



ROZVOJ OSOBNOSTI 05. 04. 2017

## Anorexie: Tichý a plíživý nepřítel zdravého života

**V dnešní době mají děti v boji s nemocí jednu velkou nevýhodu, a tou je internet. Na něm totiž vznikají weby, kde si pacienti postižení anorexií...**

**Ze začátku je to nevinné. Řeknete si, že zkusíte zhubnout dva kilogramy a ono se zadaří. Tak zkusíte shodit víc a s ubývajícími kily přijde i pocit, že čím budete hubenější, tím budete úspěšnější. Jaký je ale rozdíl mezi zdravou štíhlostí a přehnanou vyhublostí? Odpověď se skrývá v nemoci zvané mentální anorexie.**

Toto onemocnění spočívá v **poruše příjmu potravy**. Jedná se o nezdravé hladovění a přílišnou kontrolou váhy i stravování. Dnes najdeme asi jen málokoho, kdo by o nemoci buď nikdy neslyšel, nebo by ve svém okolí neměl někoho, kdo by nemocí netrpěl. Navíc tohle onemocnění už dávno nepostihuje jen mladé ženy na prahu dospělosti, ale čím dál častěji se vkrádá také na základní školy a proniká do zdánlivě nevinných dětských duší.

### Tisíc a jednu radu najdete na internetu

V dnešní době mají děti v boji s nemocí jednu velkou nevýhodu, a tou je internet. Na něm totiž vznikají weby, kde si pacienti postižení anorexií vyměňují **absurdní rady**, jak zhubnout co nejrychleji a nejefektivněji. V čele absurdnosti stojí například rada: „*Pokud máte možnost, jezte nazí před zrcadlem*“, následovaná tipem jak zamezit pocitu hladu: „*Pokud vám začne hlasitě kručet v břiše, mírně se do něj bouchněte, přestane to*“.

Zdravým lidem tyto anorektické rady samozřejmě připadají nesmyslné a pro běžný život neužitečné,

ale pro osoby, které postihla mentální anorexie, mohou patřit do běžného dne. Na nemoci je totiž nejzákeřnější fakt, že si nemocný často ani neuvědomuje, že je něco v nepořádku. Pravidlem naopak bývá, že čím větší nátlak cítí od svého okolí na to, aby přibral, tím méně jí. Přitom spouštěčem anorexie bývají často zdánlivě takové maličkosti jako je pubertální rozmařilost a snaha vyzkoušet něco nového, zvýšený stres v práci nebo ve škole, hádky s rodiči nebo nízká sebedůvěra.

## **Anorexie, případ první: Když si věříte jen tak, jak vám věří ostatní**

Krásná a chytrá dívka, řikejme jí Eva, začala chodit před časem s klukem. A protože byla Eva ve vztazích poměrně nejistá a do té doby jí žádný nevyšel, na daného přítele se upnula. Od té doby pro ni bylo svaté všechno, co řekl. A věřila mu natolik, že své sebevědomí začala měřit hlavně podle toho, co řekl on. Jednoho večera se chystali do společnosti a Eva si chtěla vzít upnuté šaty. Už v té době byla hubená a slušely jí. On jí přesto dal najevo, že je v nich tlustá. Eva nechtěla přítele ztratit, a tak začala hubnout. Nezdravě, drasticky a nelogicky. A tak zatímco její okolí kroutí hlavou, u ní se nezadržitelně rozjíždí zákeřná mentální anorexie.

## **Anorexie, případ druhý: Mladí, úspěšní a hubení**

A máme tu další případ anorexie, tentokrát z vysokoškolského prostředí. Sledně řikejme tentokrát třeba Bára. Dvaadvacetiletá studentka vysoké školy byla úspěšná ve všem, co dělala. Studovala medicínu, hrála tenis, měla spoustu kamarádů a byla spolehlivá. Jak se ale zvyšoval její sociální status, zvyšoval se také tlak na Báru. Ta začala mít pocit, že se jí daří málo, a že by byla ještě úspěšnější se třemi kilogramy dole. A tak zmenšila porce, zařadila víc pohybu a za několik dní byla kila dole. Přátelé si toho hned všimli a změnu kvitovali s nadšením. A tak se Bára rozhodla zhubnout další tři, a pak další tři... až z toho najednou byl začarovaný kruh, ze kterého nebylo cesty ven. Báře přestaly stačit síly na vysokoškolské zkoušky a s podporou rodiny se dostala až k odborné pomoci. Tam se teď snaží vrátit čas zpátky a stát se zase tou veselou bezproblémovou dívkou.

