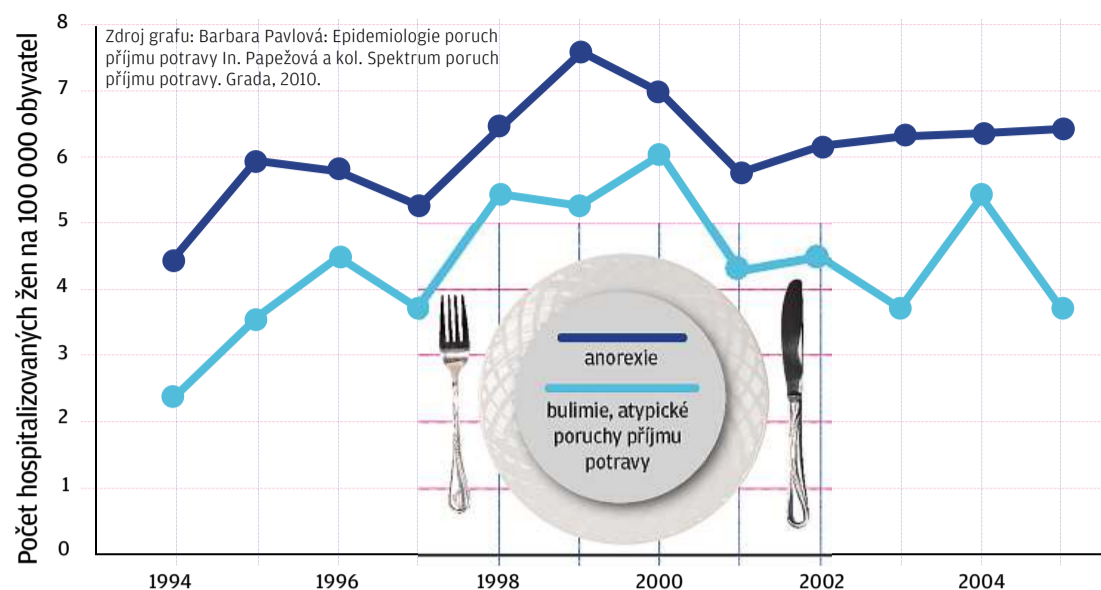


## Vývoj poruch příjmu potravy u českých žen ve věku 10-39 let



Získat spolehlivá data o výskytu poruch příjmu potravy a rizikové jídelní chování je obtížné, protože odborníci vidí jen hospitalizované a ty, kdo vyhledají specializovanou ambulantní péči.

Postižení i jejich rodiny však nemoc často skrývají ze studu a strachu ze stigmatizace.

Proto existují anonymní internetové stránky prevence a časné pomoci.

Na poruchy příjmu potravy se často nabalují také další závislosti - na alkoholu, lécích či jiných návykových látkách. Průběh léčby pak bývá o to složitější.

Data z registru ukazují příkrý vzestup hospitalizací pro poruchy příjmu potravy v devadesátých letech. V té době jsme dosáhli výskytu anorexie 8-12 / 100 000 obyvatel.

Nyní anorexií a bulimií trpí přibližně 5-8% rizikové populace, anorexie tvoří nejmenší procento poruch příjmu potravy (10-15%), ale nejvíce se o ní píše.

V posledních letech odborný zájem směřuje k psychogennímu přejídání, které často vede k obezitě a tvoří nejčastější poruchu spektra poruch příjmu potravy.

Pokud se chcete otestovat, zda touto nemocí netrpíte, nalistujte webové stránky evropského programu internetové prevence poruch příjmu potravy [www.proyouth.eu](http://www.proyouth.eu).

Primárně je určen mladým lidem ve věku 15 - 25 let, ale posloužit může také rodičům dospívajících dětí. Další užitečné informace naleznete na [www.pppinfo.cz](http://www.pppinfo.cz) a [www.asociaceppp.eu](http://www.asociaceppp.eu)

### Mentální anorexie

Nejčastěji se vyskytuje v pubertě a adolescenci, v 90-95% případů postihuje dívky. Nízkou hmotnost si nemocný způsobuje sám - nejčastěji odmítáním jídla a cvičením. Navzdory podvaze má intenzivní strach z přírůstku hmotnosti, připadá si tlustý. U dívek a žen v plodném věku se dostavuje amenorea - nepřítomnost nejméně tří po sobě jdoucích menstruačních cyklů.

