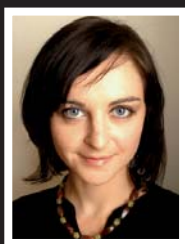


# Sama (se)

## Poruchy příjmu potravy a s tím



### MGR. ELIŠKA BROŽOVÁ

Pracovala jako poradkyně v Poradně Anabell, konzultantka na Lince Anabell a v Internetové poradně Anabell. Věnovala se moderování osobnostně rozvojových skupin pro osoby s poruchou příjmu potravy. Nyní působí jako psycholožka a psychoterapeutka v Kontaktním centru Anabell Brno, vytváří a lektoruje programy primární prevence. Věnuje se také lektorování vzdělávacích seminářů pro pomáhající profese a vedení osobnostně rozvojových workshopů.

**B**ýt sama sebou. Sama se sebou. Být sama nebo být s druhými? Být vůbec? Pavla zaklapla deník. Není co tam psát.

Snídaně leží nedotčená na kuchyňském stole, jen káva nepříjemně tíží v žaludku. V domě je ticho, všichni odešli dřív, než Pavla vyšla z pokoje. Takhle je to nejlepší. Nikdo nevidí můj každodenní boj, pomyslí si. Po chvíli seškrábne z nachystané celozrně housky tvarohovou pomazánku. Otře nůž o okraj talíře a ukrojí si z housky třetinu. V odpadkovém koši je pytlík od mouky. Zabalí do něj zbytek jídla a v koši ho zakryje dalšími odpadky. To, co zůstalo na talíři, do sebe souká skoro půl hodiny. Při posledním polknutí jí vyhrknou slzy.

V zrcadle v koupelně vidí bledý obličej s propadlými očima a nateklými tvářemi. Na kartáči zase zůstal chumáč vlasů. Proč všichni můžou být krásní a já ne? Prohlíží si své tělo. Váha ukazuje o půl kila víc než včera. Pavla zachvátí panika. Bylo toho moc! Ještě to možná stihnu... Nakloní se nad záchodovou mísu.

**Poruchy příjmu potravy (tedy mentální anorexie, mentální bulimie a záchvatovité přejídání) jsou duševním onemocněním, které zasahuje jak do oblastí stravování a tělesného zdraví, tak do vztahu k sobě samému a do sociálních vztahů. Lidé, kteří se potýkají s mentální anorexií, si často nejprve chtějí zvýšit sebevědomí a spokojenost se sebou skrze přiblížení se současnému ideálu krásy. Ten bohužel spočívá v nepřírozeně štíhlé postavě u žen a nadměrně svalnaté postavě u mužů.**

■ **Text: Mgr. Eliška Brožová**  
psycholožka a psychoterapeutka  
Občanské sdružení Anabell

**Foto: Lukáš Horký**

**C**esta za tímto ideálem vede od vyloučení cukrů a tuků z jídelníčku, přes nadměrné cvičení a omezování množství sněženého jídla, až po nutkání k neustálému pohybu a ustavičným myšlenkám na jídlo. Pocity hladu a nasycení postupně zmizí, potlačené vůli jako projev slabosti. Původní motivace zvýšení sebevědomí a osobní spokojenosti je nahrazena velkým strachem z přibírání, protože to by způsobilo ztrátu „dokonalé“ postavy a přineslo pocit selhání a vlastní nedostatečnosti. Po čase jakýkoliv přírůstek váhy nahání strach, jakékoliv jídlo vyvolává nutkavé myšlenky, jakákoliv změna přináší stres. Z nástroje se stal cíl a odchýlení od něj vyvolává úzkost, i když směřuje k izolaci, sebepodceňování i ke smrti.

Jak se to mohlo stát? Kde je hranice mezi zdravým životním stylem a nutkavým zabýváním se jídlem, které může vést nejen k narušení dosavadního způsobu života a mezilidských vztahů, ale i k ohrožení na životě? Jak se může touha po úspěchu, kráse, uznání a oblíbenosti ve společnosti změnit v uzavřenost, strach z navazování vztahů, stažení ze společenského života a sociální izolaci?