## **Anorexie, případ třetí: Slavné ženy pod tlakem**

Přestože většina pacientek patří mezi „normální holky“, porucha stravování se nevyhýbá ani slavným lidem. Na ně je většinou kladený větší nárok dobře vypadat, a často proto bývají pod velkým tlakem. A ruku v ruce se stresem jde právě anorexie. Chorobou onemocněla v pubertě například herečka Hana Vagnerová, známá ze seriálu Vyprávěj nebo Expozitura. Ve svých patnácti letech vážila jen sedmatřicet kilo. Za vším přitom tehdy stála jen snaha zviditelnit se před rodiči. Hana Vagnerová nemoc nakonec úspěšně přemohla, a dnes žije zcela normálně. Dodnes je ale alergická na přehnané nároky, které se kladou na mladé holky.

A ani pro další případ nemusíme chodit daleko. S nemocí se potýkala také herečka Simona Chytrová. Nemoc jí postihla ještě v dobách socialismu, kdy se o nemoci tolik nevědělo, a lékaři tak nevěděli, co si s mladou dívkou počít. Mladá gymnastka přestala jíst proto, že na ní byl vyvíjený veliký tlak kvůli reprezentaci České republiky v gymnastice. Po půl roce v nemocnici se ale uzdravila a začala působit v divadle Semafor.

## **Spouštěčem anorexie bývá stres nebo nízká sebedůvěra**

Jak je vidět z uvedených případů, mentální anorexie se nevyhýbá téměř nikomu. Touto zákeřnou nemocí mohou onemocnět jak mladé dívky, tak starší ženy, ale postihnout může i děti. Zatímco dříve nemocí trpěly hlavně mladé dívky na středních školách, dnes se fenomén pomalu přesunuje i na

školy základní. Spouštěčem může být vleklý **chronický stres, hádky a spory v rodině, tlak na vysoké výsledky** ve škole či v oblasti sportu nebo **nedostatek přátel a porozumění**. Všechny tyto potíže se mohou stát tichým společníkem v začínajícím drastickém hubnutí.

## **Varovné signály, které odhalí začínající problém s anorexií**

Prvním varovným znamením je samozřejmě **velký úbytek váhy**. Spolu s mizejícími kilogramy jdou ale ruku v ruce také následující signály:

- Nespokojenost s vlastním vzhledem, nízká sebedůvěra.
- Nadměrný zájem o zdravý životní styl, o kalorické hodnoty potravin nebo jejich účinky.
- Zvýšená únava nebo silné vyčerpání. Pacientkám se také mohou častěji tvořit modřiny.
- Kontrolování váhy, vedení deníků s nereálnými cíli o hubnutí.
- Zhoršení vzhledu vlasů, pleti a kůže, ale i zubů nebo nehtů.
- Nadměrná a nepravidelná fyzická aktivita, případně změna koníčků.
- Menší zájem o přátele, pacienti vyhledávají pobyt v ústraní.

## **Anorexie - kam se obrátit v případě potřeby?**

Pryč jsou doby, kdy byla anorexie neznámý pojem a každá žena, která nemocí onemocněla, byla ostudou rodiny. Dnes naštěstí existuje množství zařízení a poraden, které se tomuto problému věnují s řádným odborným zázemím.

Mentální anorexie je nejzákeřnější v tom, že si ji uvědomují všichni kromě postiženého. Mysl i tělo pacienta bývá často uvězněno v bublině představ o vlastní tloušťce a nedokonalosti. A pravidlem proto bohužel často bývá, že dokud pacient nemá vůli se sám uzdravit, tuhle bublinu představ o vlastní nedokonalosti, mu nikdo jiný prasknout nepomůže.