



JAK SE V SOBĚ NEZTRATIT

Mgr. Jarmila Švédová



Mgr. Jarmila Švédová – psycholožka, dlouhodobě se věnuje problematice poruch příjmu potravy. Je lektorkou seminářů o poruchách příjmu potravy, autorkou článků a publikací zaměřených na prevenci těchto onemocnění i podporu nemocných v léčbě. Má řadu zkušeností z přímé poradenské a psychoterapeutické práce s klienty a klientkami O. s. Anabell.

Obsah

Úvod.....	5
1. Začít se hledat	6
2. Znat mapu aneb jak řešit problémy, abyste nebyli „ztracení“	8
3. Nebezpečné území – restaurace a oslavy	12
4. Cizokrajné země – co je dovolené o dovolené?	15
5. Vstup na vlastní nebezpečí – přejídání o samotě	17
6. Slepá ulička – špatná nálada.....	19
7. Dobrodružná stezka – těhotenství a mateřství.....	21
8. Džungle vztahů.....	22
9. Jak se už nikdy neztratit – prevence relapsu poruch příjmu potravy	24
Užitečné kontakty	28
Doporučená literatura – svépomocné příručky.....	30



Úvod

Tato útlá publikace je určena pro nemocné poruchou příjmu potravy. Je plná názorných příkladů pro řešení problémů, které se mohou vyskytnout jak v souvislosti s poruchou příjmu potravy a její léčbou, tak v rámci každodenního života.

Naším záměrem je předložit vám rádce pro kritické chvíle, jakýsi pomyslný atlas s mapami, podle kterých lze hledat cestu dál, když máte pocit, že jste se (na chvíli) ztratili – ve svých obavách z jídla, narůstající hmotnosti, ve špatné náladě, v poznámce partnera... Nebo jej můžete používat tak, abyste vyzkoušeli a naučili se ověřené metody, a tudíž vůbec nemuseli bloudit. Tedy abyste potenciálně problematické situace neřešili automaticky jídlem či hladověním, ale spíše se jim pokusili předcházet, a když už problém vznikne, abyste se jej, s odvahou a lehkostí zároveň, snažili překonat.

1. Začít se hledat

Ještě než sáhnete po atlasu, je dobré si uvědomit, jestli jste sešli z cesty a momentálně nevíte, kudy dál, ale víte, kam jste chtěli jít a směřovat, nebo už dlouho bloudíte a cítíte se ztraceni sami v sobě. Pokud vás takto ovládá porucha příjmu potravy, bude, jako úplně ten první krok před vykročením na správnou cestu, důležité si uvědomit a připustit tato fakta:

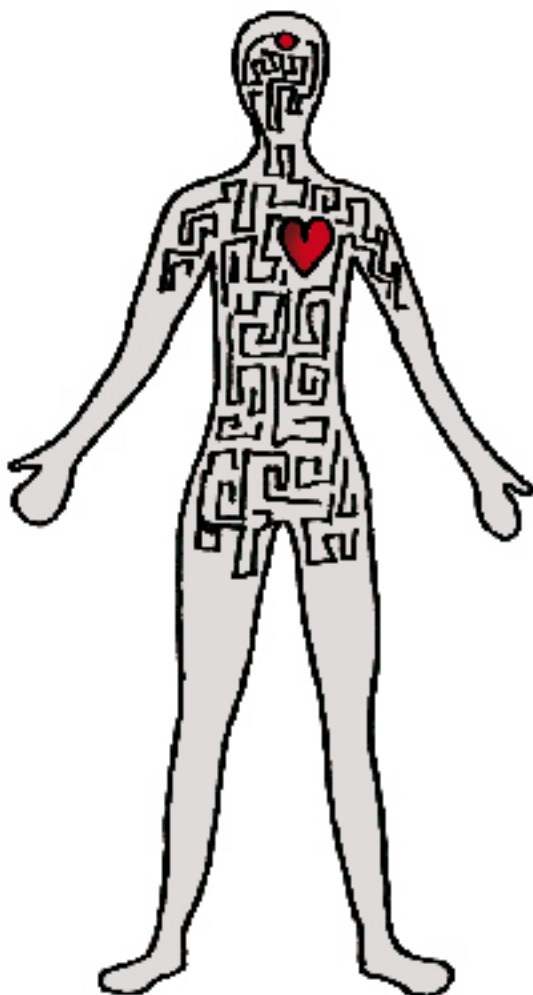
- Porucha příjmu potravy je závažným psychickým onemocněním s řadou zdravotních následků, které mohou být smrtelné. Proto není důvod se obviňovat nebo stydět, ale je důležité jednat a požádat o pomoc.
- Porucha příjmu potravy vyžaduje odbornou léčbu, ta sice není procházkou růžovým sadem, ale abyste se zbavili poruchy příjmu potravy, je často nezbytné projít slzavými a bolavými údolími, než vylezete na kopec, abyste spatřili slunce. A i když budete nahoře, stále může hrozit nebezpečí pádu zpátky dolů.
- Léčba vyžaduje vaši trpělivost se sebou, velkou odvahu, pevné rozhodnutí, motivaci a důvěru k odborníkům, kteří jsou tu od toho, aby vás podporovali při hledání té nejlepší cesty a udrželi vás na stezce ke zdraví.

Jako další krok z bludného kruhu nemoci bude proto nutné vyhledat pomoc a umět ji přijmout. Pomoc můžete hledat u odborníků a v organizacích věnujících se poruchám příjmu potravy (viz kapitola Užitečné kontakty), u rodiny a přátel, prostřednictvím svépomocných příruček (viz kapitola Doporučená literatura).

