

Jak poznáte, že vaše dítě propadlo anorexii?

25. 9. 0:00 [Ilona Sovová](#)



Možná jste o tom nikdy neslyšeli, ale anorektičky mají stále početnější komunitu, PRO-ANA. Na hubnutí jsou nesmírně pyšné a vzájemně se podporují v dalším úbytku váhy. Svoji nemoc umějí dokonale skrývat: umazané misky od jídla, účtenky z obchodu s jídlem a hlavně důmyslné lži. Jak poznáte, že má vaše dítě problém?

Nálepky:

- [anorexie](#)
- [pro-ana](#)

Nikdy by vás nenapadlo, že vaše dcera by mohla být [anorektička](#)? Přijde vám sice nějaká hubenější, ale ráno přece zbude na stole prázdná miska ušpiněná od jídla a také často slyšíte: Jasně, jedla jsem venku. Jak tedy poznat, že vaše dítě lže a má ve skutečnosti velký problém?

Na samotném začátku je stejný spouštěč: touha po štíhlé postavě, snaha vyrovnat se dívkám z časopisů, šikana nebo posměch okolí. Ale protože některé dívky chtějí skvělou postavu hned, sáhnou po zdánlivě rychlejším a méně bolestném řešení. Začíná to přejídáním a ukájením chuti na jídlo, kterého se dívky zbavují projímadly či zvracením, nebo přestanou potravu přijímat úplně.

Nemohla jsem ji kontrolovat

Rodiče i několik let netuší, že se s jejich potomkem něco děje. Jako padesátiletá Jana u své anorektické dcery: „Hanka studovala střední školu a navštěvovala i různé kroužky. Nemohla jsem, a ani mě to vlastně nenapadlo, ji denně kontrolovat, zda jí, co a v kolik hodin. Když se večer vracela domů, byla po celém dni tak unavená, že večeri už nechtěla a šla si hned lehnout. To, že hubla, jsem přičítala náročnosti studií a pubertě.“

Anketa

Máte pod kontrolou, jak se vaše dítě stravuje?

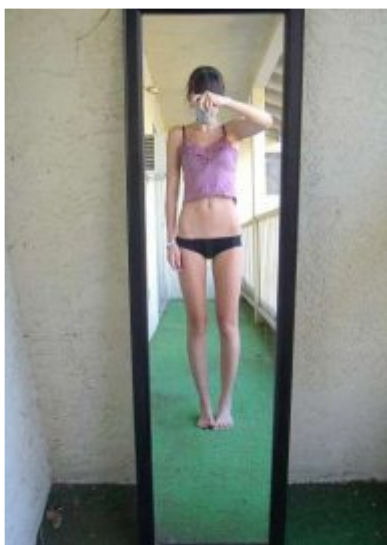
- Ano, máme minimálně jedno společné jídlo denně**
- Ne, dítě je stále venku**
- Věřím tomu, co mi dítě říká, ale nekontroluji, jestli jí**

Odpověz

[Zobraz výsledek](#)

Že si rodiče ze začátku často ničeho nevšimnou, potvrzuje i psychiatrička MUDr. Kamila Marholdová. Nemocní jsou podle ní ve skrývání svého problému velmi vynalézaví a stopy po sobě pečlivě odstraňují. Pokud se jedná např. o bulimii, potraviny se zbavují nejen zvracením, ale i užitím projímadel (čímž si poškozují sliznici a tělo při dlouhodobém užívání nebude schopno samo stolici vyloučit) a vymluví se na střevní potíže.

Zašpiň talíř jídlem, jako že jsi jedla..



Lékařka rovněž upozorňuje na velké množství „pro ana“ a „pro mia“ blogů (internetových deníčků), na kterých si bulimií a anorexií postižení vyměňují rady, jak se vymluvit ze společné večeře, nebo která jídla se dají vyzvrátit co nejsnadněji. Vzájemně se tu podporují a motivují se k dalšímu hubnutí. Pro mladého člověka je tak obdiv okolí a podpora v tom, co dělá, potvrzením, že jde správnou cestou.

Obsah některých internetových deníčků může až nahánět husí kůží: „Abych to shrnula, tak s ANOU bojuju tak 3–4 roky. Jen se nikdy neprojevila naplno, až v poslední době, kdy jsem se ze 77 kg dostala na 63. Mým prvním cílem je 56kg a dal 47kg..pak se uvidi:),“ píše jedna z blogerek. Na stránkách pak zveřejňuje fotografie vyhublých těl s obdivnými popisky.

