

Anorexie



Jedna z poruch příjmu potravy, která trápí zejména příslušnice něžného pohlaví. Někdo ji považuje jen za příznak dnešní doby, ve které vládou přehlídkovým molům a reklamním plochám vychrtlé dívky. Mentální anorexie však není jen tak nějaký módní rozmar, je to problém, a to zejména problém psychický.

Anorexie – víte, co to je?

Mentální anorexie patří spolu s mentální bulimií mezi poruchy příjmu potravy. Anorexie je charakterizována zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Samotné slovo anorexie, které podle Ottovy encyklopedie znamená *ztráta chuti k jídlu, nechutenství*, je však poněkud zavádějící, protože samotná ztráta chuti k jídlu je až sekundárním důsledkem toho, že dívka dlouhodobě hladoví. Navíc se nemusí vyskytovat u všech osob postižených anorexií. Anorexie je boj s chutí k jídlu, boj s hladem a následné nacházení potěšení a sebeuplnění v tom, že se člověk dokáže kontrolovat, ovládnout se a... zhubnout. Důvodem, proč anorektičky nejedí, tedy není jejich nechuť k jídlu, ale to, že prostě jíst nechťejí. Jejich nepřátelství k jídlu je důsledkem jejich narušeného postoje k tomu, co je normální hmotnost, jak vypadají normální proporce a co je nadváha.

Anorexie a její symptomy

Příznaky onemocnění mentální anorexií se objevují v oblasti tělesné, psychické, ale můžete si všimnout i změn chování, které vznik a průběh onemocnění doprovázejí. Nejrizikovější skupinou jsou dospívající dívky, anorexií však mohou trpět i děti, dospělé ženy a 5 – 10 % z celkového počtu anorexií postižených osob tvoří také muži a chlapci.

Příznaky nejsou zpočátku nijak alarmující a vypadají spíše jako zaujetí pro zdravou stravu. Dívka postupně upravuje jídelníček, odstraňuje z něj sladkosti, sladké nápoje, příliš tučná jídla, brambůrky, oříšky a další „nosiče prázdné energie“. Postupem času se však šíře jejího jídelníčku zužuje a zužuje a skladba potravin, které si dívka povoluje jíst, výrazně ztrácí na pestrosti. V jejím jídelníčku se objevují samá nízkokalorická jídla, která obsahují velké množství vlákniny.

Některé dívky postižené mentální anorexií velmi rády vaří, avšak jen pro druhé. Dokonce kontrolují to, aby ostatní jedli pořádně. Samy se však vyhýbají společnému stolování, lžou o tom, co všechno ten den snědly, štíhlíci postavu maskují volným oblečením, potajmu vyhazují jídlo, které např. dostanou do školy ke svačině apod.

Postupně se u nich začínají projevovat **somatické příznaky**:

- **vypadávání vlasů**
- **kazivost zubů**
- **suchá a vrásčitá kůže**
- **snížování tělesné teploty, zimomřivost**
- **únava, slabost**
- **poruchy spánku**
- **zvýšený růst ochlupení po celém těle**
- **ustání menstruace**
- **ztráta zájmu o sex**

Dále se objevují i **příznaky psychické**:

- **zájem postižené osoby se soustředí pouze na diety, vaření a krmení ostatních**
- **obsedantní zájem o pravidla diet a cvičení**
- **poruchy soustředění**
- **poruchy kognitivních funkcí**
- **černo-bílé myšlení**
- **nedůvěra v sebe sama**
- **nedůvěra v ostatní**
- **neschopnost vidět své tělo reálně**
- **deprese**
- **netečnost**

Anorexie a její prožitek

Období puberty je obtížné, každý z nás si na něj jistě někdy s povzdechem vzpomene. Objevují se sekundární pohlavní znaky, mění se poměry hormonů v krvi. Dospívající se snaží oddělit od rodiny a budovat svou vlastní identitu. Snaží se získat pevnou pozici a uznání mezi svými vrstevníky a jsou citlivější na jakékoli hodnocení své vlastní osoby. Hladovění a schopnost ovládat sebe sama dodává dívce určitou jistotu, zbavuje ji strachu, úzkosti a nízkého sebehodnocení. Sebevědomí jí dodává obdiv okolí, který jí navozuje pocit určité nadřazenosti (něco dokážu lépe než ostatní) a úspěšnosti. Anorektička však postupem času ztrácí schopnost vidět své tělo reálně a ani v pokročilém stádiu onemocnění si plně neuvědomuje, že je vlastně nemocná. Z toho důvodu také odmítá jakoukoli pomoc okolí.

Jestliže máte doma anorexií postiženou dívku, věřte, že racionální argumenty ani nucení k jídlu u ní nezaberou. Problémem při léčbě mentální anorexie je hlavně neuvědomování si vlastní nemoci a neustálý pocit vlastní otylosti.

Širšími příčinami vzniku mentální anorexie a možnostmi její léčby se budeme zabývat v některém z dalších článků.

Přečtěte si také:

[Několik pravd o detoxikaci](#)

[Sestavte si cvičební plán](#)

[O zdravé výživě](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© Napsala **Hanka Janoušková**

Redaktorka pro oblast vztahy a zdraví
Mindsoft s.r.o.

Email: janouskova@mindsoft.cz

www.muivztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete
informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)