být ve škole zakázáno cvičení. Takové opatření lze jednoduše vysvětlit, neboť cvičení při nízké váze je velkým zdravotním rizikem.
- 2 Je vhodné mít připravený plán ohledně stravování a postupovat nejhodněji pro danou situaci (nemocný může jíst spolu s učitelským sborem, třídní učitel může „organizovat“ společné svačiny během přestávky, nemocný si může vybrat kamarádku/kamaráda, se kterou/kterým bude jíst...).
- 3 Učitelé mohou s rodiči vypracovat časové limity pro domácí studium. Lze totiž zaznamenat, že domácí úkoly zaberou postiženým pro jejich perfekcionistačké rysy daleko více času, než je nutné.
- 4 Při dlouhých zkoušeních (např. písemné slohové práce) je důležité pamatovat na přestávku, možnost teplých nápojů a svačiny a dbát na dostatečné vytopení místnosti.
- 5 Vyučující by se měl snažit o začleňování nemocného zpátky do kolektivu třídy, promluvit obecně o nemoci také s ostatními žáky ve třídě.

Existuje nějaká primární prevence poruch příjmu potravy?

Ano, základ prevence spočívá samozřejmě v rodině, avšak i škola může pomoci např. organizací některých primárně preventivních programů. Primární prevenci poruch příjmu

potravy jako součást svých hlavních aktivit realizuje i Občanské sdružení Anabell, a to v Praze, Brně, Ostravě, Plzni a okolí, případně i v jiných městech dle domluvy.

Máte-li zájem o primárně preventivní programy, můžete kontaktovat:

Kontaktní centrum Anabell Praha

Drtinova 1a, Praha 5 - 150 00
+420 775 904 778
paha@anabell.cz

Kontaktní centrum Anabell Brno

Bratislavská 2, Brno 2 - 602 00
+420 542 214 014
posta@anabell.cz

Kontaktní centrum Anabell Ostrava

areál Hornické polikliniky
Sokolská tř. 81, Ostrava - 702 00
+420 737 069 486
ostrava@anabell.cz

Kontaktní centrum Anabell Plzeň

Regionální Institut Duševního Zdraví
Zábělská 43, Plzeň - 301 00
+420 725 051 870
plzen@anabell.cz

Kam se mohu obrátit pro odbornou radu a pomoc?

- www.anabell.cz a **Linka Anabell 848 200 210** (po - pá od 8 do 16)
- www.idealni.cz
- Pedagogicko - psychologická poradna v místě bydliště
- www.fnmotol.cz - Fakultní nemocnice v Motole - Dětská psychiatrická klinika, tel.: 224 433 401
- www.vfn.cz - Specializovaná jednotka pro léčbu poruch příjmu potravy. Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN, tel.: 224 914 120
- krizová linka RIAPS 222 580 697 (nonstop) nebo linka bezpečí 800 155 555 (nonstop)

Anabell

Autorka: Bc. Michaela Bartáková, DiS.
Recenze: Mgr. et Mgr. Ria Černá
Náklad: 1 000 ks

© **Občanské sdružení Anabell, 2009**