

POHLED NA BULIMII A ANOREXII

(Aktuality 1–4/2010, bulletin Centra úrazové prevence, zkrácená část)

Veronika Benešová, Pavel Šulc

Centrum úrazové prevence



V našem periodiku jsme se dosud věnovali především neúmyslným úrazům a jejich prevenci, ale se vzrůstajícími znalostmi a také značnou *závažností úmyslných úrazů* považujeme za nezbytné alespoň některé informace poskytnout. Nové pojetí poruch zdraví ze zevních příčin spojuje problematiku úrazů a násilí do společné kategorie. *Řada rizikových faktorů je pro oba typy úrazů, neúmyslných i úmyslných, stejná a preventivní postupy se řídí podobnými zásadami.* V současné době činí značné problémy dětem a dospívajícím *porucha příjmu potravy.* Zaměříme se tedy dnes na tuto nemoc, protože znalost příznaků a příčin nemoci jsou základem prevence a porozumění této problematice. Právě tato znalost může přejímat funkci ochranných doplňků, jako třeba nošení přileb, ochranných pomůcek či užívání zádržných systémů v automobilech, jak je běžné v prevenci neúmyslných úrazů. Porozumění této problematice je základem prevence i toho, jak pomoci ohroženému dítěti a mladistvému i jeho blízkým.

Abychom pochopili, co je vlastně *úmyslný úraz*, je nutné definovat násilí a jeho různé podoby. Definice doporučovaná WHO (Světová zdravotnická organizace) zdůrazňuje úmyslnost vlastního aktu, bez ohledu na následky, které způsobí. *Definice zahrnuje více aspektů – včetně psychického poškození a deprivace*, což odráží názor, že násilí nemusí být jen fyzické, případně smrtelné zranění, ale má i jiné, také devastující účinky. Jsou tři hlavní typy násilí:

1. násilí obrácené vůči sobě samému (záměrné sebepoškození a sebevražedné chování, jemuž se budeme v tomto článku věnovat);
2. interpersonální násilí (domácí násilí, násilí ve školách, na pracovištích, v komunitě, společnosti);

3. kolektivní neboli organizované násilí (válečný konflikt, genocida, hladomor, občanská válka, obchod s lidmi, rituální násilí).

Jak varují statistiky

Podle zdrojů z WHO se od roku 2004 staly *sebevraždy třetím nejčastějším úmyslným úrazem mladých žen ve věku 15–19 let.* Do této statistiky bylo zahrnuto 90 monitorovaných zemí, takže se bez nadsázky *jedná o celosvětový problém.*

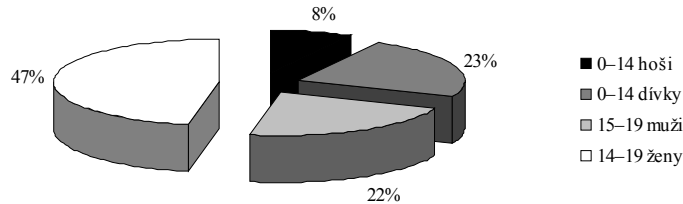
Další informace to jen potvrzují, celosvětově *spáchá sebevraždu více než 100 000 dospívajících a tato čísla rok od roku stoupají. Většina adolescentních sebevražd má v pozadí strach ze selhání a často také konflikt mezi dítětem a rodiči.*

Násilí obrácené či namířené proti sobě samému má dvě formy: *sebevražedné chování a záměrné sebepoškození.* Jeden ze základních typů násilí – *násilí obrácené proti sobě samému* vyžaduje vícestupňový přístup. Chceme upozornit na jednu formu tohoto násilí – *záměrné sebepoškození*, které zejména u dětí a mladých lidí významně zhoršuje duševní pohodu a zdraví.

Záměrné sebepoškození

Záměrné sebepoškození (zahrnuje techniky poškození vlastního těla od kouření, požívání alkoholu, piercingu až po dokonanou sebevraždu; součástí je automutilace jako symptom závažné fyziopatologie nebo psychopatologie). Rozlišují se tři hlavní typy násilí proti sobě samému: fyzické, psychologické a deprivace nebo zanedbávání.

Statistická data nejsou obvykle dostupná. Rizikovou skupinou jsou děti a adolescenti, kde autoři uvádějí dle použité definice výskyt v rozmezí 24–75 %.