Zpočátku je člověk, který prostřednictvím sportu či diety zmenšuje svou hmotnost, ve společnosti oceňován za svou silnou vůli, díky které dosahuje postavy modelek nebo modelů z časopisů. Může se zlepšit jeho sebevědomí, cítí se být chválen a středem pozornosti. A už nikdy nechce o tento pocit přijít. Úspěch a oblíbenost jsou pro něj spojeny

s hubnutím a štíhlou postavou. Strach z přibírání je tedy spíše strachem z neúspěchu, selhání, neoblíbenosti a samoty. Myšlenky na množství sněženého jídla a jeho kalorickou hodnotu postupně zabírají celý den a vloudí se do veškerých aktivit. Rodinné oslavy, posezení v cukrárně s kamarádkou, večere v restauraci s přítelem – to všechno jsou situace, kterým se dotyčný začne vyhýbat, protože během nich nemá kontrolu nad kalorickou hodnotou jídla.

Jídlo se také stane tématem většiny hovorů v rodinném kruhu a příčinou mnohých hádek. Když blízké okolí zjistí, jak moc daný člověk vlastně zhubnul, začne na něj tlačit, aby přibral, protože to se zdá být jasným a jednoznačným řešením. Ti, kteří jej dříve chválili za jeho vůli, ho za ni teď haní. Porucha příjmu potravy způsobuje také zkrácené vnímání vlastního těla, takže lidé, kteří se s ní potýkají, nevidí sami sebe jako hubené. Spíše naopak, jsou přesvědčeni, že vidí na svém těle každé sousto, jak se ukládá do tukových klamob. Věří svým očím, které je však klamou. Strach, že rodiče, partner nebo lékaři zasáhnou do jejich vlastního intimního prostoru stravování, vede k tomu, že lidé v této situaci začnou lhat o svém jídle a jí své malé porce pouze o samotě. Vyhýbají se hovorům ohledně stravování, ale tím víc naopak toto téma v hovorech sílí. Rodinné i partnerské vztahy tak prochází těžkou zkouškou a může se stát, že se rozpadnou.

Stále myšlenky na jídlo, nedostatek výživy, a tím i energie způsobují také pokles výkonu ve studiu nebo zaměstnání. Dříve bezchybně pracující člověk najednou musí vynaložit mnoho úsilí, aby udržel pozornost a výkon na původní úrovni. To s sebou opět přináší sebepodceňování, výčitky, pocity vlastní nedostatečnosti

# sebou aneb

## m související problematika sociální izolace

a zklamání ze sebe sama. Tyto pocity jsou řešeny o to větším úsilím být úspěšný alespoň v kontrole svého stravování.

Lidé s poruchou příjmu potravy se postupně přestávají bavit s kolegy v práci nebo ve studiu, neúčastní se společenských akcí, odřikají schůzky s přáteli nebo si vymýšlí výmluvy, proč na ně nejít. Mívají strach ze společného jídla, strach vystavit se pohledům ostatních a poznámkám o hubené postavě a často nemají ani dost energie, aby si vyšli do společnosti. Jejich blízké okolí si může takovou uzavřenost vykládat jako nedostatek zájmu a nakonec i oni omezí svoje pokusy o kontakt. Pocit, že není součástí kolektivu, opět vede člověka ke snaze dokázat svou hodnotu – ostatním, ale především sám sobě. Sáhne po zdánlivě funkčním řešení: napne všechny síly, aby dosáhl vysněné a „dokonalé“ postavy.

Svou roli v sociální izolaci hraje také stud. U mentální bulimie a záchvatovitého přejídání je člověk schopen pozřít najednou velké množství jídla a ztrácí kontrolu nad svým chováním (avšak to, co je v tu chvíli považováno za záchvat přejedení, může být velmi individuální). To podstatné je, že když záchvat pomine, dostaví se výčitky a stud z neschopnosti se ovládnout. Přichází snaha je zmírnit takovými kompenzacemi, jako je zvracení či užívání diuretik nebo laxativ, ale i ty mají za následek stažení se z rodinného i společenského života.

Poruchy příjmu potravy jsou až příliš často považovány za slabost vůle, povrchní rozmar nebo „pseudoprobém“, který má přece úplně jasné řešení. Tím, že člověk otevřeně přizná, s čím se potýká, se může vystavit stigmatizaci a odsouzení. Po setkání s nepochopením nebo „zaručenými radami“, které není kvůli svému strachu schopen uskutečnit, se stáhne sám do sebe. Snaží se situaci zlehčit nebo racionálně odůvodnit. Pokud má motivaci ke změně, chce ji často zvládnout vlastními silami a dokázat si, že je sám schopen žít jako ostatní. Cesta svépomoci může být velmi účinná, ale zároveň je obtížnější po ní jít, protože na ní často zůstávají lidé sami. Ve snaze potlačit myšlenky na jídlo, hmotnost nebo

»»» 31



««« 31

postavu se často uchylují k extrémním řešením, která dlouhodobě nefungují. I po delším období klidu, kdy se problém neobjevuje, může dojít k relapsu. Pokud s ním člověk nepočítá dopředu a není na něj připraven, může takové zakolísání léčbu vrátit o mnoho měsíců nazpět nebo ji zhatit úplně.

Koloběh nejedení, cvičení, zvracení a stresu může postupně vést až k naprostému vyčerpání organismu, kolapsu a hospitalizaci. Poruchy příjmu potravy jsou onemocněním, na které se může vztahovat invalidní důchod. Člověk pak nejenže ztrácí kontakt s původní sociální sítí spojenou se studiem nebo prací, ale také přichází další pocity selhání v souvislosti s tím, že není schopen se zapojit do plnohodnotného života. Stáhne se do ústraní a zůstane sám, se svou nemocí a strachem z její léčby.

Jak z této situace ven? Ten první a hlavní krok spočívá v uvědomění si, že může být prospěšné vyhledat pro sebe pomoc – sdílet situaci s důvěryhodnou či blízkou osobou, zavolat na linky důvěry či navštívit praktického lékaře, psychologa nebo sociálního pracovníka zabývajícího se poruchami příjmu potravy. Sociální služby, poskytované například Občanským sdružením Anabell, mohou nabídnout informace o možnostech řešení problému, podporu, porozumění a prostor ke sdílení. Mohou pomoci s motivací, proč stojí za to se vyléčit. Psychoterapie může provázet člověka změnou dosavadních návyků, přesvědčení a náhledu na sebe sama a podpořit jej v aktivním hledání jiných možností, jak řešit životní situace, než omezováním se v jídle či přejídáním.

Cesta z poruchy příjmu potravy bývá dlouhá a klikatá, ale je možné se po ní dostat z onoho začarovaného kruhu ven, směrem ke spokojenosti se sebou a svým tělem, zdravému životnímu stylu a plnohodnotnému osobnímu, pracovnímu i společenskému životu. ■■■

## Stálé myšlenky

na jídlo, nedostatek

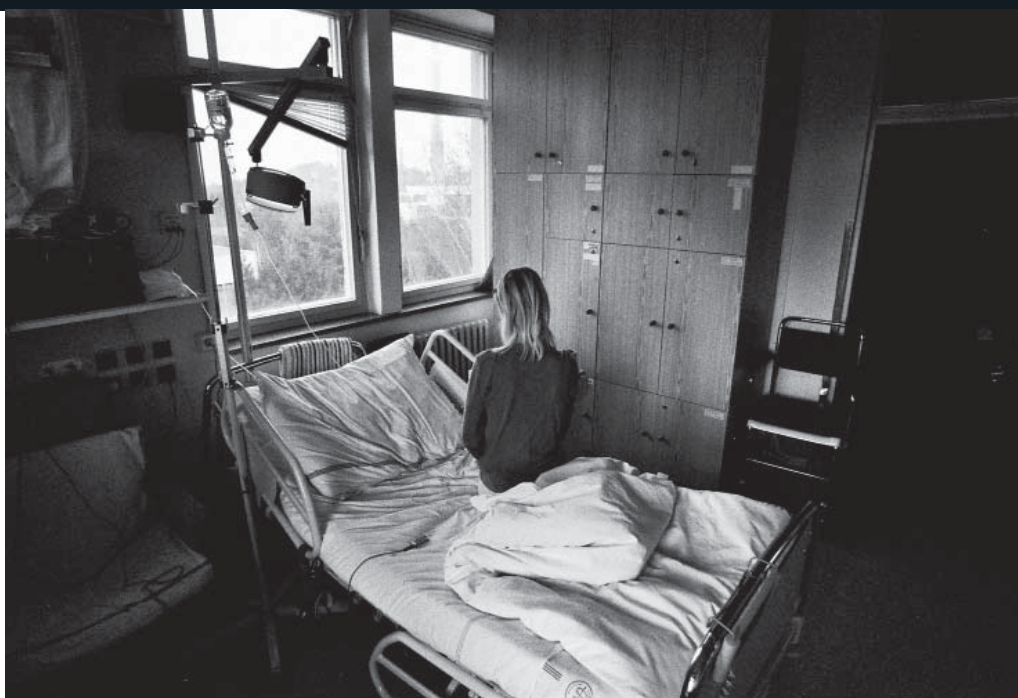
výživy, a tím

i energie způsobují

také pokles výkonu

ve studiu nebo

zaměstnání.



**T**áta čte článek v ranních novinách a ukusuje zamyšleně z krajíce chleba. Sestra plánuje večerní kino a dohaduje se s mámou, kdy se může vrátit. „Nechceš jít s námi?“ ptá se Pavly. „Stavíme se pro tebe odpoledne k fakultě a půjdeme všichni spolu.“

„Radši ne, díky,“ odpoví Pavla ze zvyku a zakousne se do rohlíku. Pak si uvědomí, že ten film chtěla vidět a že sestřiní kamarádi jsou vlastně fajn. „Musím si dát přesně večer,“ zkusí ještě jednu z výmluv.

„Tak si dáme cestou pizzu, taky budu mít hlad.“ Sestra si sedne ke stolu a podívá se na Pavlu. „Hele, vím, že potřebuješ pravidelně jíst a znám pizzerii, kde ti na ni dají, co budeš chtít. A bude tam i Ondra,“ mrkne s úsměvem.

Na chvíli Pavla pocítí bodnutí starého strachu. *Co když si všimne, kolik jsem za toho půl roku přibrala? Co když zase nebudu vědět, co říct? Všichni se budou bavit a já ne...* „Hani, já nevím...“

„Říkal, že s tebou chtěl mluvit o té tvé

výstavě. Rád by se zapojil. Ale jak chceš, o nic přece nejde, napsat si můžete kdykoliv.“

Ještě před několika měsíci by Pavla řekla ne. Dojedla snídani a odškrtila si ji v plánu visícím na ledničce. V pokoji nad psacím stolem visí nápis: *Když se má něco změnit, je třeba dělat změny.* Papír je pomuchlaný a potrhaný, jak jej několikrát strhla ze zdi a zahodila do koše. Stále je ale tady.

„Počkej, Hani, tak já teda večer půjdu, když je třeba probrat tu výstavu!“ zavolá na odcházející sestru. „A pizzu mi vybereš ty, nechám to na tobě!“

Džiny jí začínají být těsné. Pavla se ale usměje. *Je to vlastně dobře. A můžu si jít koupit nové.* V kuchyni sebere svačinu a otevře dveře do nového dne. Do dalšího boje s hlasem usídleným mezi jejími vlastními myšlenkami. A Pavla zjistila, že se na ten den těší.

**Pozn.: Příběh je smyšlený pro účely článku. Podobnost s jakoukoliv žijící osobou je čistě náhodná.**