Tento rádce staví na tom, že už nebloudíte, ale hlavně se snažíte:

- léčit, to znamená, že vám vadí neustálé a nutkavé myšlenky na jídlo, kalorie a hmotnost, že se snažíte přestat s přejídáním, zvracením či hladověním, nadměrným pohybem a různými rituály ohledně jídla,
- dodržovat přiměřený a pravidelný jídelní režim a zároveň pracujete na změně negativního myšlení,
- pátrat sami v sobě, poznávat své pocity, své já a hledat, co vše je za vašimi problémy s jídlem ukryto.

Během uzdravování, které je samo o sobě velmi náročné, může život přinést řadu stresových situací a nástrah. Pokud jste úplně na začátku své cesty, pohybujte se raději nejdříve v bezpečném prostředí, vyhýbejte se krizovým situacím, dejte si tzv. ochrannou lhůtu. To je například doba, než se naučíte jíst pravidelně nebo než si budete sami sebou jistější. Neprotahujte však tuto fázi donekonečna a nevymlouvejte se na své onemocnění, když se vám do něčeho nebude chtít. Až urazíte určitý kus cesty – v jídle, sebepoznání, komunikaci..., neváhejte se zapojovat co nejvíce do běžného života.



2. Znáť mapu aneb jak řešit problémy, abyste nebyli „ztraceni“

Problémy jsou od toho, aby se řešily. Tento proces, i když je mnohdy nepříjemný, posouvá člověka dál v jeho vývoji. Často problém s velkým P vzniká odsouváním a oddalováním řešení nějakého prvotního problému. Prožívání problematické či konfliktní situace většinou provází obavy, strach, hrůza, nejistota a je přirozené, že čelit jim není snadné (zvláště v období dětství, kde mohou být kořeny prapůvodního konfliktu). Poruchy příjmu potravy takovému únikovému řešení mohou dobře sloužit – hladovění, přejídání a zvracení mohou zakrývat nějaký problém, který by bylo lepší zapomenout, nevidět, neprožívat, neřešit. Takový problém může pocházet z minulosti nebo z aktuální problémové situace např. ve vztahu, v práci, v rodině. Přejídání, zvracení a hladovění dovolují zaměřit pozornost a kontrolu nad situací jinam, do oblasti jídla. Jídlo navíc konejší, uklidňuje, záchvat přejedení takřka nedovoluje myslet a prožitek přemáhání hladu, hubnutí, kontrola těla vede, ovšem pouze přechodně, ke zvýšení sebevědomí. Problémy se nevyřeší, jen na chvíli přestanou v myšlenkách existovat. Nikam ale nezmizí. Místo tolik potřebného prohloubení uvědomění si a uznání problémů a schopnosti je řešit se posílí navyklá reakce – co nejrychleji uniknout, úzkost zajíst, od strachu z jídla a přibírání si pomoci zvracením nebo striktní dietou, zkontrolovat svou hmotnost, ubrat 500 kcal, udělat 100 sklapovaček... Časem však úlevný efekt vymizí, ale úzkost i problémy stále přetrvávají, a co víc, objevují se další a další problémy – poruchy příjmu potravy totiž vážně zasahují do celého života. Narušují vážně zdravotní stav, zhoršují nebo vyvolávají psychické poruchy, vedou k sociální izolaci.



Test

Když mám nějaký problém:

- a) Snažím se ho rychle vyřešit, ať na něj už nemusím myslet.
- b) Poradím se s přáteli nebo s někým, kdo může mít s řešením mého problému zkušenosti, a potom budu podle jeho rad postupovat.
- c) Snažím se přehodit jej na někoho jiného.
- d) Já problémy nemám.
- e) Když jenom slyším slovo problém, zaplaví mne úzkost a nechce se mi nic. Mám touhu zalézt si do postele a přejít se.

f) *Doplňte, podle svých zkušeností, obvyklá řešení problémů*

.....
.....

g)

h)

Řešení

- a) Výborně, přistupujete k řešení problémů s vervou. Pozor však na impulzivní řešení. Je vhodné zvážit následky řešení, ne se problémů zbavit tak, že uděláte hned to, co vás napadne. Řešení obvykle nebývá jen jedno a většinou není žádné vyloženě správně nebo úplně špatné. Pokračujte dále v prohlubování svých zkušeností. Poučte se z chyby. Hledejte konstruktivní řešení.
- b) Skvělé, umíte své problémy sdílet s ostatními. Lidé se rádi baví o problémech a o tom, jak je řešili a zvládli, předávají si zkušenosti. Pozor, abyste automaticky nepřejímali jen cizí řešení, ale pokusili se i o své. Cizí zkušenosti se ne vždy musí hodit na váš problém. Dávejte si při komunikaci také pozor na přílišné soustředění se na problémy, koncentrujte se především na hledání řešení.
- c) V případě, že to situace dovoluje (např. když se nejedná o váš osobní problém, ale o pracovní problém, kde nesete zodpovědnost za jeho řešení přímo vy), je to přípustné. Jako dlouhodobá strategie řešení problémů se však jedná o únikové a neproduktivní řešení. Můžete se ocitnout v závislostním a manipulativním vztahu s člověkem, na kterého problém a zodpovědnost přehazujete a on to z nějakého důvodu přijímá (např. proto, že raději bude řešit vaše problémy než své vlastní). Tím se však posilujete v neschopnosti řešit své problémy.
- d) Bylo by to ideální, ale není to možné. Patrně své problémy popíráte. Nechcete si je připustit. Asi vám váš problém často předhazuje okolí, ale vy máte pocit, že to oni mají problém. Možná vás často trápí úzkosti a máte potřebu je zahnat jídlem, pitím, drogami. Zkuste přemýšlet více o tom, co vám naznačují druzí. Opravdu nemáte žádný problém?