Graf 1 Hospitalizace – úmyslné sebepoškození (N = 772)

Statistiku hospitalizovaných případů sebe-poškození uvádíme ve dvou věkových skupinách – u mladších dětí a u dospívajících. Je patrný výrazný rozdíl v procentuálním zastoupení skupin v závislosti na věku a pohlaví. *Jasná převaha dívek, která se s věkem zvyšuje, udává směr, kam je nutno zaměřit prevenci.*

Záměrné sebepoškození bývá mnohokrát spojené s pokusy o sebevraždu. Postihuje převážně ženy a dívky, výjimečně muže; nejčastěji se nemoc začíná projevovat mezi 13. až 18. rokem. *U žen bývá tento problém často spojen se stresem a selháním a může vést k mentální anorexii a bulimii – obecně nazývanými poruchou příjmu potravy. Právě toto téma jsme si vybrali pro aktuální bulletin.*

Kazuistika

Abychom mohli nahlédnout blíže do světa poruch příjmu potravy, který v mnoha případech skončí velmi špatně, rozhodli jsme se uskutečnit několik rozhovorů a jeden z nich zde ve zkrácené verzi uvádíme.

Lucie – základní profil

- Pracuje jako konzultantka
- Koníčky: knížky, historie, sport, volejbal, kolo atd.
- Věk 24 let, výška 173 cm
- Ve věku 21 let (ve třetím ročníku na VŠ) úmyslně omezovala příjem potravy
- Původní váha 97 kg, nyní 56

Jak to všechno začalo?

„Úplný začátek vnímám tak, že jsem si začala vsugerovat nevolnost v autobuse, a to jen proto, abych nemusela snídat. Byla v tom i lenost, hlavně že šla váha dolů.“

Jak jsi to maskovala?

„Například jsem tvrdila, že už jsem jedla, prostě výmluvy.“

Představ si, že jsi máma dítěte, které začíná mít problémy s příjmem potravy, jako jsi měla ty. Jak by ses chovala, co bys nikdy nedělala, a naopak, jak by sis snažila poradit s touto situací?

„Vyhledala bych s ní ihned dietologa – odborníka. Nikdy bych nepřirovnávala dítě, tedy to, jak vypadá, k nějaké kamarádce. Jako to bylo u mé babičky, která mně v mých 15 říkala, abych nejedla, že budu vypadat hrozně. Rodiče třeba užili výrazy ‚nežer, podívej se, jak vypadáš‘, to jsou ty nehorší věci, které hodně předurčují vznik této nemoci.“

Jaké další příčiny vzniku této choroby znáš?

„Jedna moje kamarádka závodně tancovala a potřebovala udržet váhu, a tak postupně přestala jíst. Když se najedla, tak přibírala, ale její kamarádky, i když jedly stejně jako ona, tak zůstaly stále hubené. A další případ, co jsem se doslechla, byl hodně zvláštní. Rodiče jedné holky se večer hodně hádali a ona, aby se s tím vyrovnala, tak jedla svoje vlasy. Žaludek samozřejmě pak nestravoval nic a ona zhubla až na hrozných 39 kg.“

Jak by rodiče tento problém mohli poznat a co by mohli proti tomu dělat?

„Rozpozná se to často tak, že děvčata přestávají jíst s rodiči. Alespoň jedno jídlo denně by doma měli jíst dohromady, aby to rodiče viděli.“

Jak si toho rodiče mohli všimnout?

„Začala jsem měnit oblečení a byla jsem hrozně moc náladová, až agresivní. Nálada se mi měnila z minuty na minutu, bylo to opravdu děsný! Tak to fungovalo u mne. Holky si často čistí zuby, aby neutralizovaly zápach ze zažívacího traktu, žvýkají hodně často žvýkačky a pastilky. Dobré je si všimát, kolik času stráví holky po použití záchodu v koupelně. Nebo některé holky přehnaně pečují o čistotu záchodové mísy. Je spousta taktik, které si děvčata mezi sebou často vyměňují.“

Jak tělo zareagovalo?

„Jednou kolapsem, ještě že tam byl bratr, jinak bychom si teď o tom nepovídali.“

Jak to dopadlo v nemocnici?