### Bulimie

Nemoc postihuje především dívky a ženy ve věku dospívání. Pacienti mají neodolatelnou chuť k jídlu, provázenou zároveň výtčkami svědomí. Přejídání „korigují“ zvracením, hladovkami či projímadly. Chorobný strach z tloušťky zároveň snižuje sebevědomí nemocných.

Ve dnech 21.-23. března se můžete zúčastnit IX. mezinárodní konference o poruchách příjmu potravy na Psychiatrické klinice 1. LF UK v Praze. Její součástí bude také promítání ukázky z filmu Lehká jako dech režiséra Víta Olmera o osudech třináctileté anorektičky a následná diskuze.

# Extrémní štíhlost může i zabít

Dokončení ze strany 17

Díky moderním zobrazovacím metodám lékaři mimo jiné zjistili i to, že mozek vyléčeného pacienta leckdy ještě po delším čase citlivě reaguje na určité podněty. V zátěžové situaci může do „svě nemoci“ dívka, která prodělala anorexii, znovu spadnout dokonce i po letech - podobně jako léčený alkoholik za určitých okolností znovu propadne alkoholu. Proto je také velmi důležité naučit se během léčby zvládat závažné situace a najít si aktivity, které pomohou odvést myšlenky od talíře.

„V souvislosti s poruchami příjmu potravy se v poslední době hodně mluví také o vazbách na genetiky,“ uvádí profesorka Papežová. „Přeceňovat její vliv není asi namístě, pokud se ale už tato nemoc v rodině vyskytla, pak je zapotřebí důkladně zvažovat třeba to, jestli dát dítě do baletu.“ Právě balet, při

němž bývá tlak na štíhlost veliký, patří totiž podle jejích slov k rizikovým aktivitám pro vznik poruch příjmu potravy.

V Americe se proto už před časem setkala s tím, že baletní školy a jiná riziková pracoviště, jako jsou například střediska pro vrcholové sportovce, běžně spolupracují s odborníky na léčbu a prevenci těchto poruch. Ale ani taková spolupráce není podle Hany Papežové všespesitelná. Také tady si totiž přes veškerou nabízenou péči mnozí odmítají přiznat, že takovou nemoc vůbec mají, a odborníky o radu vůbec nepožádají nebo ji odmítají.

#### Smrtící podvýživa

Poruchy příjmu potravy mohou přitom vážně poškodit prakticky všechny orgány. „U mladých lidí často způsobují růstové poruchy,“ podotýká doktor Koutek. „U bulimické i zvracejících pacientek s anorexií se mohou objevit také sr-

deční arytmie v důsledku rozvratu iontové rovnováhy.“

Dospívající dívky navíc během tohoto onemocnění ztrácejí menstruační a rázem se tak dostávají do situace žen v menopauze. Velice často mívají v pozdějším věku také problémy s otěhotněním, hrozí jim i osteoporóza. Výrazně trpí také psychika.

Podle slov docentky Kocourkové mívají mladí pacienti obvykle komplikované vztahy s rodiči i se svými vrstevníky. Namísto prvních lásek prožívají nejen dívky, ale i kluci věčný boj se zdánlivou tloušťkou. Zatímco v lehčích fázích nemoci bývají pacienti ještě leckdy doslova hyperaktivní, později zápolí s únavou a vyčerpáním a mívají problém se zvládním běžných denních aktivit.

Leckdy trpí také depresemi, s nimiž v krajním případě souvisejí i sebevražedné sklony. V těchto případech ovšem není snadné určit, kdy je deprese příčinou, a kdy naopak dů-

sledkem poruchy příjmu potravy. Pacient se může dostat do spirály, v níž se oba faktory vzájemně posilují.

Každopádně může podvýživa i zabít. Nejen mladé pacienty, ale i dospělé. „Před pár dny zemřela jedna z našich bývalých pacientek. Dozvěděli jsme se tom od jejich spolupacientek, které s ní byly v kontaktu,“ zmíní se o jednom z takových případů profesorka Papežová. „Bohužel ani taková tragická událost neovlivní dlouhodoběji spolupráci na léčbě u většiny ostatních,“ dodává. Při velmi nízké hmotnosti, kolem 30 kilogramů u dospělého jedince, je přitom smrtelnou hrozbou i běžná chřipka.