e) Klasické únikové řešení v případě poruchy příjmu potravy. Snaha vyhnout se problému ze strachu či z bezmocnosti. Přejídání nebo hladovění, které umožňuje zapomenout a plodí jiné problémy, které je zapotřebí řešit. Původní problém zůstává nevyřešen. Bude zapotřebí prozkoumat své pocity, které vás ochromují, a postavit se svému strachu.

f) *Doplňte možné důsledky vašich strategií řešení problémů*

.....
.....

g)

h)

Postup řešení problému:

1. Zkuste co nejpřesněji definovat svůj problém. Pokud máte problémů více, řešte podle těchto kroků každý zvlášť.
2. Vymyslete co nejvíce možných řešení, nezavrhujte přitom žádné nápady, zvláště ty podle vás bláznivé či hloupé.
3. Zamyslete se nad každou možností a jejími důsledky. Vyhodnotte přednosti a užitečnost jednotlivých řešení.
4. Vyberte podle vás nejúčinnější řešení a vyzkoušejte ho!
5. Vyhodnotte řešení. Pokud se osvědčilo, udělejte to tak i příště. Jestliže se neosvědčilo, poučte se z chyby a vyzkoušejte další řešení v řadě nebo vymyslete jiné. Obvykle neexistuje jen jedno řešení, budeme-li problém posuzovat z různých úhlů!

Při řešení problému se vždy snažte identifikovat základní problém.

Otázka může znít „Jak to udělat, abych se každé odpoledne po práci nepřejedla?“, ale také „Proč se potřebuji každý den po práci přejíst, co za tím může být za problém? Není za tím má frustrace z toho, že neumím odmítnout povinnosti, které na mě přehazují druzí? Únava ze snahy pracovat dokonale, bez chyb? Výčitky z nicnedělání a odpočinku po práci?“ Nebo můžete přemýšlet nad otázkou a řešeními problému „Jak překonat výčitky po jídle?“ nebo „Proč mám takový strach přibrat?“



Prostor pro mé poznámky

Můj problém je:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zkuste na svůj problém aplikovat výše uvedený postup krok po kroku a uvidíte, že vás něco k vašemu problému napadne, i když si teď možná říkáte, že už jste vyzkoušeli všechno. Ale opravdu jste to zkusili, nebo jste jen zůstali u představ ve své hlavě a scénářů se špatným koncem?

Když přemýšlíte o svých problémech, soustřeďte se na to, co máte udělat, a zbytečně to neodkládejte. Začněte s tím řešením, které je jednoduché a reálné. Měňte to, co lze změnit. Velká očekávání a příliš ambiciózní cíle mohou vést k selhání a nechuti se dále do čehokoli pouštět.

Strategii řešení problémů, i když se vám možná zdá jako „umělá“ či formální, si rychle osvojíte. Pokuste se ji využít i při řešení dalších problémů, které jsou nastíněny v následujících kapitolách. Můžete jít podle naší mapy – vyzkoušet naše rady, tipy, postupy, ale budeme rádi, když budete zkoušet a hledat i svá vlastní řešení a cestu.

3. Nebezpečné území – restaurace a oslavy

Posezení s přáteli v restauraci, pozvání na večeři od partnera, rodinná oslava narozenin, večírek s rautem... Dobré jídlo, pohoda, veselí nebo romantická atmosféra – to obvykle vyvolává příjemné představy. Ne tak u toho, kdo se bojí, že se v restauraci či u stolu plného zákusků a chlebičků přejí, že se neovládne, že nebude vědět, jak se vymluvit z jídla, co si vybrat z jídelního lístku apod. Nervozita, strach z přejedení, jídla, kalorií může způsobit, že se člověk s poruchou příjmu potravy raději těmto společenským událostem vyhne (a později toho může velmi litovat).
Co s tím?

Představte si tuto situaci:

Právě jste dostali pozvání na večeři do vyhlášené restaurace. V hlavě vám víří myšlenky na jídlo a skoro automaticky vyslovujete osvědčenou výmluvu. Stop! Nechcete se přece nechat ovládat jídlem a strávit večer u televize v sebelítostivé náladě.

Jak si s touto situací poradit:

1. V první řadě se zhluboka nedechněte, vydechněte a pokuste se soustředit na příjemnou společnost, se kterou máte do restaurace jít. V restauraci se sice jí, ale nejen to. Lidé tam chodí pobýt s druhými a strávit s nimi čas u jídla, které se nakonec stává vedlejší.
2. Dodržujte před touto událostí obvyklý jídelní režim. Není žádný důvod k tomu, abyste například v očekávání velké večeře nesnídali nebo vynechali oběd. Při příchodu do restaurace byste tedy neměli být vyhladovělí.
3. Pokud je pro vás výběr z jídelníčku stále hodně náročný, udělejte si plán – co si objednáte, co sníte, co ochutnáte, a tohoto plánu se držte a neměňte své rozhodnutí. Raději mějte ve svém plánu zahrnuto více variant, aby vás nerozrušilo, když něco bude jinak, např. nebudou mít určité jídlo, které jste si chtěli objednat.
4. Jestliže se při jídle stále perete s pocitem strachu z přibírání, vyberte si jídlo, které pro vás bude bezpečné. Mějte v hlavě (nebo klidně i na papíře) seznam takových jídel, která sníte bez problémů nebo s menším úsilím. Vždy si ale něco objednejte a snězte. Nepodléhejte svému strachu. Ani se nenechte přemluvit k něčemu, co víte, že neovládnete sníst nebo že se takovým jídlem zaručeně přejíte.