„No všechno tam poznali, na krevním obrazu nebylo vůbec nic v pořádku. Já se samozřejmě vmlouvala, protože jsem měla chřipku a horečky, ale lékařům to bylo jasné. Lámaly se mi dost vlasy. Co se týče menstruace, tak jak konstatovali lékaři, tak mě hodně zachránila antikoncepce“ (pozn. nejednalo se o normální menstruaci, ale o menstruaci uměle vyvolanou antikoncepcí).

Jak ses chovala k ostatním?

„No popravdě, naše jsem doslova terorizovala. Už věděli, že je něco hodně špatně, ale já jsem jim říkala, že to mám pod kontrolou, ale to jsem si myslela i po tom kolapsu a ještě hodně dlouho potom.“

Jaké jsi měla bolesti a co deprese?

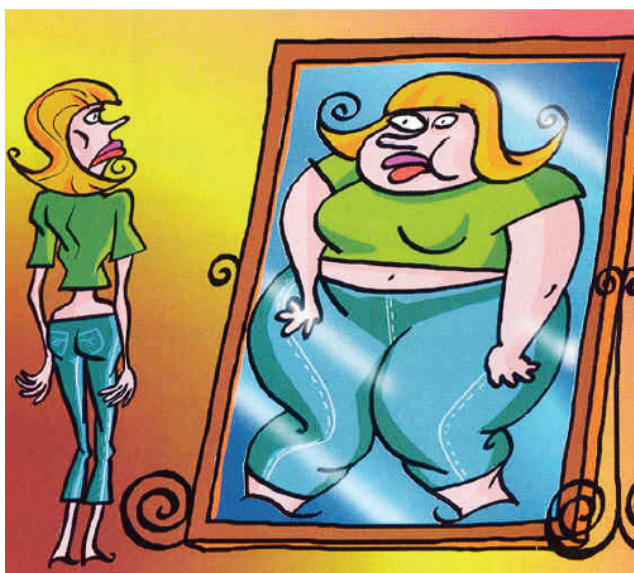
„Nemohla jsem spát, takže jsem spala hodně přes den. To je další způsob, jak to mohou rozpoznat rodiče. Deprese – třeba jsem po dva dny nevycházela, zatáhla jsem žaluzie a nechtěla jsem se moc s nikým bavit.“

Jaký bys měla vzkaz pro ty, co se nacházejí na začátku poruchy přijímání jídla?

„Aby měli svůj styl a nenechali si povídat do toho, jak mají vypadat atd.“

Lucko, děkuji za rozhovor a ať se ti daří v životě.

Pozn. red.: Bohužel jsem dostal zprávy, že Lucka musela znova podstoupit léčbu, tak jí držme palce!



DESATERO PRO RODIČE

Jak pomoci v prevenci poruch příjmu potravy:

- Zvažte svůj přístup a chování ke svému vlastnímu tělu a způsob, jak věříte, že by mělo být tělo modelované dle parametrů velikosti, váhy, tvaru a pohlaví. Poté vysvětlíte dětem základní pohled genetiky, který přirozeně předurčuje diverzitu (různost) velikostí a tvarů postav lidského těla, a tím zabráníte zkruslení dětské představy těla a jak má vypadat.
 - Vynasnažte se zaujímat pozitivní přístup a chovat se zdravě před svými dětmi. Děti se učí z toho, co říkáte a děláte.
- Projděte si svoje představy a sny, ve kterých vidíte své děti, a položte si otázku – Nejste přehnaně nároční na své děti a nepřeceňujete je? A to hlavně co se týká vzhledu, a jak mají vaše děti vypadat, zejména dívky.
 - Vyhňte se sdělení a přístupu následujícího typu: „Budu tě mít radši, pokud zhubneš, nejz tak hodně, měla bys být útlá jako modelka z časopisů a reklam, lépe ti sluší menší velikosti, ...“
 - Rozhodněte se, co dělat a co přestat dělat, abyste omezili kritizování a posmívání se či obviňování vašich dětí. Vyvarujte se hodnocení, že větší a tlustší je „špatný“ a lehčí a štíhlejší je „dobrý“.
- Zajímejte se o názory svých dětí a popovídejte si se svým synem a dcerou a) o nebezpečnosti změnit postavu svého těla pomocí diet, b) o zdravém neextrémním cvičení, c) o důležitosti pestrosti potravy a vyváženosti stravy nejméně třikrát za den.
 - Vyhňte se kategorizování a označování jídla (dobré/špatné/nezdravé atd.). Všechna jídla se mohou jíst, ale s mírou.
 - Buďte správným příkladem, co se týče rozumného stravování, cvičení a sebeúcty.
- Nevyhýbejte se aktivitám (jako například plavání, opalování, tanec atd.) jenom proto, aby si děti nevěšimaly vaší váhy a postavy. Mějte na paměti, že tím pro děti demonstrujete příklad, podle kterého budou schopny zdravě hodnotit přístup samy k sobě.
- Cvičte pro radost z pohybu, ne abyste se zbavili tuku z určité části těla, spálili kalorie, nebo kvůli tomu, že jste podráždění, chcete se stát oblíbenými nebo dokonalými.
- Řiďte se tím, co lidé říkají, cítí anebo dělají, ne tím, jak jsou štíhlí nebo vypadají fyzicky atraktivně.
- Pomozte dětem uvědomit si a odmítnout způsob, kterým televize, časopisy a jiná média zkruslují skutečnost a tvrdí, že jen štíhlá těla jsou přirozená a jsou předpokladem úspěchu, oblíbenosti a dokonalosti. Tím média potlačují to, co je normální a přirozené – lidé mají přirozeně různou velikost postav a váhu.
- Poučte chlapce a dívky o různých formách předsudků týkajících se váhy a pomozte jim porozumět vlastní zodpovědnosti k sobě samému. Tím přispějete k jejich vlastní schopnosti se ubránit.
- Podpořte děti v aktivitách, aby se těšily z toho, co jejich těla dovedou, a cítily se dobře. Nelimitujte jim kalorický příjem, pokud to nevyžaduje nějaký zdravotní problém.
- Dělejte všechno, co by mohlo napomoci k tomu, aby si děti sebe sama vážily, a respektujte je po stránce intelektuální, sportovní a sociální. Buďte opatrní s tvrzeními, že dívky jsou méně důležité, jako například tím, že chlapci nemusí pomáhat v domácnosti. Vyrovnanost dítěte a sebeúcta jsou pravděpodobně nejlepším prostředkem k zabránění vzniku poruchy příjmu potravy.

Doplňující body:

- učte děti správně se starat o své tělo;
- učte děti a dospívající převzít zodpovědnost za své činy;
- mluvte s dětmi a dospívajícími každý den, abyste zjistili, co se děje ve škole a s jejich přáteli, a naslouchejte jejich názorům;
- podpořte svoje děti a dospívající při řešení jejich problémů způsobem, jakým si oni myslí, že to je správně. Vyhňte se podávání mnoha rad a nesnažte se vyřešit všechny problémy za ně. Buďte připraveni jim pomoci i přesto, že jejich řešení selže;
- mluvte s dětmi a dospívajícími o jejich vzorech, hrdinech. Podpořte je v tom, aby měli více různých vzorů a hrdinů;
- vyhněte se kritizování jiných lidí, jak vypadají před dětmi a dospívajícími;
- vyjadřujte lásku a zájem o své děti a dospívající bez ohledu na váhu a postavu. Jestliže se bojíte o zdraví svého dítěte, obraťte se na lékaře.

Zdravý přístup k jídlu a cvičení:

- vyhněte se trestání a odměňování vašich dětí a dospívajících v souvislosti s jídlom;
- buďte dobrým příkladem zdravého přístupu k jídlu a ke cvičení;
- vyhněte se podporování špatných dietních postupů;
- mluvte s dospívajícími, když uvažují o dietě. Zjistěte, proč si dospívající myslí, že by měli držet dietu, jaký je jejich cíl hubnutí a jakým způsobem hodlají zhubnout. Jestliže mají nadváhu, nechte je promluvit s dietologem.

Tipy, jak mluvit s kamarády, kteří možná bojují s poruchou příjmu potravy

Jestliže máte jisté obavy o vašeho kamaráda/kamarádku kvůli jeho přístupu k jídlu, je důležité *vyjádřit své znepokojení laskavě a s podporou*. Neodkládejte tento rozhovor, protože možná můžete pomoci zabránit nepříjemným amnody trvalým následkům pro zdraví vašeho kamaráda. Protože bulimie souvisí se sebehodnocením – a ne jen co se týče příjmu jídla – bývá těžké přemoci tuto nemoc sám. Proto rozhovorem můžete velmi pomoci. Jde o to, aby se postižený cítil lépe a pocíťoval důvěru, a tak mohl udělat rozhodný krok k léčbě a návratu správného a zdravého přístupu k přijímání potravy.

Udělejte si čas o tom mluvit

- Sdělte své obavy
- Požádejte svého kamaráda, aby se nad těmito obavami zamyslel
- Vyhněte se konfliktům nebo názorovým střetům
- Vyhněte se obviňování, aby se necítil vinný nebo zostuzený
- Vyhněte se nabízení jednoduchých řešení
- Vyjádřete svou trvalou podporu a pomoc

Pokud máte nadále obavy o svého kamaráda/kamarádku i po proběhlém rozhovoru, zkuste vyhledat nějakého důvěryhodného dospělého nebo lékaře a poraďte se o tom. Nebude to pravděpodobně jednoduché pro vás oba, ale může to pomoci, jak vám, tak vašemu kamarádovi/kamarádce promluvit si o obavách, vyhledat pomoc a podporu profesionálů.

ZÁVĚR

Proč se děti nedokážou bránit samy

Bylo by dobré se zmínit o tom, že současná doba a společnost přináší velký *tlak na děti a dospívající, a to formou, se kterou se jejich rodiče ve svém dětství neseťkali*. Předěšlé generace nemusely čelit tlaku společnosti v takové míře jako jejich děti dnes. A právě tady se vytvořil jakýsi pomyslný „schod“ nedostatku zkušeností, informovanosti, vzniku dobrých návyků, které by mohli rodiče poskytnout svým dětem. Vnímáme velké možnosti v prevenci, pokud se rodiče hlouběji seznámí

a načerpají informace spojené s touto nemocí, *a tím překlenou tento pomyslný „schod“*. Bezsporu tím přispějí k zásadnímu snížení rizika vzniku poruchy příjmu potravy ve společnosti, a tím pomohou eliminovat vznik a dopady úmyslných úrazů.

Pohled centra úrazové prevence

Poruchy příjmu potravy jsou komplexní onemocnění, a proto je nutný také komplexní přístup k prevenci. Prevenci musí navrhovat specialisté, kteří jsou schopni zvolit funkční strategii a aplikovat prevenci na základě znalosti preventivních mechanismů z více oborů. Prevence pak musí být zaměřena především na zábranu vzniku onemocnění a dále na možný vznik poškození zdraví, to znamená úmyslných úrazů.

DOPORUČENÁ LITERATURA

1. Cooper, P. J.: Mentální bulimie a záchvatovitě přejídání. Olomouc: Nakladatelství Votobia, 1995.
2. Hornbacher, M.: Na dně. Nakladatelství Domino, 1998.
3. Krch, F. D.: Bulimie – jak bojovat s přejídáním. Nakladatelství Grada, 2000.
4. Krch, F. D.: Mentální anorexie. Nakladatelství Portál Praha, 2002.
5. Krch, F. D., Málková I.: SOS nadváha. Praha: Portál. 2001.
6. Krch, F. D. a kol. Poruchy příjmu potravy. Nakladatelství Grada, 2000.
7. Papežová, H.: Anorexia nervosa: Psychiatrické centrum Praha, 2000.
8. Papežová, H.: Bulimia nervosa. Psychiatrické centrum Praha, 2003.
9. Sladká Ševčíková, J.: Z deníku bulimičky. Nakladatelství Portál Praha, 2003.

Odkazy na videa a pořady

1. Televizní pořad Diagnóza. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/program/diagnoza/vyhledavani/bulimie/>
2. Mentální anorexie a bulimie I. – první info. Dostupné z: http://www.idealni.cz/vyzkousejte_videoinfo_show.asp?id=1
3. Anorexie, bulimie II. – léčba, část 1. Dostupné z: http://www.idealni.cz/vyzkousejte_videoinfo_show.asp?id=2

Veronika Benešová, Pavel Šulc
Centrum úrazové prevence
p.sulc@centrum.cz