#### Léky zatím nemáme

Samozřejmě ne vždycky musí být konec tak tragický. Obvykle je však léčba rozvinutých poruch příjmu potravy dlouhodobou záležitostí. Na lůžkovém oddělení zůstávají tito pacienti v průměru dva mě-

síce a většinou musejí poté ještě absolvovat ambulantní léčení. Léky, které by působily přímo na mentální anorexii nebo bulimii, zatím lékaři k dispozici nemají, v léčbě využívají například antidepressiva, která napomáhají ke zklidnění napětí.

„Důležitá je také skupinová a individuální psychoterapie a spolupráce rodiny,“ připomíná docentka Kocourková. Během léčby by pacienti měli nejen dosáhnout fyziologické váhy, ale i přeskupit si své životní hodnoty. Tak, aby střed světa pro ně neležel jen na talíři.

Šanci úspěšně se vyléčit mají hlavně relativně vyrovnané osobnosti, u nichž se podaří nemoc včas zachytit. Podle slov profesorky Papežové někdy pomáhá ke změně postojů až šok, kdy pacient v důsledku nemoci zkolabuje nebo přijde o práci, o partnera. Záleží pak na tom, nakolik se mu podaří přijmout pomoc a odrazit se od pomyslného dna.

Odborníci na léčbu poruch příjmu potravy se shodují v tom, že se těchto nemocí hned tak nezbavíme. Už proto, že tlak na vnější vzhled u mladistvost je čím dál větší. Krásné a nestárnoucí chtějí být dnes už i seniorky, u nichž má mentální anorexie nebo bulimie leckdy těžší průběh už proto, že se na ni nabalují další nemoci související s pokročilejším věkem.

Právě nedávno přijímala profesorka Papežová na své oddělení šedesátiletou pacientku s takto komplikovanou diagnózou. „Pokud bude společnost stále více zaměřená na to, jak kdo vypadá, pak bude poruch příjmu potravy spíše přibývat,“ prorokuje docentka Kocourková. A přitom stačí docela „málo“ - zachovat si chladnou hlavu, nehroutit se z každého kilogramu navíc a problémy neřešit pomocí jídla, nebo naopak hladovění.

Autorka je spolupracovnice redakce

## Při hubnutí si musíme klást reálné cíle

Pokud se člověku podaří najít svoji optimální hmotnost, pak má velkou šanci, že se bude dobře cítit ve svém vlastním těle, říká klinická psycholožka Šárka Bezvodová.

IVANA MATYÁŠOVÁ

LN Jak se dá zjistit optimální hmotnost?

Klientům, kteří chtějí zhubnout, ji pomáháme hledat na základě rodinných dispozic, ale zajímáme se i o to, jak se stravují a jestli už mají za sebou nějaké pokusy o hubnutí. Vycházíme přitom z toho, že každé tělo má něco jako svoji moudrost, která v dnešní době leckdy nesusouzní s tlaky okolí na přehnanou štíhlost. Jde jen o to, vzít tělo na milost a umožnit mu, aby bylo takové, jak je to pro něj nejlepší. Jinak řečeno velice důležité je najít individuální motivaci.

LN Proč právě na ní tolik záleží?

Na individuální motivaci správné hubnutí stojí, bez ní nedosáhnete svého záměru. Klienti se ale velice často nechají ovlivnit svým okolím, kladou si nereálné cíle, které nejsou v silách jejich těla a odporují jejich konstituční dispozici. Naštěstí mohou jako klinická psycholožka pracovat nejen s vědomou částí psychiky, ale i s podvědomou.

LN Jaké metody při tom používáte?

S podvědomou částí psychiky komunikují zejména pomocí hypnózy. Právě díky ní se mi leckdy podaří zjistit pravou motivaci. Ale využít ji i v jiných částech programu zaměřeného na klienty, kteří chtějí zhubnout. V hypnóze se totiž výrazně mění vnímání vlastního těla.