5. Nesrovnávejte se s ostatními. Obsah jejich talíře zkoumejte jen pro inspiraci a případně s ideálem toho, jak byste také jednou mohli a měli jíst. Nyní jezte a vybírejte jídla s ohledem na sebe a svou nemoc.
6. Nenechte se do jídla nutit, ale nejezte ani moc málo nebo dietně, to pravděpodobně vyvolá pozornost druhých.
7. Dopřejte si to, na co máte chuť, v přiměřeném množství. Nebojte se nechat nedojedeno.
8. Na rautu či bufetu, kde se švédské stoly prohýbají jídlem, si naberte přiměřenou porci na talíř, ani málo, ani moc, tak, jako byste snědli na večeři nebo jen o trochu více. Nechod'te si často přidávat, maximálně ještě ochutnat jednu či dvě speciality a na závěr zákusek, nemíchejte příliš moc chutí.
9. Zapojte se především do zábavy. Věnujte se konverzaci.
10. Pokud máte strach, že to nezvládnete a půjdete zvracet, běžte na toaletu před jídlem.
11. Pokud možno se vyhněte i alkoholu, který sice uvolňuje komunikační zábrany, ale toto uvolnění může později vést k přejedení.
12. Z restaurace neodcházejte hladoví. Odejděte klidně dříve, když budete mít pocit, že už vás jídlo i společnost unavily. Dejte na své pocity, ale snažte se překonávat strach z jídla.
13. Trénujte postupně společenské události, kterých jste se kvůli jídlu, přejídání a zvracení vzdali. Jděte poprvé s někým, komu důvěřujete, znáte ho a nestydíte se před ním a s ním. Můžete nechat vše na druhém a obhlížejte, jak na to. Ještě lepší bude, když budete sami navrhopvat restaurace, objednávat z menu, jídelního a nápojového lístku, komunikovat s číšníky. Navrhujte přátelům návštěvy divadla, kina, koncertu.



Prostor pro mé poznámky

Problém s restaurací by bylo možno řešit ještě takto:

.....
.....
.....

Co nejdříve se domluví s

.....,

zajdeme do restaurace

.....

a otestuji toto řešení:

.....
.....

4. Cizokrajné země – co je dovolené o dovolené?

Dovolená je spojená s odpočinkem, relaxací, poznáváním něčeho nového, narušením běžné rutiny. Vy si však nemůžete dát dovolenou v dodržování jídelního režimu.

Pravidla pro cestování:

- Dodržujte pravidelný jídelníček. Jídlo je vaším lékem, který musí být pravidelně dávkovaný. Nesmíte na něj zapomínat. Ideální je zajistit si na dovolené celodenní stravování, abyste na přípravu jídla nemuseli myslet.
- Nikdy nevynechávejte jídlo, i když ostatní nebudou jíst nebo se vám bude zdát, že není vhodná doba nebo prostředí na jídlo; svačtinu, kterou si předem připravíte, si můžete dát kdekoli – ve vlaku, v autě, v autobuse, na lodi, u moře, na svahu, v zooparku, na poznávacím zájezdu... Mějte s sebou malou zásobu jedné či dvou osvědčených a oblíbených potravin, např. sušenky, které obvykle svačíte.
- Nezapomeňte upravit jídelníček v případě, že trávíte dovolenou aktivně. Pokud celý den lyžujete, surfujete, pochodujete na pěší túře, musíte podle toho přidat na jídle.
- Dejte dovolenou výčtkám. Nenechte se příliš svázat a omezovat svými jídelními zvyklostmi, co se týče např. výběru potravin. Měli byste zvládnout snídani bez vaší každodenní značky jogurtu nebo oblíbeného celozrnného pečiva.
- Ochutnávejte místní speciality. Mírná sebekontrola je však vždy na místě, takže si dopřávejte pochoutek přiměřeně. Je dovoleno dát si zmrzlinu po obědě, na večeři pizzu apod., ale nenechte se zlákat tím, že musíte využít příležitosti sníst všechny ty chobotničky, krevety, kraby, saláty, exotické ovoce, když se před vámi objeví na stole.
- Užívejte si především cestování, poznávání nových krajín, lidí, kultury, památek...



Prostor pro mé poznámky

Chci co nejdříve vyrazit

.....
.....

Mým snem je navštívit tyto země

.....
.....
.....

Ve svém okolí prozkoumám tyto památky

.....
.....
.....