Další Ukázky z pro-ana blogů:

- Vy anorektičky, bulimičky, vy, kteří ubližujete sami sobě proto, abyste cítili úlevu, nebo jen to, že ještě stále jste schopni něco cítit, k vám všem mluvím. Buďte hrdí na to, co jste a co děláte. Pro-ANA (Pro-MIA, Pro-SI) komunita se rozrůstá, pomozte s jejím přijetím ve společnosti
- Kamarádům řekni, že už jsi jedla doma a jsi plná.
- Rodičům řekni, že jsi jedla v práci, ve škole nebo u kamarádky.
- Jídlo splachuj do záchodu, ale pozor, aby v záchodě po spláchnutí nezůstaly kousky jídla. Stopy zanechává např. špenát nebo různé omáčky. Prostě raději spláchni víckrát.
- Čas od času zašpiň misku nebo talíř nějakým jídlem, jako že jsi jedla...
- (další najdete např. na adresách

Koho porucha příjmu potravy postihuje?

Anorexie i bulimie postihuje nejčastěji dívky, ale výjimkou nejsou rozhodně ani chlapci, a to i v dospělosti. Na začátku je touha zvítězit nad nadbytečnými kily, získat obdiv kamarádů (rychle jsem zhubl/a a konečně vypadám dobře!), nebo snaha získat partnera, který o nás nejeví zájem. K vyvolání poruchy může vést i virové onemocnění, během kterého má pacient velký váhový úbytek, a tato rychlá metoda se mu natolik zalíbí, že se rozhodne v ní nadále pokračovat násilně.

Pacienti s těmito poruchami mají pocit, že s nadbytečnými kily nemají přátele, nejsou oblíbení a nejsou atraktivní a s novým štíhlejším tělem by šlo všechno lépe. S prohlubováním onemocnění přestávají vnímat sami sebe racionálně, a i v zrcadle se vidí silnější než ve skutečnosti. Váží se několikrát za den a nezřídka dochází i k trestání za přibraná deka, například několikahodinovým cvičením nebo poškozením jícnu ostrým předmětem.

Vždy vyhledejte odbornou pomoc!



Je třeba si uvědomit, že mentální anorexie i bulimie jsou velmi vážná onemocnění a čím déle jimi postižený trpí, tím delší a složitější je jeho léčba. Pokud u svého potomka

podobný problém objevíte, nenechte se nikdy uchlácholít tvrzením, že se z toho dostane sám a tím, že má svůj stav pod kontrolou. Nežádka je nutná léčba u psychiatra nebo v léčebně, a to i dlouhodobě.

Pokud zůstávají tyto nemoci neléčeny, navazují na ně další zdravotní problémy, jako je osteoporóza (řídnutí kostí), zácpy a průjmy, prasknutí či potrhání jícnu, poškození zubní skloviny, apod.

Zvítězit nad těmito poruchami však nebývá jednoduché. Je nutné překonat psychický blok a začít vnímat své tělo jinak a přijmout ho takové, jaké je. „Bude nutné se učit znovu jíst a nepřejídat se, přijímat jídlo po malých porcích a pravidelně a dbát na správný poměr živin. Nepřemýšlet o počtu kalorií, ze začátku doporučuji schovat osobní váhu, aby nás nenutila pořád ke kontrole,“ uvádí MUDr. Marholdová.

Čtete téma: [Jak trestat děti, aby to bylo účinné](#)

Při léčbě je od rodičů nebo partnera vyžadována velká dávka trpělivosti a empatie. Nikdy nedávejte nemocnému za vinu současný stav a nic mu nevyčítejte. Je nutné ho stále motivovat, podporovat a hovořit s ním o dané situaci – nevracejte se však k tomu, proč vznikla, ale hovořte o tom, jak ji budete dál řešit.

Běh na dlouhou trať

Cesta k uzdravení bude složitá a dlouhá, připravte sebe i rodinu na to, že může trvat i několik měsíců nebo let. Nemusí vždy končit úspěchem, jak potvrzuje i třiaadvacetiletá Lenka: „Dva roky jsem se tajně doma přejídala, snědla jsem naprosto cokoliv, jen abych měla plný žaludek. Když jsem byla přejedená tak, že jsem se nemohla ani nadechnout, šla jsem všechno vyzvracet. Nafouknuté břicho za pár hodin splasklo, já už hlad neměla a pochvalovala jsem si, jak hubnu. Jednou mi na to máma přišla a musela jsem půl roku chodit na psychiatrii. Když už se zdálo, že jsem v pořádku, se se mnou rozešel přítel a já měla pocit, že je to kvůli mé postavě. A v tom kolotoči jsem byla znova a rok se v něm nezastavila. Teď chodím znovu na terapii.“

Co by mě mělo varovat?

Máte-li nějaké podezření, sledujte chování vašeho dítěte:

- nezájem o koníčky
- vyhýbání se přátelům
- neobvyklý zájem o váhu
- nepravidelná menstruace u dívek

Pokud zpozorujete tyto změny v chování nebo vzhledu (jakoby šedá pleť, kruhy pod očima, vypadávání vlasů, zápach z úst apod.), nenechte nic náhodě a začněte tento problém řešit dřív, než vám a vašemu dítěti přeroste přes hlavu. Následky by mohly být doživotní.