Obézní paní, která ve skutečnosti stěží vyjde do schodů, může v hypnotickém stavu tančit jako víla. Díky takovému prožitku pak leckdy snáz překoná obtížné chvíle, které mohou při hubnutí nastat. Lépe pochopí, že stojí za to se kvůli tomu i něčeho vzdát.

LN Třeba svých oblíbených klobásek?



Klinická psycholožka Šárka Bezvodová FOTO MAFRA - MICHAL ŠULA

Změny jídelníčku samozřejmě k redukci váhy patří, ale klientům se nesnažíme nic zakazovat, spíš hledat kompromisy. Vysvětlíme jim, že se kvůli hubnutí rozhodně nemusejí vzdát svého oblíbeného masa, ale mohou ho konzumovat v méně kalorické podobě.

Chutě se navíc dají přebudovat, nikdo z nás se nenarodil už s tím, že miluje klobásky. Chce to však čas, proto také optimální jídelníček hledáme postupně, různé varianty s kli-

entem konzultujeme nejen osobně, ale i telefonicky nebo mailem. Když pak na nový jídelníček, který mu vyhovuje, naběhne, obvykle ho to zároveň i vyharmonizuje, zbaví se úzkostných stavů i výkyvů energie.

K hubnutí ovšem patří také pohyb. Do jaké míry se vám daří rozpohybovat lidi, kteří třeba celé roky necvičili?

Vysvětlíme klientům, že bez pohybu náš program nebude pravděpodobně účinný. Pokud budou cvičit, můžou si navíc dát to, co mají rádi, a nemusí se v jídelníčku tolik omezovat. Pohybové aktivity, které jim nabídneme, ovšem musí být vždycky přiměřené jejich věku a zvyklostem.

Ten, kdo delší dobu necvičil, začíná například jen pravidelnou chůzí. Spolupracuji s pohybovou koučkou, která má spoustu cvičebních programů na sobě vyzkoušených. Pomůže každému nejen najít vhodné aktivity, ale i poradí, jak je nejlépe v praxi provozovat.

LN Co dalšího se vaši klienti mohou naučit?

Například relaxační techniky, díky nimž si mohou nejen uvolnit tělo, ale i pracovat s dechem nebo s různými představami. Pokud potíže každých den trénují, jsou schopni se za takové dva měsíce dostat do stejného stavu, do jakého se dostávají s pomocí hypnózy. Když se naučí uvolňovat své tělo, můžeme začít s nácvikem autosugescí, které jim leckdy pomáhají překonat různé krizové situace.

LN Kdy se například autosugescie může hodit?

Měla jsem klienta, který měl po každém jídle chuť si dát ještě něco navrch. Souvisí to s tím, že pocit sytosti se obvykle dostavuje až 20 minut po dojezení. Když nepočkáte a dáte si něco navrch, začnete se přejídat. V autosugesci si tento klient opakoval větu: „Při skončení jídla se dostaví pocit spokojenosti a sytosti.“ A po čase už mu ve chvíli, kdy dojedl, myšlenky automaticky odbočily jinam než k dalšímu jídlu.

LN Máte i osvědčenou obranu proti obávanému jo-jo efektu?

K němu dochází jen tehdy, když člověk hubne příliš rychle a hubnutí řídí převážně svou vůli. Při drastických programech jdou sice kila rychle dolů, ale spolu s nimi mizí i svalová hmota. A riziko, že se po čase člověk vrátí ke svým zlozvykům, je pak opravdu velké. Nám jde spíš o to, aby klienti způsob pohybu a stravování přijali za svůj vlastní a byli v něm rádi. Když se začnou hybat, dojde k nárůstu svalové hmoty a váha se nemusí tolik hnat. Respektujeme sice přirozený váhový úbytek, ale nezaměřujeme se tolik na hmotnost jako takovou. Nechceme, aby někdo zhubnul 20 kilo za půl roku.

LN A co když přece jenom zžheší?

Všichni jsme lidé chybující. Když je člověk zvyklý se nějakým způsobem stravovat, pak má i velkou tendenci se ke svým starým zvykům vracet. Klientům proto říkáme, že pokud nová pravidla porušit, nemá cenu se obviňovat, ale nesmí to nechat rozjet. Když mají obavy z toho, že je stereotyp stahuje zase zpátky, pak by nás měli určitě znovu vyhledat.