5. Vstup na vlastní nebezpečí – přejídání o samotě

Nuda a samota jsou nejčastějšími omluvenkami, které si sami dáváte, když jste se přejedli. Výmluvy, ke kterým vás ženou pocity viny, vedou jen k tomu, že se vám všechno může zdát mnohem těžší, nezměnitelné a beznadějně. Zkuste si položit tyto otázky: Proč se nudím? Proč jsem nespokojená se sebou? Proč jsem tu teď sama, když toužím být s lidmi? Proč samotu nevyužiji k odpočinku a nabrání energie? Opravdu musím jíst, abych se nenudila a necítila se sama? Pokud je vaše odpověď ano, ale chcete to změnit, zkuste:

- Vždy si udělat čas na jídlo pro sebe. Na jeho přípravu, servírování, stolování. Pokud se vám nechce pro sebe vařit, kupte si hotovou porci jídla jen pro sebe, prostřete si a náležitě si jej vychutnejte. Pokud je pro vás nepředstavitelné jíst o samotě, pozvěte svou kamarádku, někoho z rodiny nebo se běžte najíst do restaurace. Až bude ta vhodná chvíle, pracujte na tom, abyste dokázali jíst i o samotě.
- Oddálit záchvat přejedení a posouvat tyto okamžiky a nakonec odolat záchvatu.

Pro oddálení nebo odolání záchvatu vyjídání ledničky zkuste:

- dýchat, co nejdéle se soustředit na dech,
- zavolat někomu blízkému a popovídat si,
- vyčistit si zuby, osprchovat se, dát si koupel, umýt si vlasy,
- žvýkat žvýkačku (ale jen při oddalování nutkání se přejíst, ne místo jídla a zahánění hladu!),
- udělat si pedikúru, manikúru, nalakovat nehty,
- zničit jídlo, které jste chtěli sníst – vyhodit do popelnice, namočit do vody, spláchnout rovnou do záchodu,
- napsat na papír, čím byste se chtěli přejíst, a papír spálit nebo zmačkat a hodit do koše,
- jít ven, kamkoli, kolem domu, do parku, do knihovny, do muzea, do obchodu s bižuterií, do drogerie, nechodit ale do obchodu s potravinami,
- vyzkoušet fyzickou aktivitu – plavání, běh, bruslení, chůze – nebo boxovat do polštáře, sekát dřevo,

- uklidit si skříň, psací stůl, urovnat knihovnu, vyluxovat koberec,
- pustit si rádio nebo své oblíbené písničky a zatancovat si,
- zapsat si, co cítíte, co se vám honí hlavou,
- nakreslit nebo namalovat obraz,
- háčkovat, plést svetr,
- nezkoušejte dělat to, co nefunguje, např. učit se, číst knihu...

Ať uděláte cokoli, co zastaví na chvíli přejídání a nutkání zvracet, velmi vás to povzbudí a získáte tak kontrolu nad jídlem.



Prostor pro mé poznámky

Až budu mít nutkání přejíst se, zkusím:

.....

.....

Osvědčilo se mi:

.....

.....

Neosvědčilo se mi:

.....

.....

6. Slepá ulička - špatná nálada

Deprese, která se často rozvíjí následkem poruch příjmu potravy, může být velkou překážkou ve vaší cestě za uzdravením. Obvykle je špatná nálada navázána na jídlo – když se přejíte, je vám těžko z jídla, jste znechuceni sami sebou, protože jste nedodrželi předsevzetí. Když se vám naopak daří se kontrolovat, cítíte se sebevědomě a nadšeně. Při léčbě mentální anorexie i bulimie a záchvatovitého přejídání je důležitým předpokladem jíst pravidelně a dostatečně, i když zrovna nemáte hlad, natož chuť. Je velmi pravděpodobné, že se budete zpočátku cítit přecpaně, bude vám třeba i špatně a zhorší se i vaše nálada, která byla dosud hodně určována tím, kolik ukazovalo číslo na váze nebo kolik dní se dařilo dodržovat přísnou dietu. Je také pravděpodobné, že v takových chvílích to budete chtít vzdát. Komu by se nechtělo, když se necítí dobře, vrátit do bezpečné a osvědčené ulity hladovek či přejídání? Vám ne!

Nevzdávejte to! Raději vyzkoušejte následující možnosti:

- Nelitujte se.
- Promluvte si s někým, zavolejte kamarádce.
- Věnujte se pro sebe příjemné uvolňující aktivitě, která nesouvisí s jídlem – procházka, tanec, poslech hudby, aromaterapie, kosmetika, jóga...
- Udělejte si radost, pokuste se myslet pozitivně, smát se.
- Vyzdvihněte to, co se vám daří a povedlo.
- Zkuste se soustředit na své pocity a pokuste se je pojmenovat. Co cítíte – obavy, strach, úzkost, lítost, smutek?
- Svě pocity si nevyčítejte, pokuste se najít jejich zdroj. Často to bývají nadměrná očekávání od sebe sama, snaha o dokonalost, neschopnost přijmout určitou míru nejistoty, negativní myšlenky.
- Kontaktujte odborníka-psychoterapeuta, který vás může provázet podobnými krizemi a vést vás k jejich zvládnutí. Nezbytné je vyhledat odborníka-psychiatra při těžké depresi – vyznačuje se nespavostí, nedostatkem energie, nesoustředěností, stažením se do sebe, beznadějí.



Prostor pro mé poznámky

Když se budu cítit na dně, kontaktuji:

.....

.....

.....

7. Dobrodružná stezka - těhotenství a mateřství

V průběhu těhotenství se výrazně mění ženské tělo, dochází k tolik obávanému přibírání a změnám chuti, k ranním nevolnostem. To je velké riziko pro ženy, které prodělaly poruchu příjmu potravy nebo se s ní léčí. Je proto vhodné odložit těhotenství až na dobu, kdy budete zdravé a schopné tolerovat tělesné změny a mít dokonce radost ze zvětšujícího se břicha, naplněných prsou, širších boků.

