

PREVENCE RELAPSU PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY



Annabell

OBSAH

**CO TO JE RELAPS PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY?
CO ZNAMENÁ UZDRAVENÍ?
PREVENCE RELAPSU V BODECH
PREVENCE STRESU V BODECH
PREVENCE RELAPSU Z HLEDISKA VÝŽIVY
ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ZE VŠECH NUTRIČNÍCH PRAVIDEL
DESATERO UZDRAVUJÍCÍCH SE
KONTAKTY NA ODBORNOU POMOC**



Ten nejdůležitější krok, který jsem kdy udělala v celém boji s bulimií, bylo naučit se říkat pravdu. Pravdu o tom, jak se cítím, co mi vadí, co mě trápí, pravdu o tom, že jsem unavena, že se mi někam nechce, že to či ono neudělám, protože nejsem služka ani v práci ani doma. Dalším krokem bylo pochopení, že bulimie není bojem o jídlo či postavu, ale způsobem, jak se vyrovnat s vnitřními problémy, bolestmi a neporozuměním ostatních. A s tím jsem se musela začít učit pracovat, především pro opravdové zdravé JÁ své budoucnosti. Naučit se říkat NE, když jsem si NE myslela. Naučit se nemít strach někomu nevyhovět nebo nesouhlasit. Skoncovat s maskami. Teprve tehdy, domnívám se, jsem udělala dost pro prevenci návratu nemoci.

(Z deníku bulimičky, Portál, 2003).

CO TO JE RELAPS PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY?

Relaps znamená opětovné objevení příznaků po uzdravení se z poruchy příjmu potravy.

CO ZNAMENÁ UZDRAVENÍ?

Pro nemocného poruchou příjmu potravy by mělo uzdravení znamenat dosažení a udržení uspokojivých změn ve fyzické, emoční a sociální oblasti a přiměřené stravovací návyky bez chování vedoucího ke snížení váhy.

U poruch příjmu potravy často uzdravení nebývá absolutní, některé vzorce chování a postoje týkajících se příjmu potravy jsou silně zakořeněny i ve společnosti, v níž se držení diet a pozornost zaměřená na vzhled a hmotnost stávají normou.

Proto je i relaps u poruch příjmu potravy častý, a to až v 50 % případů. Relaps však neznamená, že se nemoc objeví znovu, jen některé příznaky, relaps je přirozenou fází léčby a je dobré se na něj připravit již v průběhu terapie. Úspěšná léčba předpokládá zvládnutí relapsu nebo jeho předcházení – prevenci.

PREVENCE RELAPSU V BODECH

- Nárůst a udržení optimální hmotnosti.
- Přiměřený a pravidelný jídelní režim.
- Přiměřený pohyb.
- Terapie narušeného tělesného schématu, tzn. vnímat správně své tělo, mít ho rád/a a vážit si ho. Naučit se s ním žít.
- Realistické očekávání – nevzdávat se, pokud nejde v léčbě vše dokonale.
- Zvládání stresu – naučit se reagovat na stres jinak než přejídáním a hladověním.
- Léčba všech příznaků poruchy příjmu potravy trvá i několik let – nebát se začít znovu.

PREVENCE STRESU V BODECH

Ve stresových obdobích nejčastěji dochází k relapsu poruchy příjmu potravy, proto je důležité naučit se stresu předcházet.

- Poznat sám sebe.
- Umět přijmout a využít své kladné i záporné stránky.
- O problémech komunikovat otevřeně, nepotlačovat a neskrývat své pocity.
- Pravidelně odpočívat.
- Dodržovat jídelní a pohybový režim.
- Nedělat vše dokonale, za každou cenu.

PREVENCE RELAPSU Z HLEDISKA VÝŽIVY

Uzdravit se z poruchy příjmu potravy především znamená naučit se **stravovat správně**, tedy:

- Dodržovat zásady správné výživy.
- Dodržovat potravinovou pyramidu.

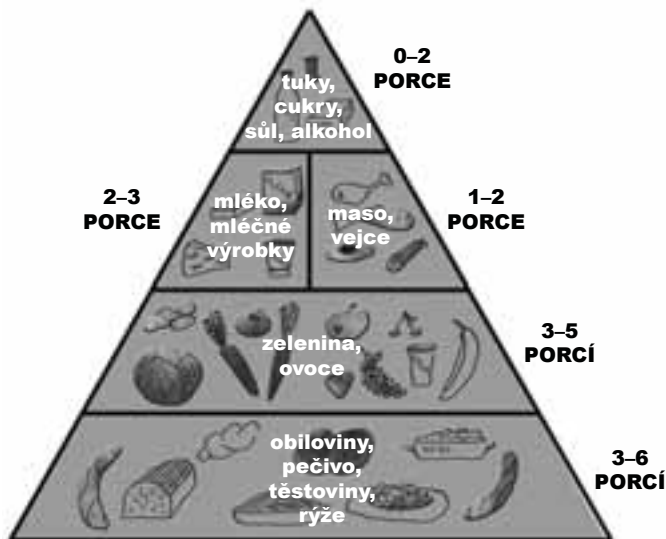
ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY

1. Jíst 5 × až 6 × denně.
2. Jíst pestře a rozmanitě.
3. Ke každému jídlu přidat porci ovoce nebo zeleniny.
4. Jíst dostatek cereálií (pečivo tmavé, celozrnné i bílé).
5. Mít denně mléko nebo mléčné výrobky.
6. Nezapomínat na cukry a tuky.
7. Denně jíst kvalitní zdroje bílkovin (vejčko, maso, luštěniny).
8. Každý den vypít 2 až 3 litry tekutin.
9. Nepřejídat se ani nehladovět.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ZE VŠECH NUTRIČNÍCH PRAVIDEL Z POHLEDU PREVENCE RELAPSU JSOU:

- Zapomenout na počítání kilojoulů, vážení potravin a držení diet.
- Stolovat v klidu.
- Zapomenout na černé myšlenky: „Tohle jsem jíst už neměl/a, určitě ztloustnu ...“





Potravinová pyramida je grafické znázornění výživových doporučení. Znázorňuje **šest** potravinových skupin a počet porcí, které máme sníst během **jednoho dne**. Je výborným pomocníkem, pomáhá sestavit a kontrolovat denní jídelníček.