Pro někoho je miminko velkou motivací se uzdravit, to je v pořádku, ale otěhotnět, pokud u vás probíhá léčba poruchy příjmu potravy, a čekat, jestli se váš stav spraví, je velmi rizikové a nefér vůči dítěti. Následky pro dítě i pro vás mohou být vážné a nezvratné – předčasný porod, nízká porodní váha, potrat, poporodní problémy. Období po porodu je navíc sice jedno z nejkrásnějších, ale chvílemi je i velmi stresující. Musíte si zvyknout na nový režim, na novou roli, na dítě a jeho potřeby. Nesmíte přitom zapomínat na sebe, na své potřeby a především na pravidelný jídelní režim. Nezapomeňte, že pro vaše dítě budete vy největším vzorem, a to i v jídle.

Jak jíst v těhotenství

Velmi pravidelně, pestře, kvalitně. Nekombinujte příliš chutí zároveň. Těhotenství není záminkou pro přejídání, nemusíte jíst za dva, stačí přidat o trochu více, než je běžné, nebo jíst tak, jak si váš organismus vyžádá. V žádném případě se neomezujte ani nadržte dietu.

Na co dávat pozor po porodu

Období po porodu může být velmi rizikové, když se budete snažit rychle zhubnout. Měly byste hubnout přirozeně, tzn. nesoustředit se na to, nadržet dietu. Jezte pravidelně, podle svých potřeb. Tělo se samo vrátí do obvyklých křivek tak během roku až dvou. Velmi záleží na tom, zda budete kojit, jak moc budete běhat kolem svého dítěte, jestli budete dojídat dětské příkrmy a kaše, což nedoporučujeme. Měly byste jíst podobně jako před těhotenstvím, při kojení trochu více.

Pokud plánujete těhotenství nebo jste těhotné a léčíte se s poruchou příjmu potravy, je důležité to sdělit lékaři, aby byla rizika s tím spojená co nejmenší.

8. Džungle vztahů

Cesta ke zdraví vede zpět mezi lidi. Porucha příjmu potravy vás od nich více či méně odtrhla. Na různé vztahové a konfliktní problémy jste dříve reagovali přejídáním nebo odmítáním jídla, izolovali jste se, zajímali jste se převážně o jídlo a o svou postavu, byli jste přecitlivělí na svůj vzhled, kritiku a odmítnutí. Nyní je čas vrhnout se na skutečné poznávání druhých lidí a porozumění širokému spektru reakcí a emocí, které navzájem u sebe vyvoláváte při vzájemném setkání. Cesta to bude místy náročná, ale když se vám podaří proklestit se svými obvyklými reakcemi a poznáte, kde se ve vás berou různé pocity, a zakusíte, že není nebezpečné je projevit, můžete tak objevit krásu života, která se v porozumění si s druhými lidmi skrývá.



Test

Když mě někdo naštvě, reaguji:

- Mlčením, nemůžu s druhým mluvit, nemůžu jíst, někdy tak druhé trestám vědomě.
- Nedám to na sobě znát, ale cítím se dotčená, mám chuť to zajíst.
- Vyhrotím celou situaci tak, že udělám scénu, jsem hodně naštvaná a urazím se, nechci nikoho ani vidět!
- Snažím se nejdříve uklidnit a potom říct, co mi vadí a že se mě to a to dotklo. Snažím se si to s druhým vyříkat a ujasnit si, co je mezi námi za problém.

Řešení

a), b), c) může vést k pocitům oběti, sebelítosti, druhý však vůbec nemusí tušit, jak vám je, co se vám honí hlavou, co potřebujete. Případný konflikt zůstává nevyřešen, protože se stahujete do obrany a sami do sebe, útěchu hledáte v jídle nebo si říkáte o pozornost tím, že odmítáte jídlo. Takto se prohlubuje začarovaný kruh poruchy příjmu potravy a také (sebe)destruktivního řešení. Pokud reagujete útočně, nedáváte šanci sobě ani druhému, aby se situace mohla vyřešit. Máte právo cítit zlost a vztek, když vás někdo naštvě, ale pokuste se hledat cestu, která vede k druhým, ne od nich.

d) je konstruktivní řešení, vedoucí k tomu, že druhý má šanci poznat to, co prožíváte, co se vám nelíbí, co si přejete. Je to cesta směrem k řešení problému, ke kompromisu.

Jak reagovat, když cítíte vztek:

- Mluvte o svých pocitech s osobou, které se to týká. Nepolykejte zlost.
- Můžete si také ulevit tím, že se vyprávíte někomu, komu důvěřujete.
- Je povoleno fyzické odreagování, nikoli však na osobě, která vás naštvála, ale např. tak, že se vykřičíte, budete bušit do polštáře, roztrháte papíry apod.
- Počítejte s tím, že mezi lidmi zákonitě dochází k nedorozuměním. Nevztahujte každý konflikt na svou osobu.
- Neřešte problém, když jste ve vzteku. Nejdříve se pokuste uklidnit.



Prostor pro mé poznámky

Když bude někdo komentovat můj vzhled nebo to, jak jím, udělám a/nebo řeknu:

.....

.....

.....

.....