DESATERO UZDRAVUJÍCÍCH SE

1. Jsem jedinečná bytost a jsem dokonalá/ý taková/ý, jaká/ý jsem.
2. Mám se ráda/a.
3. Mám rád/a lidi kolem sebe.
4. To, co si o mně myslí druzí, je jejich problémem.
5. Mám právo vyjádřit svůj vlastní názor.
6. Mám právo na odpočinek a nicnedělání.
7. Mám právo svobodné volby.
8. Mám právo na odbornou péči.
9. Mám právo říct „nic se neděje“, když se nedaří.
10. Jsem zodpovědná/ý za své zdraví.

Budete-li se cítit jakkoli ohroženi v souvislosti se stravovacími návyky a onemocněním mentální anorexií, bulimií nebo záchvatovitým přejídáním v minulosti, neváhejte vyhledat odbornou pomoc.

Poradit se můžete i na Lince Anabell **+848 200 210**
(v provozu pondělí až pátek od 8 do 16 hodin).

KONTAKTY NA ODBORNOU POMOC**BRNO**

<p>Občanské sdružení Anabell – sociální poradenství pro nemocné anorexií a bulimií Bratislavská 2 602 00 Brno</p> <p>Recepce: +420 542 214 014 * Linka Anabell: +420 848 200 210 www.anabell.cz posta@anabell.cz</p> <p>Provozní doba: pondělí až pátek 8 až 16 hodin (svěpomocná skupina v úterý od 16 do 18 hodin)</p>	<p>Psychiatrická klinika FN Brno- Bohunice Oddělení pro dětské pacienty/ky Oddělení pro dospělé pacienty/ky Jihlavská 20 639 00 Brno</p> <p>Krizové centrum: +420 532 232 078 Linka naděje: +420 547 212 333</p>
--	--

*) telefonická krizová intervence, v provozu pondělí až pátek 8 až 16 hodin

PRAHA

<p>Občanské sdružení Anabell – sociální poradenství pro nemocné anorexií a bulimií Kontaktní centrum Anabell Praha Drtinova 1a Areál Stanice přírodovědců 150 00 Praha 5</p> <p>Informační centrum: +420 775 904 778 www.anabell.cz praha@anabell.cz</p> <p>Provozní doba: pondělí 9 až 16 hodin, úterý 19 až 21 hodin (svěpomocná skupina) a čtvrtek 13 až 19 hodin</p>	<p>Dětská psychiatrická klinika FN Motol V Úvalu 84 150 00 Praha 5</p> <p>Telefon: +420 224 433 400</p>
<p>Jednotka specializované péče pro poruchy příjmu potravy Psychiatrická klinika 1. LF UK Ke Karlovu 11 120 00 Praha 2</p> <p>Telefon: +420 224 965 344, 345 Centrum pro diagnostiku a léčbu poruch příjmu potravy: +420 224 965 328 - 32</p>	



OSTRAVA

Občanské sdružení Anabell – sociální poradenství pro nemocné anorexií a bulimií

Kontaktní centrum Anabell Ostrava

Sokolská třída 81

Areál Hornické polikliniky

702 00 Ostrava

Informační centrum: +420 737 069 486

www.anabell.cz

ostrava@anabell.cz

Provozní doba: pondělí 13 až 16 hodin (svěpomocná skupina od 16 do 18 hodin),
úterý 9⁰⁰ až 17³⁰ hodin a středa 9³⁰ až 19⁰⁰ hodin.

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví

Nádražní 196/364

701 00 Ostrava

Telefon: +420 596 110 883

Psychiatrické oddělení FN Ostrava

17. listopadu 1790/5

708 00 Ostrava-Poruba

Telefon: +420 597 373 314

Autorský kolektiv: Mgr. Polanská Michaela, PhDr. Ing. Jana Sladká Ševčíková, Jarmila Švédová

Ilustrace: Mgr. Iva Farkačová.

© O. s. Anabell 2007

Činnost O. s. Anabell je spolufinancována ze zdrojů Evropské unie, státního rozpočtu České republiky, rozpočtu Jihomoravského a Moravskoslezského kraje, Magistrátu hlavního města Prahy a Magistrátu města Brna.

Brožurka Prevence relapsu byla vytištěna za finančního příspěvní nadačního programu Nadace Via s názvem Veřejná sbírka DOVE pro podporu prevence poruch příjmu potravy.



Anabell

**OBČANSKÉ SDRUŽENÍ ANABELL
SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ PRO NEMOCNÉ
ANOREXIÍ A BULIMIÍ**

Občanské sdružení Anabell – sociální poradenství pro nemocné anorexií a bulimií
Dům lékařských služeb, Bratislavská 2, 4. patro. 602 00 Brno, tel. 542 214 014.
Linka Anabell: tel. 848 200 210 (pondělí až pátek: 8:00 až 16:00).
e-mail: posta@anabell.cz, www.anabell.cz