9. Jak se už nikdy neztratit – prevence relapsu poruch příjmu potravy

Relaps je návrat k chování a prožívání typickému pro poruchy příjmu potravy – vyhýbání se jídlu, držení diety, nespokojenost s tělem, přejedení, obavy z tloušťky. Doprovází ho pocity selhání, viny, rezignace, zoufalost. Obvykle je toto zhoršení stavu přirozenou fází celého cyklu uzdravování. Ulpívání na negativních pocitech doprovázejících recidivu může vést k zacyklení problému a skutečnému rozvoji poruchy příjmu potravy. Připravte se na to, že tato situace může nastat, ale že to není žádná tragedie. Může se jednat jen o velmi krátkou epizodu zhoršení stavu. To, jak bude dlouho trvat, jaké, a zda vůbec, bude mít následky a jak rychle se z ní dostanete, záleží především na vás.

Relaps může upozorňovat na to, že nedošlo dostatečně k zažití jídelních zvyklostí, k přijetí těla a optimální hmotnosti, která může být odlišná od ideálu krásy ve vaší hlavě, oddělení prožívání emocí a řešení stresových situací od jídla, ke změně myšlenek a postojů k sobě i k druhým, jako je např. touha po dokonalosti nebo snaha vyhovět všem.

Představte si tuto situaci a zamyslete se nad možnými řešeními:

Před chvílí jsem přišla domů unavená z práce. Byla jsem nervózní, v práci máme uzávěrku, a abych to všechno stihla, nešla jsem na oběd. Měla jsem proto hrozný hlad, chtěla jsem si připravit večeři, ale nevydržela jsem čekat, až se uvaří brambory a změkne maso. Začala jsem zobat z ledničky sýr, ujídala jsem při přípravě salátu, a když jsem vybalovala nákup, rozdělala jsem si balení tyčinek a pár jich snědla. Teď jen oddechuji, vlna potěšení z jídla mizí a cítím, že mě zaplavuje znepokojení, co jsem to provedla. V hlavě mi víří tolik zmatených myšlenek:

Katastrofický scénář – ach, snědla jsem tolik jídla, naprosto jsem selhala, cítím se beznadějně, nemám vůbec silnou vůli, už se nikdy nevyléčím a budu se přejídat do konce života...

Černobílý scénář – uf, to jsem se přejedla, ale jsem ve stresu, tak si jídlo zasloužím, a když už jsem uklouzla, tak si dnes užiju všechno to jídlo a dojím, co mám v ledničce a nákupní tašce, stejně by se to zkazilo a zítřka si dám odlehčovací den a pozitivní začnu znovu s pravidelným jídelním režimem.

Scénář zaměřený na řešení – klid, nic se neděje, snědla jsem bezmyšlenkovitě trochu jídla. Není to ideální, ale ani žádná katastrofa. Musím si dát pozor na to vynechávání obědů, vidím, že velký hlad mě může ovládnout víc, než jsem myslela. Taky bych si měla oddechnout. Půjdu se nyní projít se psem do parku, a až se vrátím, dovařím večeři a v klidu se najím. Potom si dám koupel a půjdu dnes brzo spát. Před spaním se nebudu zabírat prací, ale přečtu si svůj oblíbený časopis.



Test

Co může vést k návratu příznaků poruch příjmu potravy:

- a) přepracovanost a nedostatek spánku,
- b) potlačování emocí,
- c) negativní myšlenky,
- d) problémy ve vztazích – hádky, rozchody, rozvody, odchod dětí z domu,
- e) nové situace – těhotenství, mateřství, smrt někoho blízkého, odstěhování se do cizí kultury,
- f) nechutenství a dietní opatření např. při nemoci,
- g) postupné navyšování porcí, uzobávání jídla, neschopnost odolat sladkostí každý den,
- h) výkyv v hmotnosti směrem nahoru a snaha rychle zhubnout,
- i) pravidelná kontrola hmotnosti,
- j) práce v obchodě s potravinami,
- k) stereotyp v jídlu, který neumíte změnit ani při dovolené,
- l) silný prožitek neúspěchu,
- m) nahromadění stresových situací.

Řešení

Všechny uvedené situace a změny, které nějak souvisí se změnou těla či hmotnosti, mohou vyvolat nutkání se přejíst nebo se nenajíst. Proto je můžete považovat za rizikové, předcházet jim a mít se na pozoru, když se objeví ve vašem životě.

Co udělat, abyste se znovu neztratili:

- Jezte pravidelně, pestře a dostatečně za všech okolností.
- Zapisujte si své pocity a myšlenky v souvislosti s jídlem, když pocítíte nějakou změnu.
- Přijměte se i s chybami. Občas můžete být rozladění, deprimovaní, ve stresu – to nejsou důvody k tomu, abyste se přejídali nebo přestali jíst.
- Když jste se přejedli nebo cítíte nutkání hubnout, navažte vždy na to, co se dříve osvědčilo. Pokračujte dál v léčbě, kontaktujte svého lékaře nebo někoho, komu důvěřujete. Mluvte o svém stavu.
- Využijte dostupné pomoci – zavolejte na Linku Anabell 848 200 210, napište do anabellové internetové poradny, hledejte informace na webu www.anabell.cz.
- Naučte se zvládat a tolerovat chybu v jídelním režimu, ale neplánujte ji.
- Pokuste se přijít na to, co se stalo, že se znovu objevily příznaky anorexie či bulimie.
- Naučte se efektivně a věcně řešit své problémy. Nevybírejte chvilková řešení, která přinášejí rychlou úlevu, ale mají nepříjemné následky.
- Nehodnoťte relaps jako selhání, ale poučte se z něj.
- Myslete na to, že uzdravení je postupný, dlouhodobý proces, kterého dosáhnete jen vlastním úsilím a tím, že se co nejvíce poznáte.



Prostor pro mé poznámky

Stresuje mne, když:

.....

.....

Když budu ve stresu, udělám toto:

.....

.....

Dám si pozor na:

.....

.....

Ještě zapracuji na:

.....

.....

Co ještě udělat pro prevenci relapsu:

.....

.....

.....

Užitečné kontakty

Občanské sdružení Anabell se sídlem v Brně,
Bratislavská 2, 602 00 Brno, tel.: 542 214 014
Kontaktní centrum Anabell Ostrava
Sokolská třída 81, 702 00 Ostrava, tel.: 602 236 457
e-mail: ostrava@anabell.cz

Linka Anabell: 848 200 210
Internetové poradenství: iporadna@anabell.cz
www.anabell.cz

Mgr. Dokoupilová Dagmar
Ambulance klinické psychologie a psychoterapie, tel.: 731726118
Na Půstkách 40, 73801 Frýdek-Místek

Mgr. Dostalíková Lenka
Psychologická ambulance, tel.: 602 518 551, 596 380 617
Zakladatelská 975/22, 735 06 Karviná – Nové Město

PhDr. Fiutowská Marie
Ambulance dětské klinické psychologie,
tel.: 595 703 378 (volat v čase 12:00–12:30)
Poliklinika Ostrava-Hrabůvka
Dr. Martínka 7, 700 30 Ostrava-Hrabůvka

PhDr. Koláčková Renata
Psychologická ambulance, tel.: 605912590
Ratibořská 33, 74605 Opava 5

Mgr. Kulková Renata
Ambulance klinické psychologie, tel.: 774 635 690
Plk. Velebnovského 89, 739 91 Jablunkov

Mgr. Lichorobíecová Lubica
Psychologická ambulance, tel.: 732 145 353, 596 583 534
Masarykova 900, 735 14 Orlová-Lutyň

MUDr. Pavlíková Kristýna

Psychiatrická ambulance pro děti a dorost, tel.: 597 373 280

Psychiatrická ambulance pro dospělé, tel.: 597 373 209

Fakultní nemocnice Ostrava, 17. listopadu 1790, 709 00 Ostrava-Poruba

PhDr. Petrovská Jarmila, Ph.D.

Ambulance klinické psychologie a psychoterapie, tel.: 777 601 800

Zámecké nám. 41, 738 01 Frýdek-Místek

Mgr. Ptašníková Vlad'ka

Ambulance klinické psychologie, tel.: 604 108 583

náměstí Hrdinů 6, 794 01 Krnov

PhDr. Skácelová Jana

Ambulance klinické psychologie a psychoterapie, tel.: 774 129 142

Heyrovského 1725/7, 708 00 Ostrava-Poruba

PhDr. Turková Lenka

Psychologická ambulance, tel.: 739 036 165

Nerudova 405, 793 76 Zlaté Hory (po dohodě také v Jeseníku)

PhDr. Vaculíková Anděla a kol.

a) Soukromá psychologická ambulance Havířov,

tel.: 775 720 002, 596 410 543

Elišky Krásnohorské 1304/16, 736 01 Havířov-Podlesí

b) Soukromá psychologická ambulance Karviná,

tel.: 775 720 002, 725 125 422

tř. Osvobození, Karviná – Nové Město

Doporučená literatura – svépomocné příručky

Cooper, P. J. (1995): Mentální bulimie a záchvatovité přejídání. Jak se uzdravit. Olomouc, Votobia.

Hall, L., Cohn, J. (2003): Rozlučte se s bulimií. Brno, Era.

Krch, F. (2003): Bulimie - Jak bojovat s přejídáním. Praha, Grada.

Krch, F. (2010): Mentální anorexie. Praha, Portál.

Papežová, H. (2000): Anorexia nervosa. Praha, Psychiatrické centrum.

Papežová, H. (2003): Bulimia nervosa. Praha, Psychiatrické centrum.

Sladká Ševčíková, J. (2011): Afirmace pro každý den v roce. Brno, O. s. Anabell.

Švédová, J. (2012): Svépomocný manuál aneb Jak si mohu sám/sama pomoci. Brno, O. s. Anabell

Vydalo: Občanské sdružení Anabell
Grafika a sazba: Petr Šváb, www.petrex.cz
Jazyková korektura: Mgr. Dagmar Mertová
Tisk: Reklamní studio – Robert Donné

© Občanské sdružení Anabell 2012, 1. vydání
Neprodejný výtisk

**Publikace ani její části nesmějí být publikovány ani šířeny jakýmkoliv způsobem
a v jakékoliv podobě bez výslovného svolení Občanského sdružení Anabell.**



Jak se v sobě neztratit

Publikace prezentuje formou příkladů odborné a praktické rady pro řešení problémů jak v souvislosti s poruchou příjmu potravy a její léčbou, tak v rámci každodenního života.

Mgr. Jarmila Švédová

Občanské sdružení Anabell

Bratislavská 2, 602 00 Brno, telefon: +420 542 214 014, +420 848 200 210,
www.anabell.cz, posta@anabell.cz

Publikace *Jak se v sobě neztratit* vznikla jako součást projektu NO-XS reg. č. CZ.1.04/3.1.02/67.00068 spolufinancovaného z rozpočtu Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR v rámci činnosti Kontaktního centra Anabell Ostrava, Sokolská třída 81, 702 00 Ostrava.



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz