

MENTÁLNÍ ANOREXIE JAKO FENOMÉN SOUČASNÉ DOBY

Jana Trávníčková

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jana TRÁVNÍČKOVÁ**
Osobní číslo: **H108316**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Mentální anorexie jako fenomén současné doby**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách"(IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na pohled problematiky z historického hlediska;
- na rizikové faktory vzniku poruchy příjmu potravy;
- na psychosociální dopad a možnosti řešení daného problému.

Součástí práce bude sociologický výzkum formou dotazníku, zaměřený na riziko vzniku mentální anorexie u vybrané skupiny respondentů.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Caro, I. Holčička, která nechtěla vyrůst. Praha: XYZ, 2011.

Dvořáková, P. Já jsem hlad. Brno: HOST, 2009.

Krch, F. D. Mentální anorexie. Praha: Portál, 2010.

Novák, M. Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy. Brno: CERM, 2011.

Papežová, H. Spektrum poruch příjmu potravy. Praha: GRADA, 2010.

Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Halka Prášilová, Ph.D.**
Katedra psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **16. března 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2013**

V Brně dne 16. března 2012


prof. PhDr. Pavel Múhlpachr, Ph.D.
vedoucí ústavu




doc. PhDr. František Vízdal, CSc.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

JANA TRÁVNÍČKOVÁ

Jméno, příjmení studenta

V Brně 16.3.2012

Jan Trávníček

Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídnou k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá poruchami příjmu potravy a vlivem společnosti na současnou dospívající mládež. V teoretické části jsou rozepsány jednotlivé poruchy příjmu potravy, jejich vliv na zdraví jedince a rizikové faktory, které mohou vést ke vzniku těchto poruch.

Praktická část práce zkoumá pomocí dotazníkového šetření a řízeného rozhovoru vliv prostředí na dospívající mládež ve věku 12 - 14 let, jejich vztah k vlastní osobě z hlediska vzhledu a váhy, jejich zájem o zdravý životní styl, jejich ovlivnitelnost a náchylnost ke vzniku poruch příjmu potravy.

Klíčová slova:

Anorexie, bulimie, média, poruchy příjmu potravy, pro-ana blogy, psychika

ABSTRACT

This Bachelor Thesis deals with the eating disorders and with the social influence on contemporary pubescents.

The theoretical part is focused on particular eating disorders, their impact on the health of person and the risk factors, which can make for the birth of these disorders.

The practical part analyzes with the help of the questionnaire survey and the managed interview the influence of social surroundings on pubescents, their relation to their own person in terms of the appearance and body weight, their interest of healthy lifestyle, their suggestibility and inclination to the beginning of these disorders

Keywords:

Anorexia nervosa, bulimia nervosa, The Media, eating disorders, pro-ana blogs, psyche

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Tímto bych chtěla poděkovat Mgr. Prášilové, Ph.D. za metodickou pomoc při psaní této bakalářské práce, MUDr. Miroslavě Navrátilové, Ph.D. za poskytnutí odborné konzultace a také moji rodině za morální podporu během studia.

OBSAH

ÚVOD.....	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	11
1.1 HISTORIE.....	11
1.2 DRUHY PORUCH PŘÍJMU POTRAVY.....	13
1.2.1 Mentální anorexie.....	14
1.2.2 Bulimie	16
1.2.3 Zdravotní důsledky poruch příjmů potravy.....	17
1.3 RIZIKOVÉ FAKTORY PRO VZNIK PORUCH PŘÍJMU POTRAVY.....	18
1.3.1 Kulturní faktory.....	19
1.3.2 Emoční faktory	20
1.3.3 Biologické faktory.....	21
1.4 PSYCHOSOCIÁLNÍ DOPAD PORUCH PŘÍJMU POTRAVY	22
1.5 LÉČBA PORUCH PŘÍJMU POTRAVY.....	22
2 KAZUISTIKA	24
2.1 BULIMIE.....	24
2.2 ANOREXIE.....	25
2.3 PRO-ANA BLOG „JILLY“	26
2.4 PRO-ANA BLOG „ANA-PERFECT“	27
2.5 PRO-ANA BLOG „MOON-FAIRY-LUNNA“	28
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	29
3 VÝZKUM OBLASTI MENTÁLNÍ ANOREXIE	30
3.1 VÝCHODISKA VÝZKUMU	30
3.2 FORMULACE CÍLE A HYPOTÉZ.....	30
3.3 VÝZKUM	32
3.4 ZHODNOCENÍ VÝZKUMU.....	49
ZÁVĚR	51
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	52
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	55
SEZNAM PŘÍLOH.....	56

ÚVOD

Žijeme v době, kdy je problémem přebytek informací, nikoli jejich nedostatek. Tento fakt se projevuje naprosto ve všech oblastech života a je tedy logické, že také v oblasti výživy a zdravého životního stylu. Denně je možné v médiích vysledovat články o škodlivosti jedné potraviny a naopak o zdravotní prospěšnosti potraviny druhé, přičemž není výjimkou, že při vzájemném srovnání si tyto články budou vzájemně odporovat. Ze všech stran se na nás hrnou informace o tom, jak zdravě žít, co jíst, co nejíst, jakým způsobem sportovat, jakým nesportovat, jak relaxovat a podobně. Na módních molech nosí šaty z nejnovějších kolekcí věhlasných módních návrhářů slečny, které jsou jednak neskutečně mladé, jednak neskutečně hubené. Na stejných módních molech pak tyto slečny i umírají.

Takto kvalitně provedený „mediální útok“ má své výsledky – nosí se „kult mládí“ a „kult štíhlosti“ a případně i další „kulty“, které nerespektují osobnost člověka, jeho inteligenci a vědomosti, ale především – jeho vzhled. Podle vzhledu je člověk posuzován a není divu, že tento životní trend se odráží nejvíc na mladých lidech, kteří nemají dostatek životních zkušeností, kteří se snaží do života teprve začlenit a kteří jsou prozatím relativně nevyrovnaní a náchylní přejímat okolní vzory.

Tato práce se chce zabývat mentální anorexií, která je součástí popsaného kolotoče a snah o co nejlepší osobní vzhled a která může i zabíjet. Mentální anorexie je v současné době poměrně dost veřejně probíraná, přesto, dle mého názoru je spíše tabuizovaná než aby byla odstraněna z běžných životů mladých slečen, ale i chlapců. Trpět mentální anorexií je obecně považováno za špatné. Být štíhlý je ale „in“ a „cool“. Tyto dvě věci si odporují a tedy není pro mladého a nevyzrálého člověka pravděpodobně nic snazšího, než najít řešení v podobě být štíhlý a mentální anorexií trpět tajně. Někdy se mladí lidé svěřují s poruchami příjmu potravy pomocí internetu. Často lze vysledovat blogy, kde jejich autoři popisují své zkušenosti a doporučují, jak před okolím tajit svou poruchu příjmu potravy a další podrobnosti. Přitom lze tvrdit, že značná část těchto bloggerů je anonymní tak, jak jen internet dovoluje a jejich okolí o jejich problému nic neví. Z pedagogického pohledu je pak řešení takové situace složité. Pomáhat s tajným, nevyřčeným a často popíraným problémem je často téměř nemožné. O to víc je taková pomoc ovšem potřeba. Tato práce se chce zabývat problematikou mentální anorexie včetně toho, že by ráda odpověděla na otázku, zda je mentální anorexie fenoménem současné doby.

V první části práce se zaměřím na teoretické aspekty spojené s mentální anorexií. V druhé, praktické části, zhodnotím na základě dotazníku a získaných kazuistik, chování dospívající mládeže s cílem zodpovědět otázku, zda je mentální anorexie fenoménem naší doby a jak lze proti ní bojovat.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Mentální anorexie není jedinou poruchou příjmu potravy, kterou lze popsat. Naopak, těchto poruch existuje celá řada.

1.1 Historie

Ačkoli by se mohlo zdát, že mentální anorexie i další poruchy příjmu potravy jsou „výdobytkem“ moderní společnosti, opak je pravdou. Poruchy příjmu potravy lze vysledovat do velmi dávné minulosti. *„Hladovění nebo přijímání sníženého množství stravy nebo modifikovaných diet bylo součástí mnoha náboženských obřadů a rituálů, protestních činů nebo reakcí na špatné životní podmínky.“*¹

Chceme-li vysledovat počátky poruch příjmu potravy, pravděpodobně se k přesnému datu nedostaneme. Nicméně stejně, jako v mnoha ohledech lidského konání, můžeme říci ono známé „již staří Římané“...

Hostiny, konající se v antickém Římě jsou pověstné a ztvárněny v řadě uměleckých děl. *„brk, který se v antickém Římě používal k vyvolání zvracení, nazývali Římané pinna či penna. Kromě brka se používalo také dávidlo, nejčastěji slaný nápoj. V žádné publikaci či jiném zdroji však bohužel nebylo explicitně uvedeno, která část ptačího brka se do krku vkládala. Z logiky věci i z některých přidružených poznámek se však dá usuzovat, že se jednalo o část brka, která byla pokryta peřím. Za měkký konec by se brk špatně držel a ovládal, v anglicky psaných pramenech se často uvádí, že hrdlo bylo lechtáno (tickle) brkem. Jedna z historek pocházející od Tacita uvádí, že císař Claudius byl otráven brkem, jehož okraje byly napuštěny prudkým jedem. Všechny výše uvedené skutečnosti tedy poukazují spíše na měkkou část pera.“*²

¹ NAVRÁTILOVÁ, Miroslava; ČEŠKOVÁ, Eva; SOBOTKA, Luboš. *Klinická výživa v psychiatrii* [on-line, cit. 27. 2. 2013]. Dostupné z WWW:

<http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-tribehy/poruchy-prijmu-potravy/10-obecn-o-poruchach-pijmu-potravy/95-historie-poruch-pijmu-potravy>

² služba „Ptejte se knihovny“, kterou provozuje Národní knihovna ČR [on-line, cit. 27. 2. 2013]. Dostupné z WWW: <http://www.ptejteseknihovny.cz/uloziste/aba001/2010/stolovani-v-antice>

Opustíme-li staré Římany, pak víme, že již ve druhém století našeho letopočtu popsal příznaky mentální anorexie Galén, jeden z nejznámějších starověkých lékařů.³

Zajímavý je pozdější vývoj, kdy od dvanáctého do patnáctého století ženy často hladověly a trýznily se hladem proto, aby odčinily své hříchy a osvobodily svoji duši a následně ve století šestnáctém, je takové konání církví pronásledováno a odmítání jídla je odsuzováno více, než přejídání se. „*První zmínka o dívce, která zemřela dobrovolně hladem se objevuje ve 14. století. Svatá Kateřina ze Sieny se starala o ženu s rakovinou prsu. Jednoho dne byla znechucena zápachem odumírající tkáně tak, že aby překonala pocity odporu, setřela z nemocného těla hnis a vypila jej. Té noci se jí zjevil Ježíš a vyzval ji, aby pila krev vyvěrající z jeho ran, což měla být útěcha pro její žaludek. Zjevení si vyložila tak, že nemůže jídlo trávit a nemusí do konce svého života jíst. Ve středověku znamenalo vědomé odmítání stravy, že Kateřina našla vlastní duchovní zdroj potravy, úctu a víru v Boha. Od šestnácti let přežívala Kateřina pouze o chlebu a vodě a čerstvé zelenině. Pokud byla donucena sníst něco více, jedla výhonky, které zapříčinily zvracení.*“⁴

V roce 1694 je poprvé definována mentální anorexie, kterou v roce 1873 Charles Lasague definuje symptomatickou triádu anorexia-amenorea-vyhublost.⁵

„*Nezdravé hubnutí bylo posedlostí i císařovny Alžběty Bavorské (1837-1898), známé pod přezdívkou princezna Sisi – nikdy se nepřehoupla přes 55 kg, držela drastické diety. Jedla jen ovoce a pila šťávu ze syrového masa, nosila přehnaně utažené šněrovačky. Později se*

³ NAVRÁTILOVÁ, Miroslava; ČEŠKOVÁ, Eva; SOBOTKA, Luboš. *Klinická výživa v psychiatrii* [on-line, cit. 27. 2. 2013]. Dostupné z WWW: <http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/10-obecn-o-poruchach-pijmu-potravy/95-historie-poruch-pijmu-potravy>

⁴ blog věnovaný mentální anorexii a bulimii, dostupný z <http://rgym.denicek.eu/rubriky/historie> [on-line, cit. 27. 2. 2013]. Popis života svaté Kateřiny Sienské je postavený na reálném základě viz kniha *Dobývat nebe*, život svaté Kateřiny Sienské autora Louis de Wohl (2011)

⁵ NAVRÁTILOVÁ, Miroslava; ČEŠKOVÁ, Eva; SOBOTKA, Luboš. *Klinická výživa v psychiatrii* [on-line, cit. 27. 2. 2013]. Dostupné z WWW: <http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/10-obecn-o-poruchach-pijmu-potravy/95-historie-poruch-pijmu-potravy>

dokonce do korzetů nechala zašívát a veškerý volný čas naplňovala sportem.“⁶ Váhu si údajně kontrolovala 3x denně.

Mentální anorexii podpořila, jak se dalo očekávat, móda, která přinesla ústup od korzetů a vycpávek, šaty kopírují siluetu těla. V roce 1917 byl zaveden termín kalorie, Dr. Lulu Hunt Peters vydal knihu o dietách a zdraví a doporučoval nízkotučné diety. První pokusy o psychoanalýzu poruch příjmu potravin vysvětlují tyto poruchy jako strach z orální erotiky a těhotenství. Hollywood šíří grapefruitové diety a mentální anorexie se stává běžnou součástí vyšší společnosti v Západní Evropě. Výzkumy na téma mentální anorexie přinášejí poznatky o změnách myšlení a vnímání v případě hladovění a všimá si výskytů poruch příjmu potravy u baletek a modelek.⁷ Souběžně s tím ovšem přichází v roce 1967 Twiggy a objevuje se postupně snad ve všech módních časopisech, zejména ve Vogue, Newsweek, Harpers Bazaar atd.⁸ Od té doby by se dalo říci, že poruchy příjmu potravy žijí dvojitým životem. Modelky, herečky a další známé osobnosti chtějí (a potřebují) být hubené. Ty si berou za svůj vzor mladé dívky a chtějí být hubené stejně. Vedle diktátu krásy, který je v podobě štíhlé dívky jsou vědci a lékaři, kteří upozorňují na nebezpečí a na skutečnost, že poruchy příjmu potravy jsou problémem psychiky. V roce 1987 WHO (světová zdravotnická organizace) prohlašuje, že mentální anorexie je důležitý problém světové populace.⁹

⁶ Blog Stop anorexia a bulimia, [on-line, cit. 27. 2. 2013], dostupný z http://www.stopanorexia.estranky.cz/clanky/anorexie/historie-_wikipedie_.html

⁷ NAVRÁTILOVÁ, Miroslava; ČEŠKOVÁ, Eva; SOBOTKA, Luboš. *Klinická výživa v psychiatrii* [on-line, cit. 27. 2. 2013]. Dostupné z WWW:

<http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/10-obecn-o-poruchach-pijmu-potravy/95-historie-poruch-pijmu-potravy>

⁸ Oficiální web Twiggy [on-line, cit. 27. 2. 2013], dostupný z [www](http://www.twiggylawson.co.uk/fashion.html#6670)

⁹ NAVRÁTILOVÁ, Miroslava; ČEŠKOVÁ, Eva; SOBOTKA, Luboš. *Klinická výživa v psychiatrii* [on-line, cit. 27. 2. 2013]. Dostupné z WWW:

<http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/10-obecn-o-poruchach-pijmu-potravy/95-historie-poruch-pijmu-potravy>

1.2 Druhy poruch příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy jsou obecně stav, kdy člověk přijímá potravu silně odlišným způsobem, než je běžné. Otázkou ovšem je hranice, kterou lze oddělovat ono vyřčené „jinak, než je běžné“. Dnešní společnost například již běžně toleruje vegetariány, přestože několik desítek let zpět se obecně v povědomí lidí soudilo, že nemohou ve své stravě přijímat veškeré tělu potřebné látky. Také naopak – objevují se informace, že i člověk s nadváhou může v podstatě trpět podvýživou, protože jeho strava není dostatečně pestrá a vyvážená.

„Je obtížné rozhodnout, kde končí dieta a kde začíná mentální anorexie, zvláště když dietu zaměníme za zdravou výživu, nebo když podobně jedí i lidé okolo nás.“¹⁰

1.2.1 Mentální anorexie

Mentální anorexie je stav, kdy postižená osoba odmítá potravu. Jedná se o duševní poruchu, kdy dotyčná osoba trpí strachem z tloušťky, který způsobuje to, že tato osoba úmyslně snižuje svoji hmotnost. *“Pacientka má podváhu (BMI 17,5 a méně). Převážně touto poruchou trpí ženy (v 90%), v populaci každá desátá žena.“¹¹*

Nemocní mentální anorexií neodmítají jídlo proto, že na něj nemají chuť nebo nemají hlad. Oni pouze nechtějí jíst, protože se bojí toho, že přiberou. Samozřejmě často používají výmluvy typu „nemám hlad“, „nemám chuť“ – ale případná ztráta chuti k jídlu je důsledek toho, že hladoví.

„Diagnostická kritéria mentální anorexie lze shrnout do tří základních znaků:

- *Aktivní udržování abnormálně nízké tělesné hmotnosti (pod 85% normální tělesné váhy s ohledem na výšku a věk, což u starších dívek odpovídá váze nižší, než 17,5 BMI,*
- *Strach z tloušťky, trvající i přes velmi nízkou tělesnou hmotnost,*

¹⁰ KRCH, *Mentální anorexie*, str. 13

¹¹ MUDr. David Frej, *Anorexie* [on-line, cit. 27. 2. 2013], dostupné z www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/10-obecn-o-poruchach-pijmu-potravy/110-anorexie

- *U žen porucha menstruačního cyklu v případě, že nejsou podávány hormonální přípravky*¹²

Problém u pubertální mládeže může způsobovat i běžný vývoj, kdy člověk postupně roste, přibírá na váze a v důsledku hormonálních změn se u dívek často znatelně mění jejich postavy. Často tyto běžné vývojové stavy mohou způsobit až nadměrné omezování jídla, snahu změnám zabránit. Nedostatečná výživa navíc opravdu tento vývoj může zpozdit, mladí lidé se nevyvíjejí tak, jak je běžné. Dívky nezačnou menstruovat, popřípadě menstruaci ztrácí.

Hlavní příčiny mentální anorexie lze uvést následujícím výčtem¹³:

- sociální vlivy:
 1. velký sortiment potravin a nadbytek potravy ve vyspělých zemích oproti chudobě třetího světa brání některým ženám se normálně najíst. Rodiče jsou často úspěšní, z vyšších vrstev a požadují úspěch též od svých dětí, které se hubnutím a odmítáním potravy vyhýbají odpovědnosti a požadovanému úspěchu
 2. vlivy módy a hubených manekýnek
 3. problémy v postavení žen ve společnosti - některé ženy místo řešení problémů utíkají k jídlu
- individuální příčiny
- poruchy ve vnímání těla – některé ženy se považují za tlusté, nemají rády své tělo.
- problémy v dospívání a odpor k přechodu do dospělosti.
- Výjimečnost – přání vyniknout nad ostatní neobvyklým chováním a přístupem k životu.

Jak se často spojuje anorexie s dívkami (a ženami, je důležité poznamenat, že anorexie se týká i mužů. *"U mužů tkví původ poruchy pravděpodobně v příliš nízkém sebevědomí.*

¹² KRCH, *Mentální anorexie*, str. 23

¹³ MUDr. David Frej, *Anorexie* [on-line, cit. 27. 2. 2013], dostupné z www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/10-obecn-o-poruchach-pijmu-potravy/110-anorexie

*Objevily se i studie, které z anorexie u mužů obviňují skrytou neboli latentní homosexualitu. Nic takového ale nebylo určitě dokázáno,*¹⁴

1.2.2 Bulimie

Možné najít i označení mentální bulimie. Často bývá zaměňována s mentální anorexií, popřípadě s ní spojována. *„Mentální bulimie je porucha charakterizovaná především opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou a nevhodnou kontrolou tělesné hmotnosti (opakující se hladovky, vyvolávané zvracení, zneužívání projímadel nebo nadměrné cvičení).*¹⁵ Ačkoli je zmiňováno přejídání, může se jednat o přejídání v pravém slova smyslu – ale také o konzumaci pro ostatní běžného množství jídla. Nemocní berou jídlo jako svého nepřítele a během své nemoci ztrácejí soudnost. Bulimie může vycházet z anorexie.

Diagnostická kritéria mentální bulimie lze shrnout do následujících bodů:

- *„opakující se epizody přejídání. Podle některých autorů je subjektivní pocit neovladatelné ztráty kontroly nad jídlem důležitějším příznakem přejídání, než zkonsumované množství,*
- *Opakující se nepřiměřené kontrola tělesné hmotnosti, což kromě vyvolaného zvracení, zneužívání projímadel a léků na odvodnění zahrnuje také se opakující se hladovky a nadměrné cvičení*
- *Strach z tloušťky a nadměrný zájem o tělesný vzhled a tělesnou hmotnost. V závislosti na těchto hodnotách se pohybuje i sebehodnocení nemocného“.*¹⁶

Zajímavé může být, že na počátku bulimie může stát vegetariánská dieta či přejídání se ovocem. Tato strava je relativně nízkokalorická a osoba, která takové stravování praktikuje, může sníst velké množství jídla bez toho, aby přibrala. Problém nastane

¹⁴ Občanské sdružení Anabell, článek *I muži mají anorexii* [on-line, cit. 27. 2. 2013], dostupný z www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/10-obecn-o-poruchach-pijmu-potravy/98-i-mui-maji-anorexii

¹⁵ Krch, *Bulimie – jak bojovat s přejídáním* [on-line, cit. 27. 2. 2013], dostupné z <http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/10-obecn-o-poruchach-pijmu-potravy/87-mentalni-bulimie>

¹⁶ KRCH, *Mentální anorexie*, str. 25

v případě, že není k dispozici ovoce či zelenina a nacvičený žaludek vyžaduje velké množství jídla...

„Mnoho bulimiček popisuje epizody přejedení jako záchvat, jako něco neovladatelného a zoufalého. I když tento dramatický popis v sobě často obsahuje volání o pomoc a subjektivně velmi ohrožující prožitek něčeho (jídla a přejedení), co je děsivé, může jít skutečně až o stav podobný nervovému záchvatu. Významnou roli v tom hraje hladina krevního cukru, na které závisí pocit hladu.“¹⁷

Četnost bulimických záchvatů je různá. Některé nemocné se přejídají nárazovitě, například ve chvílích silné nervové zátěže, jiné považují za přejedení se každé jídlo, které pozřou.

Přesto lze vysledovat situace, které záchvaty přejídání se mohou vyvolat¹⁸:

- Situace spojené s jídlem (například nakupování jídla, vaření, stolování, pozornosti v podobě bonboniér či zbytky od večere...)
- Zážitky spojené s jídlem (pocit sytosti, narušení stravovacích zvyklostí ale také slovní narážky na Vaše stravovací zvyklosti...)
- Situace, které souvisí s postavou (zjištění že je Vám malá sukně, pohled do zrcadla...)
- Pocity osamění, zklamání, smutné nálady, deprese atd...

1.2.3 Zdravotní důsledky poruch příjmů potravy

Popsané poruchy příjmu potravin mají vliv na zdravotní stav postižených a to dokonce hned v několika aspektech této činnosti.

V první řadě jde samozřejmě o zdravotní důsledky hladovění.

Hladovění může v extrémním případě způsobit smrt, a i další důsledky hladovění jsou shodné pro anorexii i bulimii¹⁹:

¹⁷ KRCH, *Bulimie – jak bojovat s přejídáním*, str. 22

¹⁸ KRCH, *Bulimie – jak bojovat s přejídáním*, str. 24

- Citlivost na chlad
- Celkové vyčerpání, únava, ospalost
- Poruchy zažívání (zácpa, záněty žaludeční sliznice...)
- Bolesti hlavy
- Zvýšená kazivost zubů
- Zažloutlá pleť, řídké, suché a lámavé vlasy
- Nepravidelná menstruace
- Srdeční obtíže
- Oslabený krevní oběh, zvýšená hladina cholesterolu v krvi

Další, zdraví ohrožující, činnosti jsou spojené v případě bulimie se způsobem vyvolání zvracení. Zvracení je možné vyvolat různými způsoby, nemocní si zvracení vyvolávají pomocí předmětů, které strkají do krku. Může se jednat o prsty, ale také lžičky, tužky atd. tyto předměty mohou krk poškodit právě ve chvíli, kdy jsou v krku zasunuty. Další rizika mohou být otoky slinných žláz, důsledkem zvracení může být narušení rovnováhy tělesných tekutin a solí a nízká hladina draslíku. Dalšími projevy mohou být vředy jícnu či eroze zubní skloviny.

Neméně problematické bývá používání dalších podpůrných prostředků, jako jsou projímadla a diuretika. Nejen, že způsobují, jako zvracení, nerovnováhu vnitřních tekutin, ale je možné na nich vypěstovat závislost.²⁰

¹⁹ KRCH, *Bulimie – jak bojovat s přejídáním*, str. 29

²⁰ KRCH, *Bulimie – jak bojovat s přejídáním*, str. 29

1.3 Rizikové faktory pro vznik poruch příjmu potravy

Jelikož jsou poruchy příjmu potravy záležitostí psychiky dané osobnosti, faktory, které mohou mít vliv na vznik těchto poruch lze hledat v událostech, které se více či méně psychiky dotýkají.

„Existuje velmi bohatá odborná literatura, ale i různé laické dohady a pověry o tom, co je příčinou mentální anorexie a co způsobilo rostoucí výskyt poruch příjmu potravy v posledních desetiletích. Přes různé teorie a hypotézy dnes většinou existuje shoda v tom, že se na vzniku a rozvoji anorexie podílí celá řada různých faktorů. Mezi nimi hrají rozhodující roli ty skutečnosti, které souvisí s držáním diet.“²¹

1.3.1 Kulturní faktory

Mezi faktory, které mají vliv na vznik poruch příjmu potravy lze zařadit právě faktory kulturní a sociální. Jedná se o problematiku velmi složitou a všudypřítomnou. Naše společnost podstatě vše zakládá na štíhlosti, reklamy denně nabízejí light výrobky, všichni doporučují zdravý životní styl a čím dál více se hovoří o souvislosti s úspěchem, lepším pracovním ohodnocením či postupem s tělesným vzhledem. *„Obezita má velký vliv i na mezilidské vztahy, a to především na intimní, osobní a pracovní vztahy. Ve společnosti se též vyskytuje diskriminace obézních ve formě předsudků či posměšků“²²*

Je potom logické, že lidé touze být krásný a potažmo úspěšný, podléhají.

S módním diktátem souvisí i další faktor a to pocit luxusu. Na přehlídkách předních světových návrhářů se modelky (také samozřejmě štíhlé až vychrtlé) tváří velmi vážně a nepřístupně. Takový způsob prezentace drahého oblečení má vzbudit v divácích pocit nedostupnosti, toho, že se modelka povyšuje nad diváka a je tedy „cosi víc“. Vytváří se tím právě zdání luxusu a nedostupnosti, který vyvolává v divákovi touhu takové zboží také mít a být stejně bohatý, luxusní a povýšený. Přestože modelky prezentují zboží na nich oblečené, nelze takovou přehlídku zcela oprostít od postavy modelky jako takové. *„Dieta je přepych, a tak není divu, že jejími prvními oběťmi byly dívky z vyšších sociálních vrstev.“*

²¹ KRCH, *Mentální anorexie*, str. 53

²² KOPEČNÁ, *Osobnost obézního dítěte a její obraz v testu H-T-P*, diplomová práce, str. 41

Svět se ale změnil a tělesná vyhublost se stala významnou hodnotou i pro nižší socioekonomické vrstvy, jiné rasy a kultury....na druhé straně stále platí některé rasové a sociální rozdíly, pokud jde o tělesnou hmotnost. Podle několika populačních studií jsou dívky s bílou barvou pleti a z rodin s vyššími příjmy v průměru na počátku dospívání silnější, ale koncem dospívání štíhlejší než dívky z rodin s nižšími příjmy nebo s tmavou barvou pleti.“²³

Samozřejmě nejde pouze o modelky. Svoji roli sehrávají i další vzory, které dospívající mládež má – tedy i herečky či zpěvačky. Je nutné opět v kruhu dojít k tlaku okolí, kdy časopisy pro mladé jsou plné titulků, které označují vychrtlou celebritu pojmy jako „oplácaná“ či „boubelka“ a to jen například za trochu nelichotivou fotografii. Takové útoky pak logicky mění vnímání štíhlosti a tloušťky zejména právě u dospívající mládeže, která si své názory teprve vytváří. V tomto směru je také nutné poukázat na fakt, že vytvořené módní ikony či ideály jsou těmito ideály často za pomoci úprav v grafických programech. Nejedná se o reálnou krásu, ale krásu virtuálně vytvořenou, což ovšem není v běžném spotřebním vnímání dospívajícího bráno v úvahu.

Pokud je tedy potřeba shrnout faktory, které mohou mít vliv na projevy poruch příjmu potravy z hlediska kulturních faktorů, pak to jsou:

- Vliv reklamy a médií
- Módní ideál
- Diskriminace lidí s nadváhou

Příklady reklamního působení a působení médií pomocí úpravy fotografií zobrazuje příloha č. 1.

1.3.2 Emoční faktory

„Až dvě třetiny anorektiček dávají vznik poruchy do souvislosti s nějakou životní událostí. Nejčastěji uvádí různé nárážky týkající se tělesného vzhledu, životní změny nebo problémy v rodině.“²⁴

Jedná se samozřejmě o vlastní názor zmíněných dotazovaných, nicméně i tak by neměl být opomíjen. Pokud uvážíme, že někoho přivede k poruše příjmu potravy třeba i nereálná poznámka o tělesném vzhledu dotyčného, lze dovodit, že se v takovém případě musí jednat o osobu s nízkým sebevědomím, přecitlivělou či nevyzrálou. Nicméně existují i další osobnostní rysy, které mohou být spojovány s rizikem vzniku poruch příjmu potravy. Například Cooper (1995) uvádí, že podle odborníků, je perfekcionismus v kombinaci s pocitem neschopnosti hlavním faktorem pro vznik těchto poruch.

Někdy se bohužel objevuje i tlak rodiny na výživu dítěte – zejména matky. Matka, často sama s někdy přehnanou snahou o osobní zjev podporuje, opět často až nezdravě, své dcery v hubnutí. Často takové jednání podporuje i snížené sebevědomí dítěte a podobně. Ze svého blízkého okolí mohu doložit, že matky opravdu dokáží sebevědomí často téměř nenávratně poškodit, přičemž větu „musíš být alespoň chytrá a něco vystudovat, když už nejsi hezká aby ses dobře vdala“, lze alespoň považovat z jistého extrémního hlediska jako motivační ke studiu.

Emoční labilita může být nejen spouštěčem poruch příjmů potravy, ale také důsledkem. *„Bulimie, to jsou také různé úzkostné prožitky a příznaky. V popředí jsou samozřejmě úzkostné prožitky vázané na tělesný vzhled, váhu a jídlo. Mnoho bulimiček se nadměrně obává selhání, nedostatků, nedokonalosti a náhody i v jiných směrech. Žijí v napětí, že něco nevyjde, a z drobného nedostatku se snadno stane selhání nebo dramatický problém. Poměrně časté jsou stavy podrážděnosti a nervového napětí, které mohou být spojeny s nervovými obtížemi.“²⁵*

1.3.3 Biologické faktory

Poruchy příjmu potravy jsou sice poruchami, kterými trpí ženy i muži, přesto jsou ženy ohroženy více. Přestože nemyslím, že se jedná o aspekt závislý na pohlaví, ale především

²⁴ KRCH, *Mentální anorexie*, str. 55

²⁵ KRCH, *Bulimie – jak bojovat s přejídáním*, str. 32

souhře předchozích faktorů, kdy útočí na emočně více naladěné ženské pohlaví právě kulturní diktát, považují za důležité zmínit okolnosti, související právě s biologickou odlišností u dívek. Přesto je nesporné, že biologicky jsou ženy uzpůsobeny jinak než muži. Projevuje se to i odlišným ukládáním tuku. A jak již bylo uvedeno, zejména v období puberty se dívkám mění vlivem hormonálních změn jejich postavy. Puberta jako taková může být jedním z faktorů poruch příjmu potravy, jelikož ke změnám postavy se přiřazují i změny nálad a emočního nastavení, samozřejmě je možné i snížené sebevědomí atd.

Hormonální výkyvy mají vliv i na změny, kterými ženské tělo prochází v procesu menstruace a hodně žen někdy zažilo „potřebu“ většího energetického přísunu před začátkem menstruace, který je možné řešit například tabulkou čokolády či balením zmrzliny. Tyto běžné hormonální výkyvy připomíná i Krch (2005) který říká, že bulimické záchvaty se zvyšují pět dní před menstruačním cyklem a poté se opět vrací do „normálu“.

1.4 Psychosociální dopad poruch příjmu potravy

Dopady na zdraví, v případě poruch příjmu potravy byly již uvedeny v podobě konkrétních zdravotních problémů, které nedostatek potravy a nedostatek jejího správného vyvážení, způsobuje.

Poruchy potravy přinášejí problémy nejen z hlediska biologického, kdy tělo signalizuje problém, jelikož nemůže správně fungovat. Porucha příjmu potravy mají navíc vliv na psychiku daného jedince a také na jeho sociální vazby a sociální kontakt. Postižení se straní takových kontaktů, které řeší skutečnost, že nepřijímají potravu, vyhýbají se situacím, kdy se obecně potrava přijímá (například oslavy) a naopak se uchylují do skupin, které člověku „rozumějí“. V případě poruch příjmu potravy jsou to tedy skupiny lidí se stejným problémem. Postižený ovšem situaci vnímá jinak – shlukuje se ve skupinách, které mají stejný zájem – tedy snahu o nízký příjem energie. V reálném prostředí tedy ztrácí poměrně značný okruh blízkých osob. Přesto je naopak možné najít značný okruh stejně smýšlejících prostřednictvím internetu. Internetové skupiny jsou pak náhražkou kontaktů reálných.

1.5 Léčba poruch příjmu potravy

Zásadní pro léčbu je rozhodnutí pacienta začít se léčit. I v případě selhání organismu a odvozu postiženého do nemocnice nemusí k takovému rozhodnutí dojít a nemocný může i zahájenou léčbu sabotovat. To je také důvod, proč je onemocnění poruchou příjmu potravy onemocněním, které vykazuje stále poměrně vysokou úmrtnost a to (5–18%). Samotná léčba, od okamžiku rozhodnutí pacienta, trvá v průměru pět let. (Stárková, 2005).

Někdy jsou podávána antidepresiva, ovšem není to vždy nutné. Často se udává, že se zvýšením váhy problémy s depresemi ustoupí u pacienta samovolně.

V případě život ohrožujících selhání se podává výživa nitrožilně, jinak je snaha působit především na psychiku nemocného a snažit se zlepšit přístup k vlastnímu tělu.

Krch (2005) uvádí následující druhy léčby - hospitalizace a částečná hospitalizace, ambulantní lékařská péči, svépomoc, rodinná terapie, kognitivně-behaviorální terapie, interpersonální terapie, farmakoterapie a psychodynamická terapie.

2 KAZUISTIKA

Popisy případů, které jsou zde uvedeny jsou získány ze sdružení Anabell a jejich internetových stránek. Jedná se o popis chování těch, kteří trpí poruchami příjmu potravy a jejich vnitřních pocitů a myšlenek. Další část, která je pod kazuistiku včleněna, je fenomén pro-ana blogů. Pro-ana blogy jsou forma internetových deníků (blogů), ve kterých si osoby s poruchou příjmu potravy jednak stanovují své cíle pro hubnutí, zveřejňují jídelníčky a rady jak dodržet dietu například přes období Vánočních svátků, ale také zveřejňují informace jak tajit před okolím své jednání. Tyto blogy jsou pro osoby s poruchami příjmu potravy jakýmsi závazkem a motivačním prvkem v jejich snaze hubnout – veřejně deklarují svůj cíl zhubnout, a také zveřejňují, jak se jim daří cíle dosáhnout. Vedení vlastního blogu si vzájemně doporučují jako účinnou formu podpory v úsilí hubnout.

2.1 bulimie

Příběh bulimičky a popis jejího případu, získaný díky společnosti Anabell. Dívka, která začala vnímat svoje tělo právě v období začínající puberty, v osmé třídě. Ačkoli nebyla nijak silná, začala mít pocit, že je tlustá. Svůj problém, spojený spíše se sebedůvěrou, než reálným problémem začala řešit právě tím, že snědené jídlo vyzvracela. Hubla, byla spokojená, problém se však mezi spolužáky utajit nedala a tedy začala přicházet o přátele. Nezůstal nikdo, kdo by jí pomohl. Takové stavy jsou běžné, navíc u dětí, které navštěvují základní školu nelze čekat nějaké řešení.

Řešení přišlo tedy až následně, kdy vlivem nedostatku výživy zkolabovala a dostalo se jí lékařské pomoci a díky ní se z problému dostala a začala normálně prospívat.

Zajímavý je ovšem vliv na okolí. Její kamarádka, která proces viděla, odsuzovala a věděla, jakými stavy si prošla výše uvedená dívka najednou dospěla do toho samého stadia. Přestože viděla svoji kamarádku málem umřít díky poruše příjmu potravy, najednou měla ty samé pocity – tedy že je tlustá, cítila znechucení sama nad sebou a nenávisť k jídlu.

Dokázala nejíst několik dní, trápila se hlady, aby byla ve svých očích hubenější. Přestože zkolabovala v důsledku nedostatku potravy a věděla, že dělá něco, co není dobré a končí špatně, nedokázala už přestat a začít se stravovat normálně.

V popisu případu není zřejmé, jakým způsobem se tato druhá dívka dostala ze svého problému. Uvádí pouze, že po čase si vše uvědomila a dokázala své nutkání potlačit a získala nad svojí nemocí navrch.²⁶

2.2 anorexie

V tomto popisovaném případě nejde o pubertální slečnu, naopak o zralou ženu, což jen dokladuje, že poruchy příjmu potravy jsou problémem obecným, ne pouze úzké, věkově ohraničené skupiny. Daná žena se rozhodla něco dělat se svoji postavou a životosprávou. Má rodinu, dvě děti. Jak děti odrůstaly, začala mít více času, jelikož ji nepotřebovaly tak, jak tomu bylo, když byly malé. Souběžně se začala obávat o svoje manželství – měla strach, jak by vše dopadlo, kdyby si její manžel našel novou a mladší partnerku. Její závěr při takových úvahách byl, že by zůstala sama, protože by byla stará, tlustá a vrásčitá.

To byl impuls k tomu, aby začala chodit do fitness a začala držet dietu. Měla pocit, že to je cesta, jak si uchovat mládí, vitalitu i manžela.

Tím, že usilovně cvičila, a stravu omezovala, skončila na váze 38 kilo. Celé její úsilí nemohlo dopadnout jinak, než že se zhroutila, skončila v nemocnici s diagnostikovanou mentální anorexií.

„Touto nemocí dříve trpí čím dál větší počet starších žen,“ varují psychologové. Důvodem je skutečnost, že stárnoucí ženy neunesou pomyšlení, že mládí je za nimi. Není se čemu divit, protože prominenti na celém světě ukazují, že i po čtyřicítce může člověk vypadat mladistvě. A také z reklamy se dozvídáme, že pouze sportovní a aktivní lidé jsou hodni obdivu. Právě ženy kolem čtyřicítky jsou proto zvláště náchylné onemocnět poruchami příjmu potravy. Jejich život často právě prochází přechodným obdobím – děti jsou

²⁶ Zdroj Občanské sdružení Anabell, [on-line, cit. 18. 3. 2013], dostupné z [www: http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/13-zkuenosti-s-poruchou-pijmu-potravy/164-39-kilo-je-idealni-vaha](http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/13-zkuenosti-s-poruchou-pijmu-potravy/164-39-kilo-je-idealni-vaha)

*odrostlé, z manželství se stal zvyk – s mizející atraktivitou, zdá se, mizí i smysl života. Útěk do touhy po kráse je doslova naprogramován.*²⁷

2.3 Pro-ana blog „Jilly“

Jak již bylo uvedeno, blogy slouží pisatelům jako motivační nástroj pro jejich hubnutí. popisují své jídelníčky, úspěchy, ale i případná dietní pochybení. Souběžně jsou vyměňovány zkušenosti a triky pro hubnutí i pro skrývání problému před okolím.

Pro-ana blogy často uvádějí jakási pravidla anorektiček²⁸:

- Nezájmej se o vaření!Právě to totiž o anorektičkách vypovídá,že jsou co jsou!
- Nenos volné oblečení!Před rodiči si oblečení prostě něčím vycpi...
- Až budeš chodit na pro ana blogy,vždy smaž historii!(kdybys nevěděla,jak se to dělá,kontaktuj mě,klidně pomůžu :))
- Pij hodně vody,budeš pak moci bez pocitu viny říkat,že jsi plná.
- Když budeš muset jíst,napij se pak vody,aby to šlo rychlejc ven!
- Neříkej pořád,že už jsi jedla jinde,prostě se najez,a pak ale dodrž bod 5.

Zmíněná anorektička „Jilly“ o sobě píše, že je jí dvanáct let a výchozí váza byla 38 kg. Snem je dosažení váhy 27 kg. Na blogu uvádí svůj jídelníček a také ho hodnotí. Například jeden den jejího stravování vypadal následovně²⁹:

Snídaně:čaj

Svačina:nic

Oběd:zeleninová polévka

Svačina:zelenina

Večeře:jogurt a loupák

Pití za celý den:kakao,čaj

²⁷ Zdroj Občanské sdružení Anabell, [on-line, cit. 18. 3. 2013], <http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/13-zkuenosti-s-poruchou-pijmu-potravy/151-hladovim-kvli-strachu-ze-stai>

²⁸ Blog anorektičky „Jilly“, [on-line, cit. 18. 3. 2013], dostupný z www: <http://pro-ana.blog.cz/>

²⁹ Blog anorektičky „Jilly“, [on-line, cit. 18. 3. 2013], dostupný z www: <http://pro-ana.blog.cz/>

S takovým stravovacím režimem ovšem není vůbec spokojená. Sama píše ostatním čtenářům, že si z ní nikdo nemá brát příklad:

„Hele, lidi, neberte si ze mě prozatím příklad, čaj, nic a zelenina bylo ještě dobrý, ale pak jsem si to holt pokazila tím jogurtem... a kakao, no kdo to kdy slyšel? Musím se polepšit, jinak přiberu, a to vážně nechci...“³⁰

Na denní jídelníčky a další zveřejněné události pak mohou reagovat i ostatní čtenáři. Většinou povzbuzují nebo dodávají rady. Například je poměrně často zveřejňována metoda pro odolání jídlu ve formě zaškrčení zápěstí – zaškrtní-li se zápěstí například gumičkou či silně utaženými hodinkami, ruka bolí a tím odvádí pozornost od jídla.

2.4 Pro-ana blog „ana-perfect“

Tento blog je anorektičky, která si již uvědomuje problém, ale nemá sílu ho řešit – ať již sama, či jen tím, že by se svěřila někomu dalšímu (rodičům, lékaři...). Ana-perfect píše, že ví, jak je špatné mít v hlavě jen jídlo. Ale i tak pokračuje ve svém úsilí a souběžně tajení svého stavu. Ostatním blogům, fotografiím a podobným podnětům, které jí pomáhají hubnout říká „thinspiration“. Tedy inspirace ke štíhlosti. Klasicky, jako všechny ostatní, stejně zaměřené blogy, uvádí převzaté tipy, jak zahnat hlad³¹:

- Nauč se počítat v cizích jazycích
- Vytvoř si inspirační časopis - použij obrázky, fotky, články, citace.
- Studuj nebo se prostě něco uč - od sopek až po tučňáky
- Umyj auto rodičům - i vnitřek - ten vyčisti, vysaj - důkladně
- Jdi do muzea - důkladně studuj třeba malby a rozhoduj se, jestli se ti líbí a proč, nebo naopak
- Zasad' nějaké květiny/rostliny na zahrádce - pokoj budeš mít prosvětlenější, živější
- Posiluj

³⁰ Blog anorektičky „Jilly“, [on-line, cit. 18. 3. 2013], dostupný z [www: http://pro-ana.blog.cz/](http://pro-ana.blog.cz/)

³¹ Blog anorektičky „ana-perfect“, [on-line, cit. 18. 3. 2013], dostupný <http://ana-perfect.blog.cz/0912/dalsich-10-triku-jak-zahnat-hlad>

- Jdi na manikúru, či pedikúru - nebo si ji udělej sama, použij tmavší základní barvu, na ni natři světlejší, průhledný lak, dále třeba glitry, pokud se ti to nelíbí, použij odlakovač a začni znovu.
- Vyčisti si zuby - celé 4 minuty každý zub zvlášť, pasta zahání chutě, nezapomeň!

2.5 Pro-ana blog „moon-fairy-lunna“

Tato dívka s poruchou příjmu potravy pojala svůj blog více jako deníček. Popisuje svůj boj s váhou více slovně, než předchozí blogerky.

Popisuje, jak se vrátila z výletu na bruslích, na kterých ujela 30 km. Po takovém výkonu ovšem doma dostala chuť na něco sladkého. Začala tedy řešit, co může sníst. Usoudila, že čokoláda je moc kalorická a vyčítala by si ji. Tedy si povolila jablko. Jenže po prvním jablku si došla pro druhé – uvádí, že zcela jistě mělo alespoň 180 gramů(!) a po něm snědla ještě další jablka. Uvádí, že poté, co jablka snědla, se cítila špatně, protože ví, že jablka obsahují hodně cukru. A tak se rozhodla jít zvracet. Celou historku završuje tím, že je vlastně vtipná, protože jablečno-bulimický záchvat je ve své podstatě šílený.

V jiném příspěvku zmíněná blogerka zmiňuje svůj psychický stav:

„nejsem absolutně spokojená po psychické stránce. Jsem na tom daleko hůř. Alespoň hledám útěchu v tom, že dnes jsem si našla čas, abych se z toho vypsala. Jsem děsně nervózní, už mě to tolik štve, že každá maličkost mě rozbere. Citlivá jsem byla vždycky, ale teď jsem snad ještě víc. Všichni na mě kladou vysoké nároky a já vlastně na sebe samotnou taky...jenže je nestačím naplňovat. Klamu sama sebe. Nemám na spoustu věcí už sílu, ale málokdo tohle vidí. Vlastně bych byla ráda, kdybych se někomu mohla svěřit, aby mi pomohl, ale hrozně se stydím a mám zábrany, pokud na 100% nemám jistotu, že ten člověk mi rozumí, naslouchá mi a mohu mu důvěřovat. Ani své nejlepší kamarádce, kterou mám vlastně jednu, jsme se takhle nikdy svěřit nedokázala.“³²

³² Blog bulimičky „moon-fairy-lunna“, [on-line, cit. 18. 3. 2013], dostupný z www: <http://moon-fairy-lunna.blogspot.cz/>

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 VÝZKUM OBLASTI MENTÁLNÍ ANOREXIE

Praktická část je zaměřena na praktickou aplikaci poznatků.

Jak bylo uvedeno, je mentální anorexie sice problémem celého věkového spektra, ovšem alarmující je takové chování zejména u pubertální mládeže. Jelikož se jedná o osoby, jejichž vývoj teprve probíhá, mohou poruchy příjmu potravy způsobit škody, které již nejde napravit. Poruchy příjmu potravy mohou být u pubertální mládeže také snahou o začlenění se do kolektivu, snahou být oblíbený atd. Celková nevyzrálость osobnosti se v této věkové kategorii projevuje nejvíce.

Z těchto důvodů byl výzkum zaměřený právě na pubertální mládež.

3.1 Východiska výzkumu

Chování respondentů bylo zkoumáno pomocí dotazníkového šetření, přičemž plný text dotazníku je uvedený v příloze č. 1. Celkový počet odpovídajících respondentů byl 28, z toho celkem 6 chlapců a 22 dívek. Věk respondentů výzkumu byl 12-14 let. Všichni dotazovaní navštěvují osmileté gymnázium. Výběr právě takto definované kategorie respondentů byl proveden s úmyslem zjistit chování ranných pubescentů a to těch, jejichž schopnosti lze specifikovat jako dobré – tím, že na základě přijímacích zkoušek uspěli při výběru na osmileté gymnázium a tedy studují jistou formu výběrové školy, lze předpokládat, že jsou schopni jistého odpovídajícího úsudku a mají nejen patřičné znalosti, ale také všeobecný rozhled. V případě chování, které by prokázalo známky poruch příjmu potravy lze u tohoto vzorku respondentů předpokládat, že jsou schopní sami vyhodnotit nebezpečnost takového chování.

3.2 Formulace cíle a hypotéz

Cílem této práce je pokusit se zodpovědět otázky, zda pubertální mládež je ohrožena poruchami příjmu potravy, jakým způsobem, jaké důvody k rizikovému chování vedou a především také samotnou rozšířenost jevu.

Pro tuto práci byly stanoveny následující hypotézy:

H1: Pubertální mládež podlehla diktátu štíhlosti – má za to, že lepší lidé jsou ti štíhlí a snaží se být také takoví.

H1: Poruchy příjmu potravy jsou sice mezi teenagery opovrhovány, přesto téměř každý nějakým způsobem s výživou a dietami experimentuje.

3.3 Výzkum

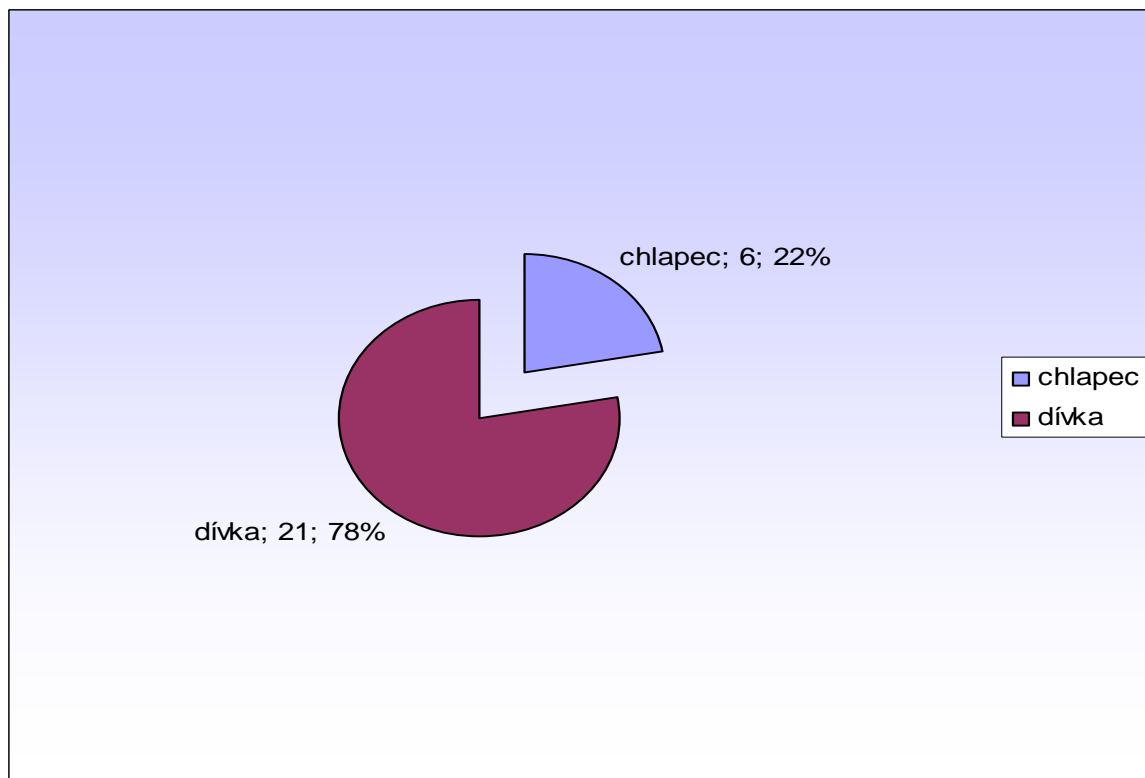
Jak již bylo uvedeno, výzkum probíhal u studentů osmiletého gymnázia ve věkovém rozpětí 12-14 let. Celkový počet respondentů byl 28 z toho 6 chlapců a 22 dívek.

Vzhledem ke skutečnosti, že jedna z dívek sportuje na vrcholové úrovni, byly její odpovědi v dotazníkové části z výsledků vyřazeny, jelikož její odpovědi by výzkum mohly zkreslovat. Její forma stravování je ryze specifická, momentálně přijímá velké množství potravy ovšem vzhledem k stejně velkému výdeji energie nemá žádný problém s váhou a styl života jí nedovoluje podnikat experimenty například s hladověním. Je otázkou, co se stane poté, až s vrcholovým sportem skončí – tento stav ovšem není součástí tohoto výzkumu.

Grafy a výsledky dotazníkového šetření tedy zobrazují odpovědi 27 teenagerů z dotazovaných 28.

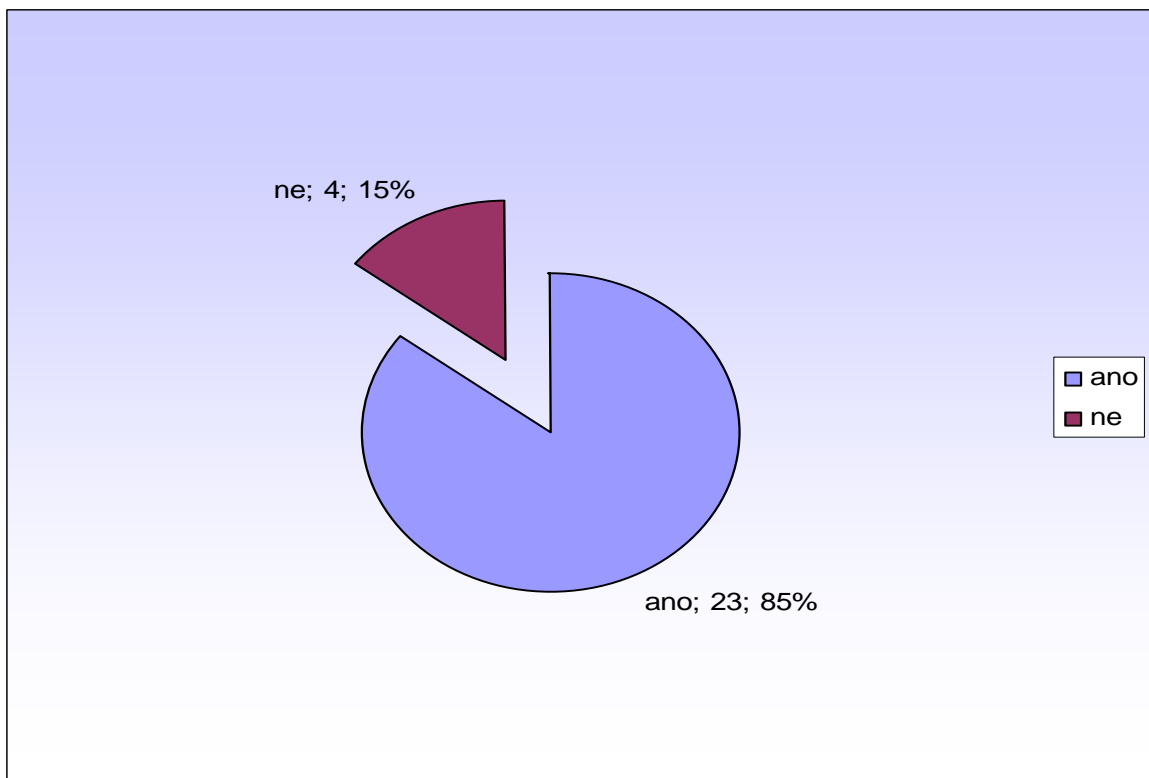
Zjištěné výsledky výzkumu pak byly s některými dětmi konzultovány formou diskuze. Tento komentář je součástí výsledků dotazníkových šetření.

Graf 1: Respondenti výzkumu podle pohlaví (v členění kategorie; počet; procenta)



Zdroj: dotazníkové šetření

Graf 2. odpovědi na otázku č.2 - Zajímám se o to, jak vypadám. S tím souvisí i zájem o zdravou stravu, pohyb a odpovídající váhu. (v členění kategorie; počet; procenta)



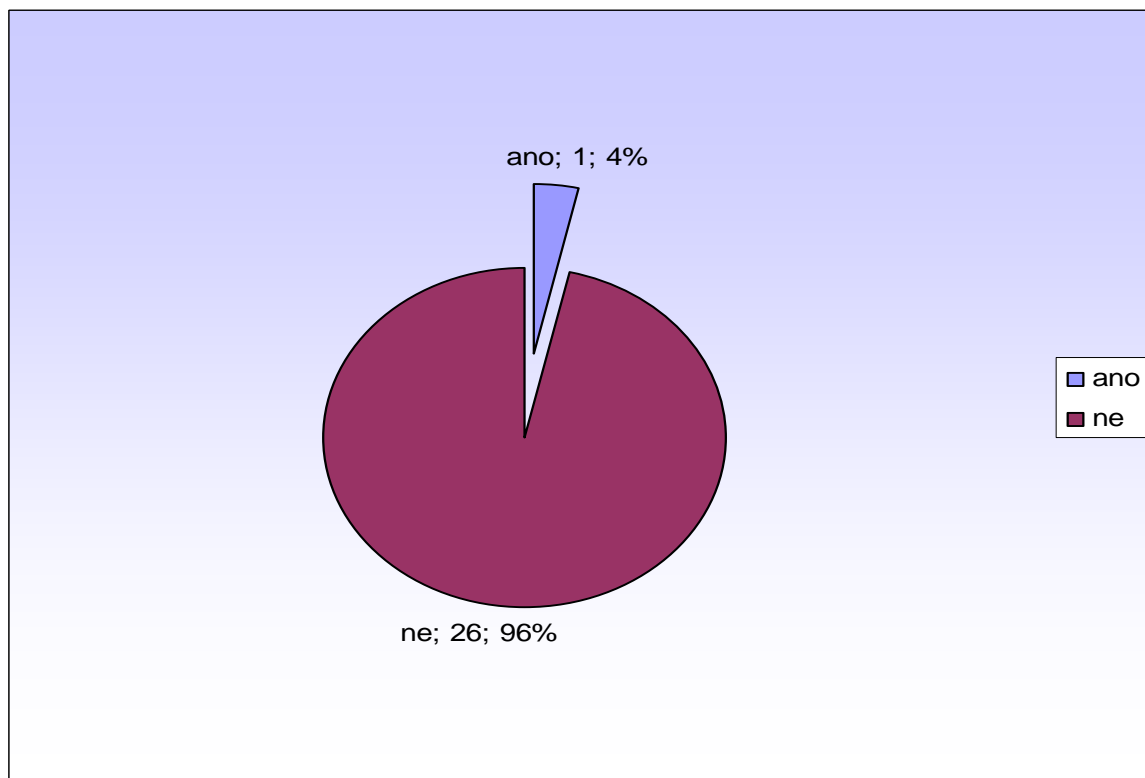
Zdroj: dotazníkové šetření

Otázka č. 2 byla zaměřena na péči a zájem o osobní vzhled. Všechny dívky a dva chlapci odpověděli, že je zajímá jak vypadají. Odpovědi nejsou nijak překvapivé, v období 12-14 let, tedy nastupující puberty je starost o vzhled a o to, jak u teenagerů přirozená a to zejména u dívek. U chlapců jednak puberta nastupuje později, jednak chlapci tolik nepodléhají módním diktátům. Přesto je poněkud překvapivý počet chlapců, kteří se o svůj vzhled starají a to v celém průběhu tohoto šetření.

Komentář vyplývající z diskuze:

Je pochopitelné, že všichni se snaží vypadat dobře. Otázka je chápána především tak, že se dotazovaní zajímají o zdravou stravu i pohyb – snahy o udržení váhy mezi tuto starost příliš nepatří. Sice dotazovaní nechtějí mít nadváhu, nicméně neřeší to do extrému. Zajímavý je stejný přístup u chlapců. Jak poznamenala jedna dotazovaná dívka: Někteří kluci, ale sport přehánějí, pak jim koukají žebra a to je nechutný.

Graf 3.: Odpovědi na otázku č. 3: Vybírám si kamarády podle vzhledu. Ještě nikdy jsem neměl za kamaráda někoho, kdo měl problémy s váhou. (v členění kategorie; počet; procenta)



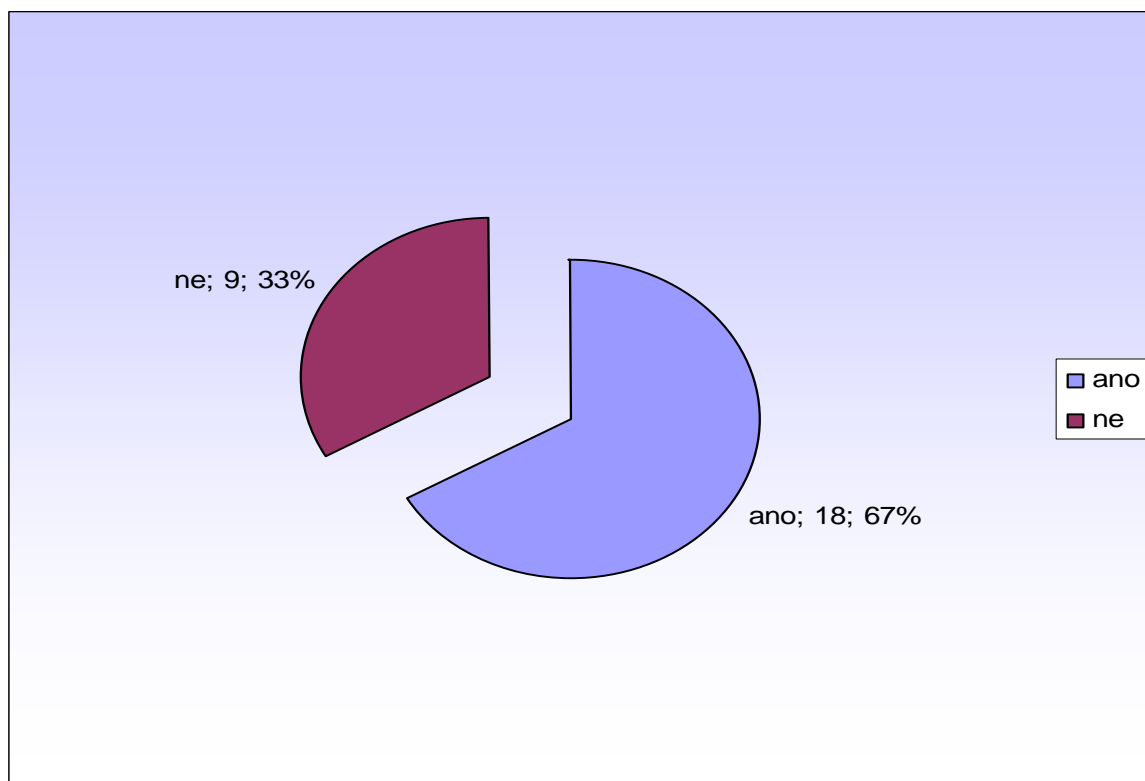
Zdroj: dotazníkové šetření

Pouze jedna dívka odpověděla, že nekamarádí s nikým, kdo má problémy s váhou. Jinak byla naprostá většina odpovědí, že rozdíly v kamarádech na základě jejich váhy či vzhledu dotazovaní nedělají.

Komentář vyplývající z diskuze:

Je pochopitelné, že pokud mají dotazovaní kamarády, kteří mají problémy s váhou, nevyhnu se diskuzi i o tomto tématu. Podrobněji bude rozebráno v následující otázce.

Graf 4: Odpovědi na otázku č. 4: S kamarády si někdy povídám o dietách, o životním stylu nebo o tom, jak zhubnout.



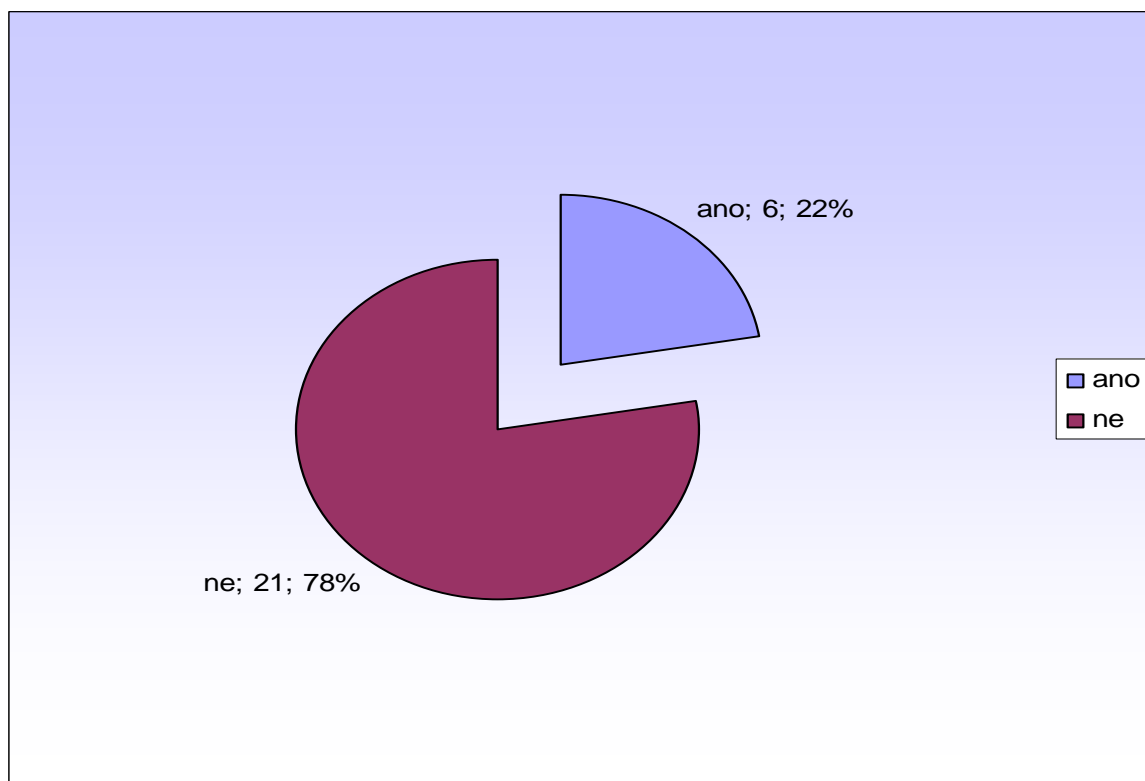
Zdroj: dotazníkové šetření

Dotazovaní se se svými kamarády nevyhnou ani diskuzi o stravovacích zvycích, možnostech jak zhubnout či o sportu.

Komentář vyplývající z diskuze:

Zejména k dotazu, zda jsou tato témata rozebírána s kamarády, kteří mají problém s váhou bylo zjištěno, že ano. Reakce je různá. Konkrétně jedna dívka, která má problémy s váhou má nezdravé stravovací zvyklosti, na které ji její kamarádky údajně upozorňovaly (ke svačině masná jídla, tučné bagety a podobně). Reakce na takové upozornění byla údajně poměrně bouřlivá a odmítavá, tedy kamarádky přestaly její problém řešit. U další dívky ví celá třída, že má zdravotní problémy a její váha je reakcí na tyto problémy, proto její stav neřeší žádnou domluvou. Přesto si s ní o její nadváze povídají, dívku tento stav trápí, nicméně nemá nezdravé stravovací návyky. Na konkrétní dotaz, zda mají někdy posměvačné narážky na váhu spolužáků, zněla odpověď ne, nikdy.

Odpovědi na otázku č.5: Věřím, že štíhlí a hezcí lidé to mají v životě snazší (v členění kategorie; počet; procenta)



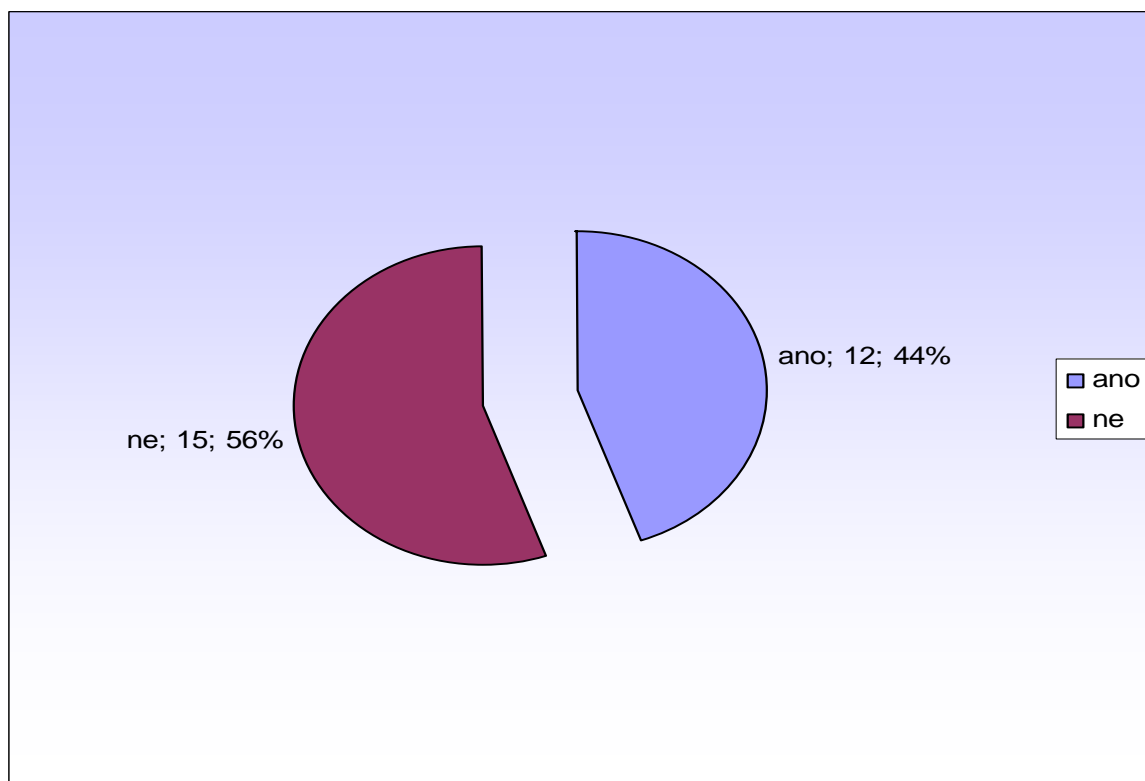
Zdroj: dotazníkové šetření

Z dotazovaných věří 4 dívky a dva chlapci, že štíhlí a hezcí lidé to mají v životě snazší.

Komentář vyplývající z diskuze:

Podle diskuze tipují dotazovaní, že ti, kteří odpověděli na tuto otázku kladně, nemají žádné výborné studijní výsledky, spíše průměrné až podprůměrné.

Graf 6: odpovědi na otázku č. 6: Kdybych si mohl vybrat, chtěl bych být (v členění kategorie; počet; procenta)



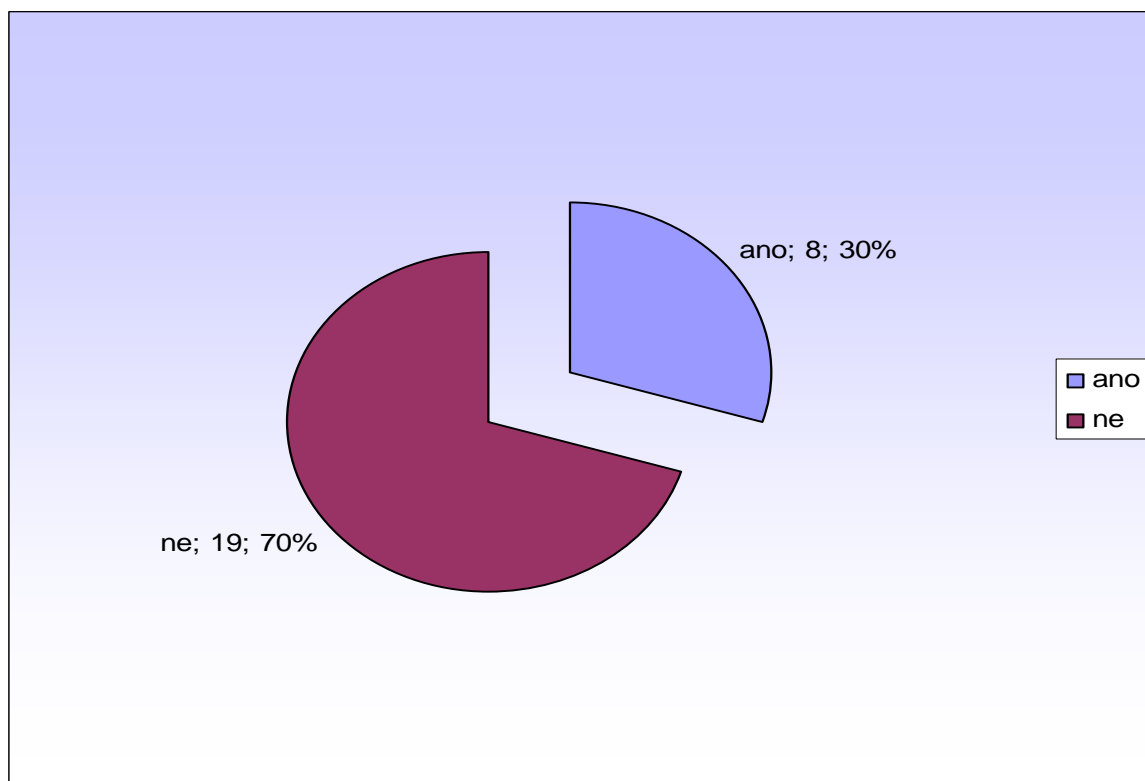
Zdroj: dotazníkové šetření

Z výsledků je poněkud překvapivé, že všichni dotazovaní chlapci odpověděli na tuto otázku, že by raději byli krásní a štíhlí, než chytří. Spolu s nimi stejně odpovědělo šest dívek.

Komentář vyplývající z diskuze:

K této doplňující otázce nebyly v podstatě žádné komentáře, které by byly odlišné od komentáře k otázce předchozí.

Graf 7: odpovědi na otázku 7: Přemýšlím o tom, co jím (v členění kategorie; počet; procenta)



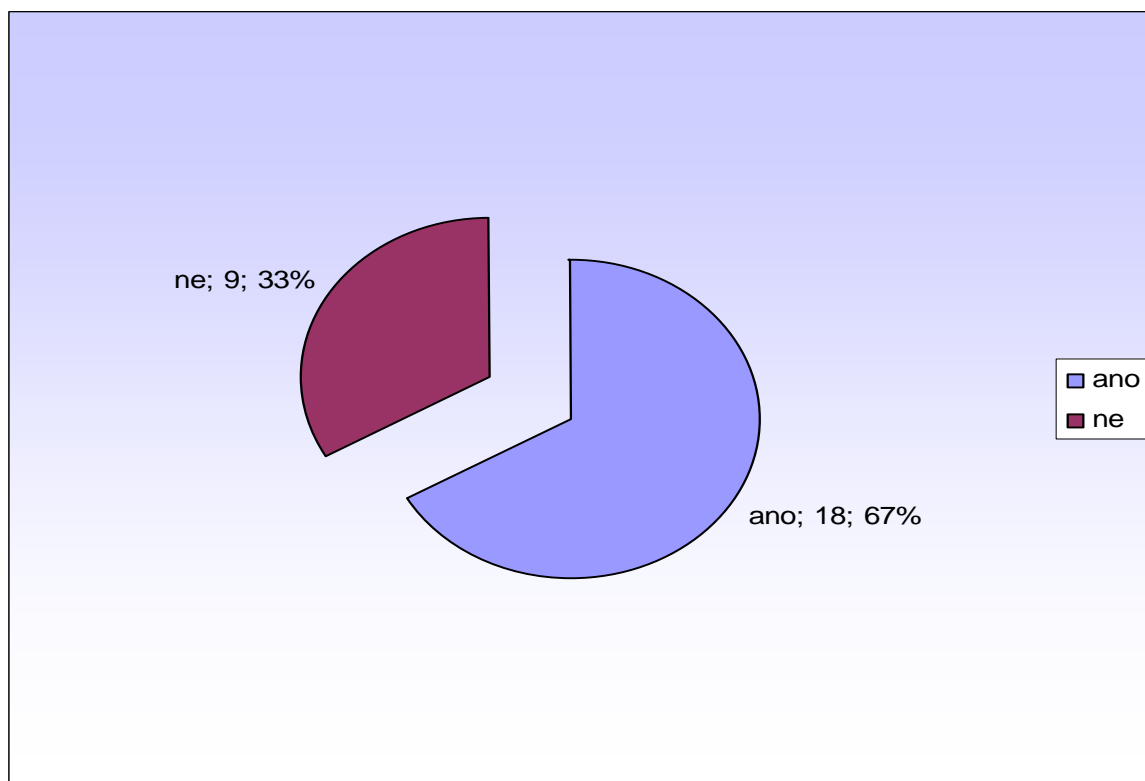
Zdroj: dotazníkové šetření

Jak později ukázala diskuze, tato otázka byla pochopena z hlediska držení diet, nicméně vysvětlení může být i jiné. Kladně na tuto otázku odpověděli mimo jiné i ti samí dotazovaní, kteří v předchozích otázkách preferovali štíhlost.

Komentář vyplývající z diskuze:

Každý přemýšlí o tom co jí – někdo je vegetarián, tedy přemýšlí o tom, čím maso nahradit, nebo co si vybrat na oběd ve školní jídelně. Další řeší stravování v kombinaci se sportem, kdy například před tréninkem ví, že nemůže jíst, nebo zcela jistě nemůže tučná a těžká jídla. Tyto odpovědi ale nebyly zahrnuty v dotazníku. A respondenti odpovídali povětšinou ne i v těch případech, kdy si uvědomují, že o jídle uvažují. Vzhledem k zaměření dotazníku si otázku vyložili jako dotaz na dietní opatření v rámci snižování váhy.

Graf 8: Odpovědi na otázku č. 9 Při jídle si hlídám množství sněženého jídla (v členění kategorie; počet; procenta)



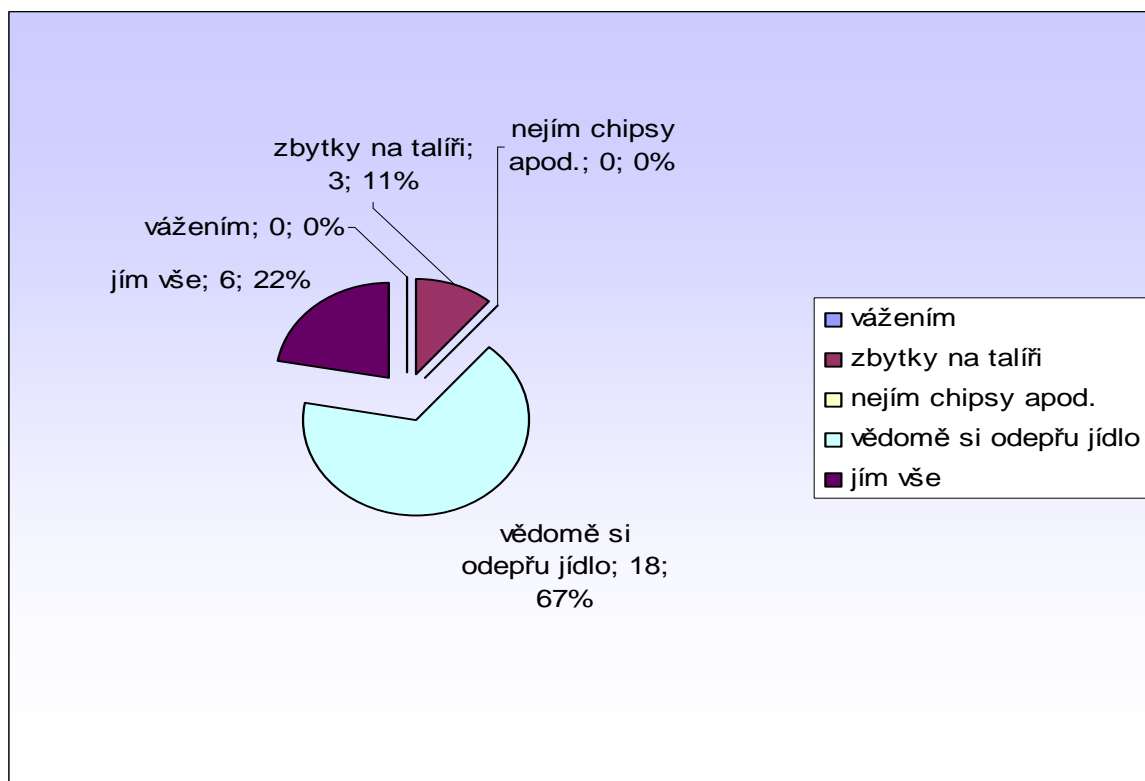
Zdroj: dotazníkové šetření

Téměř sedmdesát procent dotazovaných si hlídá množství sněženého jídla. Tento počet by mohl být poměrně znepokojivý, přesto následná diskuze přinesla jisté vysvětlení těchto odpovědí. Odpovědi na tuto otázku přinášejí spíše, než přehled o stavu výživových zvyklostí pohled na rozkolísanost nálad teenagerů a informaci o tom, že si tuto rozkolísanost tito také uvědomují.

Komentář vyplývající z diskuze:

Hodně dotazovaných ví, že by nemělo jíst hodně velké porce nebo například nezdravé věci. Někdy tedy, pokud mají „záchvaty“ odpovědnosti, si taková jídla odeprou. Jindy na výživová doporučení ovšem nehledí a bez problémů snědí čokolády či sušenky. Není tedy výjimkou stav, kdy si teenager k obědu odepře dva knedlíky aby po dvou hodinách snědl bez výčitek dvě sladké sušenky ze školního automatu.

Graf 9.: odpovědi na otázku č. 9: Množství jídla kontroluji (v členění kategorie; počet; procenta)



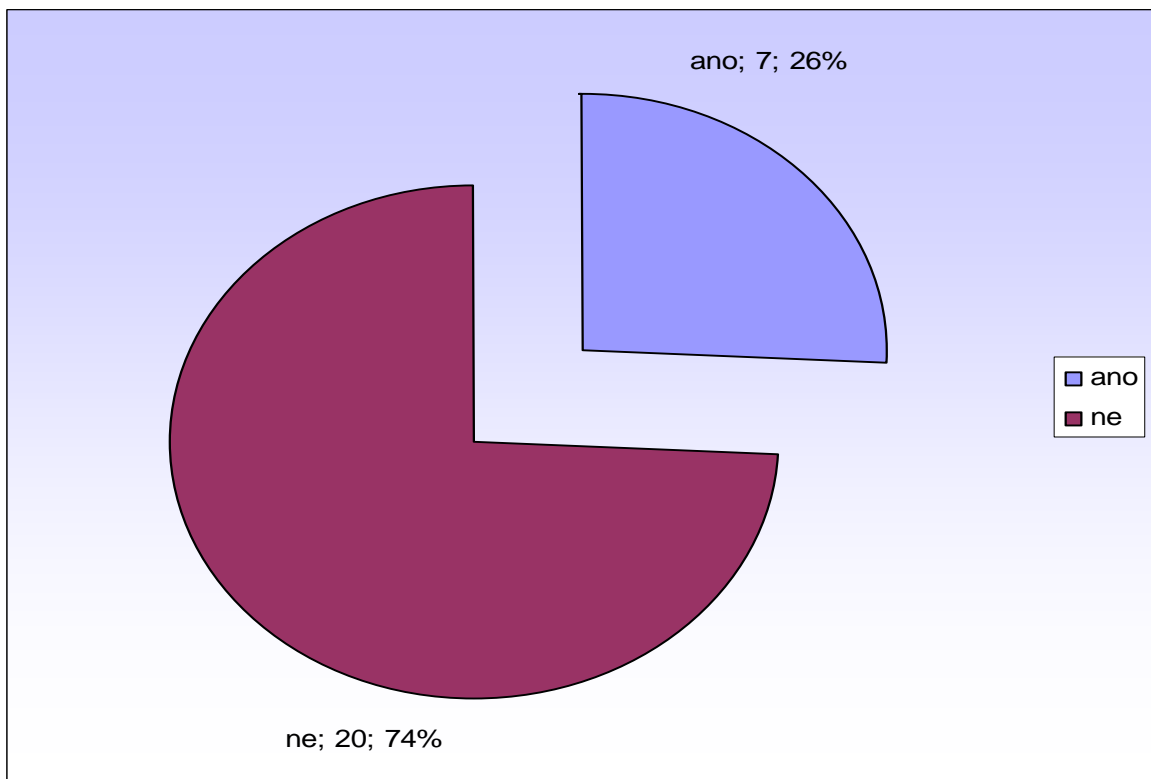
Zdroj: dotazníkové šetření

Nikdo z dotazovaných neaplikuje zásadní dietní opatření, nebo se k tomu alespoň nepřiznal. Odpovědi kopírují předchozí zjištěnou labilitu zkoumaných teenagerů, kdy si odepřou jídlo a souběžně nikdo z nich nepřiznal kontrolu nad jídlem v podobě vynechání extrémně kalorických jídel jako jsou chipsy či čokoláda.

Komentář vyplývající z diskuze:

Dotazovaní neznají nikoho, kdo by si kdy odepřel pochutiny typu čokolády, bonbonů či smažených brambůrků. Přiznali se, že někdy si v životě i jídlo vážili – především ze zvědavosti, kdy je například u cereálií na krabici psaná výživová hodnota na porci (např. 30g). Dotazované zajímalo, jaké množství tento údaj představuje. Nepoužívají vážení ale nijak běžně jako prostředek k tomu, aby měli přehled nad stravou, kterou zkonzumují.

Graf 10: Odpovědi na otázku 10: Pravidelně se vážím (v členění kategorie; počet; procenta)



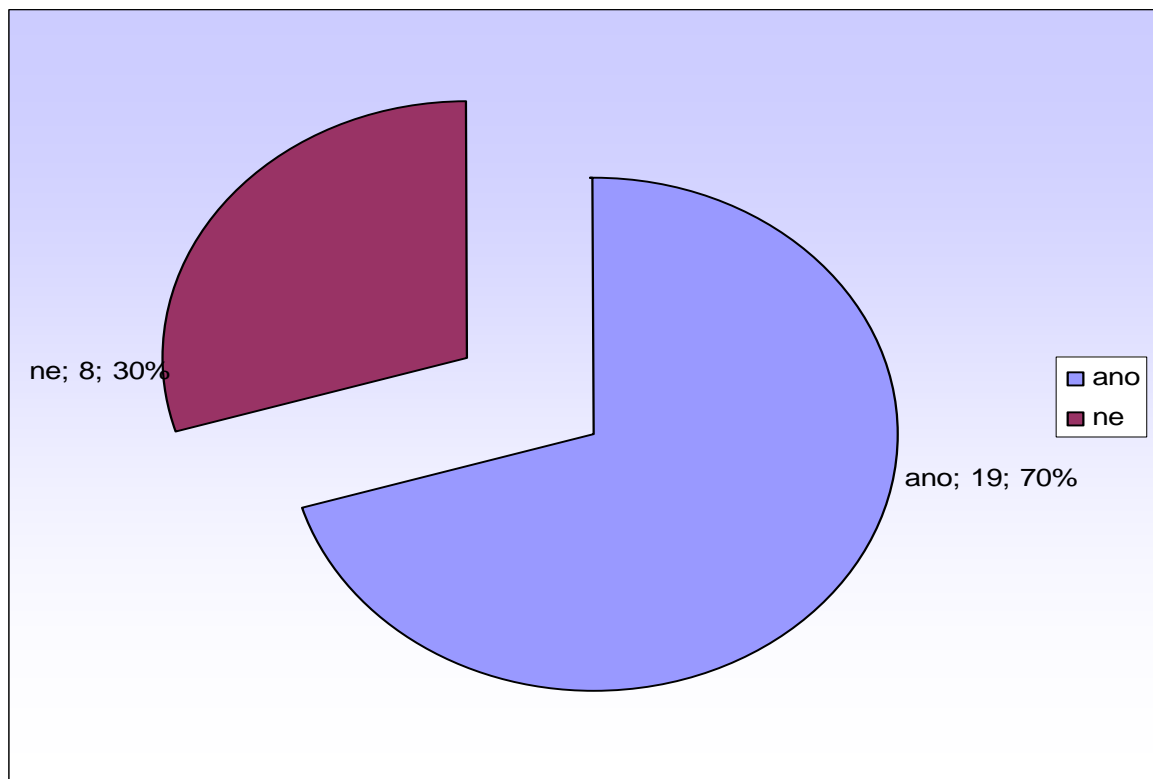
Zdroj: dotazníkové šetření

Pravidelné vážení je systém kontroly váhy, nicméně u dospívajících jedinců nemusí být tento údaj nijak vypovídající. Vzhledem k tomu, že jsou ve vývoji a rostou, mění se průběžně jak jejich váha, tak výška. I toto může být důvod toho, že se pravidelně váží jen čtvrtina dotazovaných.

Komentář vyplývající z diskuze:

Někdy se zváží každý. Není důvod to dělat pravidelně, ale například pro seřízení lyží nebo pro pediatra je tento údaj potřebný. Takže z těchto důvodů chce mít každý zhruba přehled o své váze. Jako vodítko pro hlídání si osobní štíhlosti tento údaj nepoužívá téměř nikdo.

Graf 11: Odpovědi na otázku 11: Zním ve svém okolí někoho, kdo to podle mého názoru přehání s kontrolou stravy (v členění kategorie; počet; procenta)



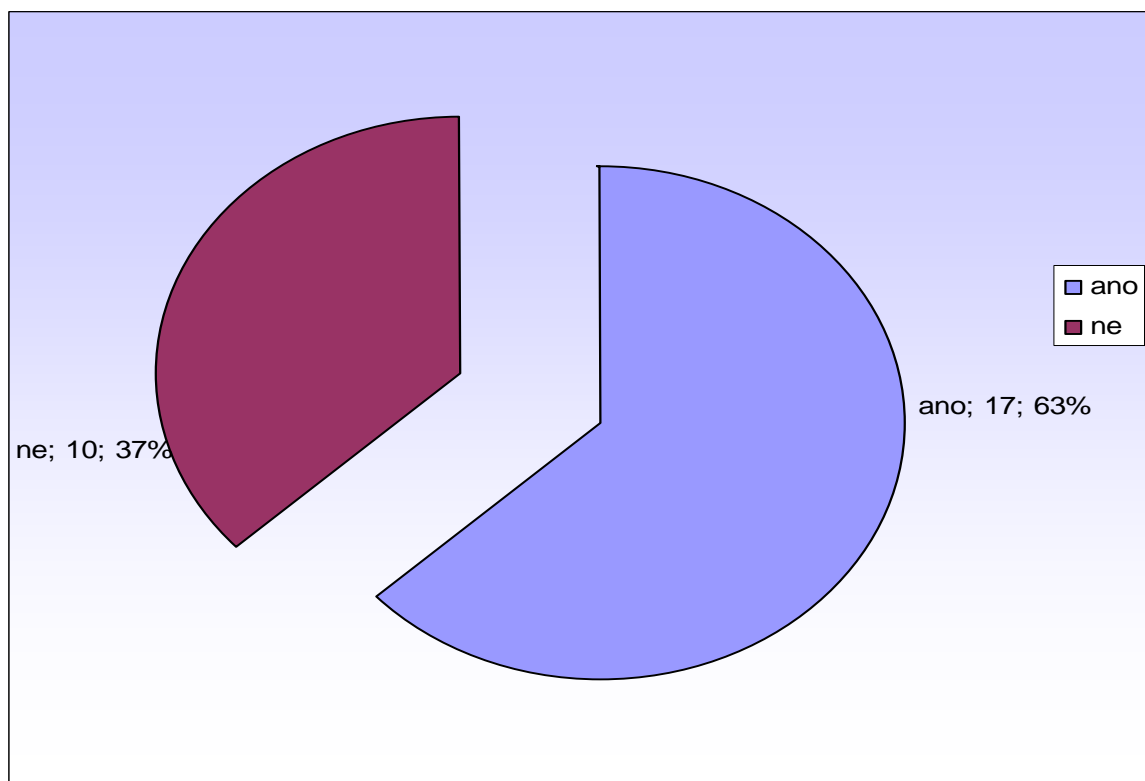
Zdroj: dotazníkové šetření

Tato otázka přinesla poměrně překvapivé odpovědi. Převážná většina dotazovaných zná někoho, kdo má problémy s příjmem potravy, nebo se to o něm alespoň domnívá.

Komentář vyplývající z diskuze:

Dotazovaní se ve výsledku shodli, že všichni pravděpodobně mysleli na jednu dívku. Pokud odpovídají lidé, kteří se vzájemně znají, je pak možné, že by bez následné diskuze mohly některé výsledky dotazníku přinést mylné závěry.

Graf 12: Odpovědi na otázku 12: Znáš a občas čtu některé weby o zdravé výživě a životním stylu (v členění kategorie; počet; procenta)



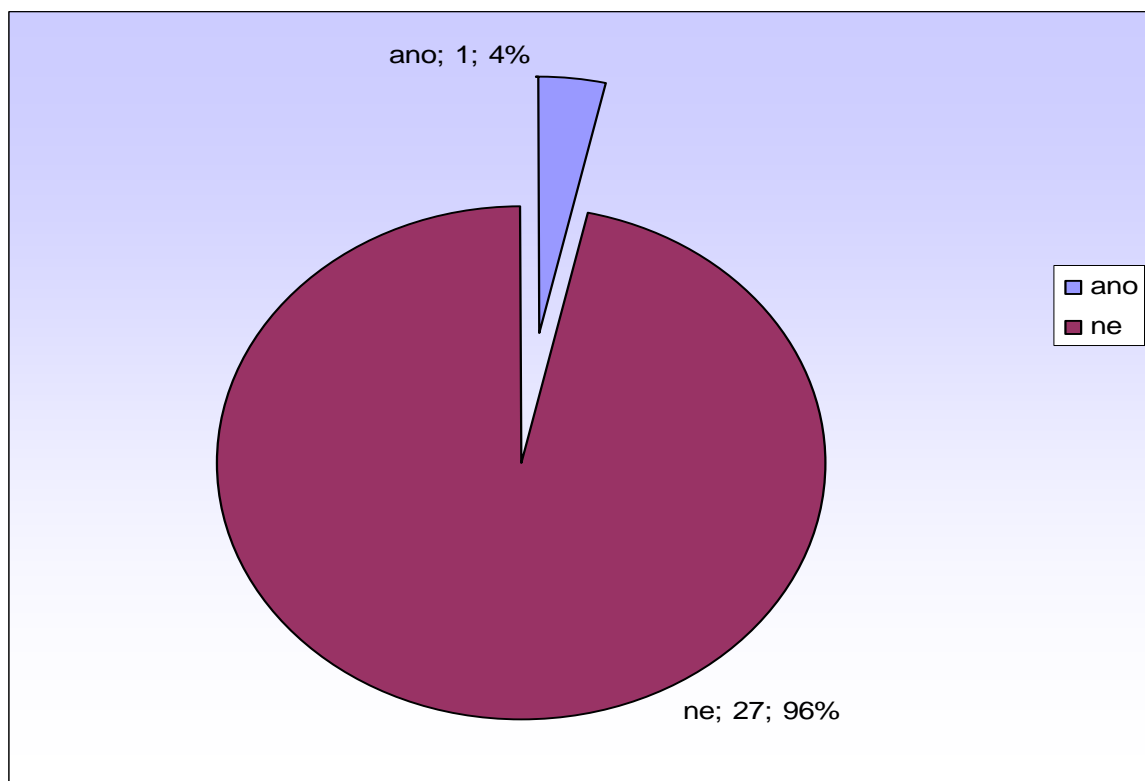
Zdroj: dotazníkové šetření

Respondenti v této oblasti byli poměrně jasně rozdělení. Weby o zdraví, životním stylu a podobně nesledují vůbec chlapci. Většina dívek o nich naopak má přehled.

Komentář vyplývající z diskuze:

Weby o životním stylu či zdravé výživě jsou poměrně sledované. Jedná se například o web www.fitness.cz. Teenageři rovněž sledují různé aplikace, které je možné stáhnout na mobilní telefony, především tedy ty, které souvisí s životním stylem v podobě her – například krmení zvířátka, které prospívá i podle toho, jakou stravu dostává. „Lajkují“ také některé facebookové stránky, ze kterých dostávají pak pravidelná upozornění na články či jiné informace, které mohou v případě zájmu číst.

Graf 13: Odpovědi na otázku 13: Známa a občas čtu některé ana-blogy (blogy anorektiček) (v členění kategorie; počet; procenta)



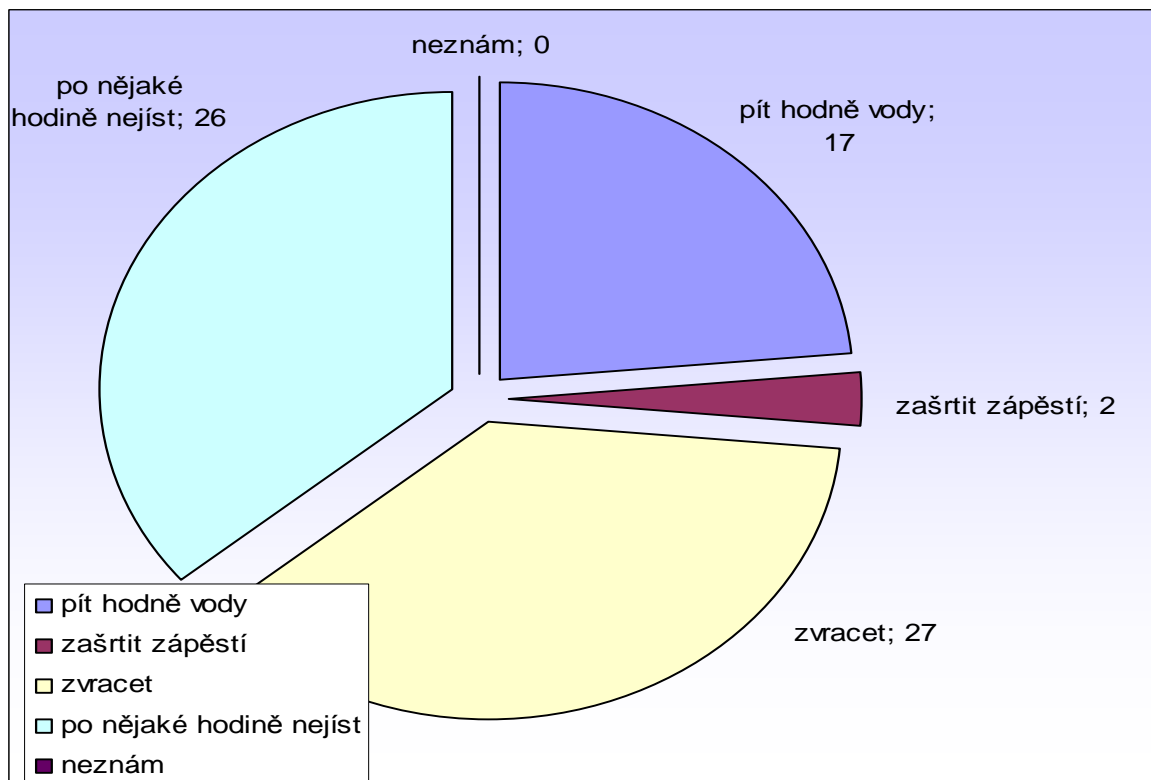
Zdroj: dotazníkové šetření

O anablogích dotazovaní respondenti neměli žádné povědomí, lze tedy předpokládat, že po ukončení tohoto výzkumu si nějaký vyhledají a přečtou, je to logický předpoklad vzhledem k zvědavosti a potřebě získávat informace.

Komentář vyplývající z diskuze:

Každý má pocit, že je tlustý a má špeky a měl by s takovou situací něco dělat, ale nikdo nechce být anorektik. Všichni vědí, že takové stavy mohou končit smrtí.

Graf 14: Odpovědi na otázku 14: Znáš některé metody jak omezit chuť k jídlu nebo myšlenky na jídlo či kalorickou spotřebu (v členění kategorie; počet)



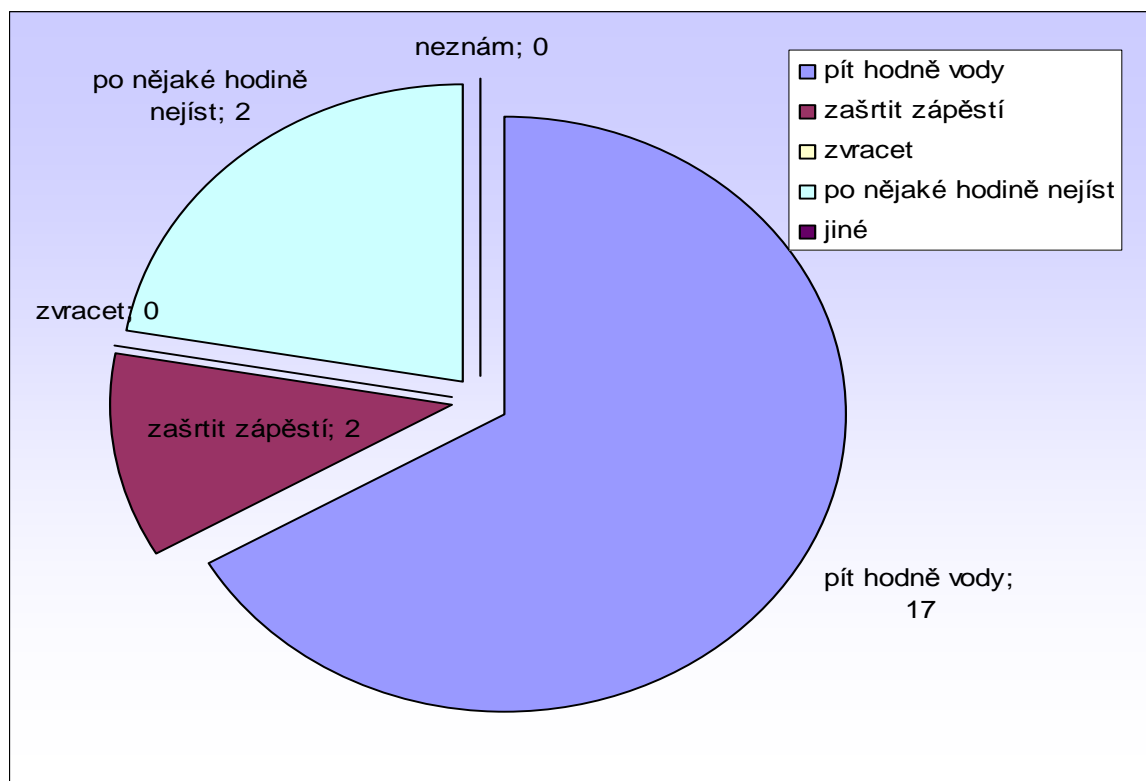
Zdroj: dotazníkové šetření

Tato otázka umožňovala uvedení několika možných odpovědí, z toho důvodu nejsou zobrazována procenta respondentů z celku, kteří odpovídali. Znalost velká části metod, které pomáhají osobám s poruchami příjmu potravy si příjem potravy hlídat je poměrně veliká. Zejména u těch nejnámějších je míra znalosti v podstatě 100% a to bez ohledu na pohlaví respondentů.

Komentář vyplývající z diskuze:

Fakt, že dotazovaní znají metody, jak zamezit pocitu hladu nebo ovlivnit příjem potravy neznamena, že tyto postupy používají. Navíc podle zjištění například metodu s pitím hodně vody někdy i vyzkoušeli (údajně z pocitu velké žízně před jídlem) a podle zjištění pak jedli úplně stejné množství jídla jako jindy. Někteří dotazovaní tedy takové metody nepovažují za účinné, spíše za pověry.

Graf 15: Odpovědi na otázku 15: Některé z metod jak omezit chuť k jídlu, myšlenky na jídlo či kalorickou spotřebu jsem vyzkoušel(a) (v členění kategorie; počet)



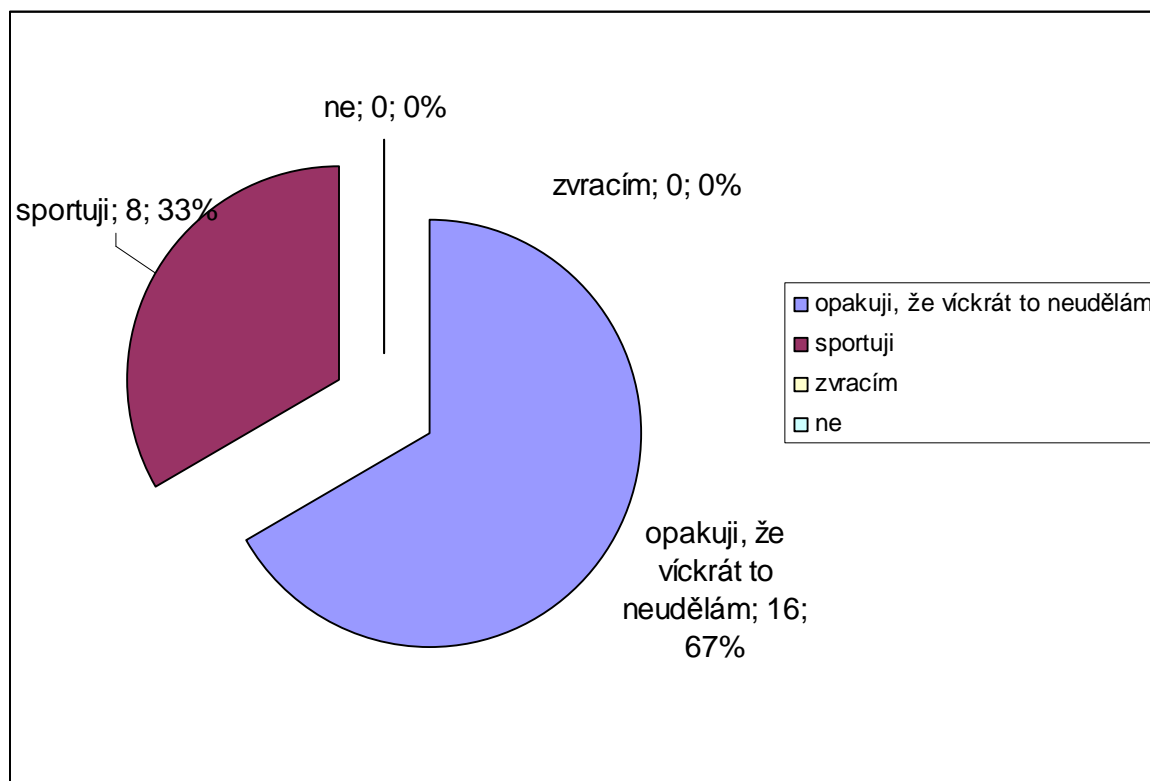
Zdroj: dotazníkové šetření

Jak již bylo uvedeno výše, dotazovaní respondenti sice metody, které mohou pomáhat s regulací příjmu potravy, znají, ale většinou nezkoušeli.

Komentář vyplývající z diskuze:

Komentář doplňující vysvětlení k otázce předchozí lze doplnit jen hodnocením, že ačkoli byla nějaká metoda někým vyzkoušena, není její používání aplikováno pravidelně.

Graf 16: Někdy, když sním nějakou sladkost či jinou kalorickou potravinu, vyčítám si to (v členění kategorie; počet; procenta)



Zdroj: dotazníkové šetření

Dotazovaní mají jisté autoregulační mechanismy, ale jak ukáže komentář, tyto jsou především v teoretické rovině.

Komentář vyplývající z diskuze:

Fakt, že si teenager říká, že příště si nevezme oplatku navíc či podobně neznamená, že to neudělá. Udělá a ve své podstatě ho to nijak netrápí. Jen část sledovaných intenzivněji sportuje jako „trest“ za nějakou sladkost navíc a ti, kteří odpověděli, že to tak dělávají, to rovněž nepovažují za běžnou věc, spíš to tak dělají jen někdy.

3.4 Zhodnocení výzkumu

Výzkum vedený mezi dětmi 12-14 let ukázal, že všichni bez rozdílu pohlaví jsou pod tlakem vnějšího světa. Mají přehled o zdravém životním stylu, zdravé stravě a vědí, že by se to tak dělat mělo. Z praktického pohledu je už situace horší – teenageři si nikdy neodpustí sladkosti nebo chipsy a zvýšenou kalorickou hodnotu významněji neřeší ani sportem, ani předsevzetími do budoucna a změnou životosprávy.

Problematickou se může jevit poznámka v komentáři k otázce č. 13: Každý má pocit, že je tlustý a má špeky a měl by s takovou situací něco dělat, ale nikdo nechce být anorektik. Všichni vědí, že takové stavy mohou končit smrtí.

Tato poznámka může být jak alarmující, jako cesta k začátku poruch příjmu potravy, ale může i znamenat běžný psychický stav nejen teenagerů, ale vlastně kohokoli v populaci. Na to, aby se z takové myšlenky zrodila porucha příjmu potravy, je potřeba víc.

V komentářích není uvedena diskuze k osobě, která má podle teenagerů problémy s příjmem potravy. Tato osoba podle údajů, které během diskuze padly, má starší sestru, která rovněž měla problémy s příjmem potravy. Dokázala sama se přimět ke změně životosprávy a začít normálně potravu přijímat, nicméně to trvalo několik let. Podle všeho se potvrzuje fakt, že vliv rodiny či přátel v této oblasti skutečně existuje. Tato dívka ve škole nejedla ani svačiny a často ani obědy. Její nejbližší kamarádky s ní o problému mluvily, ona ho přiznala a slíbila, že bude jíst lépe – v současné době běžně chodí na obědy. Otázkou je, zda taková osoba, ve chvíli, kdy vidí nesouhlas okolí, nezačne své problémy skrývat. Podle názoru dotazovaných respondentů by to ovšem nešlo skrývat dlouho, což je poměrně logický názor, někdy ovšem i doba, než si okolí všimne, může znamenat riziko pro organismus osoby s poruchou příjmu potravy.

Stejně tak jsou dospívající přesvědčení, že kdyby měl problémy s poruchami příjmu potravy někdo z blízkých přátel, tak se svěří. I toto přesvědčení nemusí být pravdivé.

Poměrně zajímavý je poměr chlapců, kteří se zajímají o osobní vzhled i váhu. Chlapci obecně jsou více zaměřeni na sport, jsou ve vývoji opožděnější než dívky, puberta nastupuje později – přesto se již ve sledovaném věku pozorují a snaží se líbit. Tato situace je samozřejmě naprosto v pořádku, ovšem může se stát začátkem pro rozvoj poruch příjmu potravy i u chlapců ve větším měřítku.

Vzhledem k hypotézám, které byly na počátku práce vysloveny, tedy že:

H1: Pubertální mládež podlehla diktátu štíhlosti – má za to, že lepší lidé jsou ti štíhlí a snaží se být také takoví.

H1: Poruchy příjmu potravy jsou sice mezi teenagery opovrhovány, přesto téměř každý nějakým způsobem s výživou a dietami experimentuje.

Lze konstatovat, že hypotéza 1 nebyla potvrzena. Přestože někteří z dotazovaných tíhnou k přesvědčení, že je lepší být štíhlý, většina vyznává i jiné hodnoty. Každý chce být štíhlý a oblíbený, nicméně není ochoten pro to v tuto chvíli podstoupit nějaké extrémní kroky.

Hypotéza číslo 2 byla potvrzena. Jak bylo uvedeno, nikdo nechce být postižen anorexií – ovšem téměř každý zkusil někdy nějakou metodu vedoucí ke kontrole množství přijaté potravy, téměř všichni se zajímají o životní styl a téměř každý má zažitý nějaký špatný stravovací návyk.

ZÁVĚR

Poruchy příjmu potravy jsou velmi závažné a devastující poruchy, které mohou často končit smrtí, nebo dlouhodobými zdravotními problémy. V případě dospívajících jsou tyto poruchy o to závažnější, že nedostatek potravy nedovoluje kvalitní a plynulý vývoj organismu v době, kdy požadavky těla jsou na potravě velmi závislé.

Tato práce kromě teoretických aspektů poruch příjmu potravy zkoumala i postoj a vztah k potravě právě u mládeže, která prochází fází začátku dospívání a je emocionálně snadno ovlivnitelná.

Dotazníkovým šetřením a následnou řízenou diskuzí s některými ze zúčastněných bylo zjištěno, že teenageři mají obecně zájem na tom, vypadat dobře a nikdo z nich nechce mít nadváhu. Všichni se zajímají o zdravou stravu, zdravý životní styl a většina pravidelně sportuje. Mají dobré teoretické vědomosti jak o zdravé stravě, tak i o metodách, kterými lze váhu redukovat. Tyto metody ovšem nikdy neaplikují. Důvody zjišťovány nebyly, nicméně při řízené diskuzi bylo zřejmé, že reálně nepotřebují redukovat svoji váhu.

Je ovšem alarmující, že si vlivem všech těchto poznatků zažívají špatné stravovací návyky do budoucna – například si vědomě odpírají jídlo (jedí méně) aby pak následně snědli jiné jídlo, kaloricky hodnotnější a výživově horší, než bylo to, které si odepřeli. Tento způsob stravy může později vést nejen ke zvyšování váhy, ale také k bulimii.

Tento fakt potvrdil druhou, z vyslovených hypotéz na počátku této práce. Hypotéza první byla vyvrácena. Sledovaní teenageři vyznávají i jiné osobní hodnoty než je pouze a výhradně kult štíhlosti.

Přes to všechno po prostudování dotazníku i po rozhovoru s dotazovanými lze shrnout, že snaha o štíhlost a dobrý vzhled je opravdu fenomén doby a fakt, že mezi dětmi ve sledovaném věku vlastně nikdo netrpí poruchou příjmu potravy, neznamená, že později se u žádného sledovaného dítěte tato porucha nevyvine.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

CARO, I. *Holčička, která nechtěla vyrůst*. 1. vyd. Praha: XYZ, 2011.

ISBN 978-807-3885-731.

DVOŘÁKOVÁ, P. *Já jsem hlad*. 1. vyd. Brno: Host, 2009. ISBN 978-807-9943-189.

FREJ, David. *Anorexie* [on-line, cit. 27. 2. 2013], dostupné z www

<http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/10-obecn-o-poruchach-pijmu-potravy/110-anorexie>

KOPEČNÁ, *Osobnost obézního dítěte a její obraz v testu H-T-P*, diplomová práce, str. 41
dostupná z

http://is.muni.cz/th/180302/ff_m/Diplomova_prace__T.K..pdf?info=1;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Ddiskriminace%20ob%C3%A9zn%C3%ADch%26start%3D1

KRCH, František David. *Bulimie: jak bojovat s přejídáním*. 3. dopl. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2008, 195 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-802-4721-309.

KRCH, František David. *Mentální anorexie*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2010, 259 s. ISBN 978-807-3678-074.

KRCH, *Bulimie – jak bojovat s přejídáním* [on-line, cit. 27. 2. 2013], dostupné z

<http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/10-obecn-o-poruchach-pijmu-potravy/87-mentalni-bulimie>

NAVRÁTILOVÁ, Miroslava; ČEŠKOVÁ, Eva; SOBOTKA, Luboš. *Klinická výživa v psychiatrii* [on-line, cit. 27. 2. 2013]. Dostupné z WWW:

<http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/10-obecn-o-poruchach-pijmu-potravy/95-historie-poruch-pijmu-potravy>

NOVÁK, M. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. 1.vyd. Brno: Cerm, 2011.

ISBN 978-807-2046-577.

PAPEŽOVÁ, H. *Spektrum poruch příjmu potravy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010.
ISBN 978-80-247-2425-6.

STÁRKOVÁ, L. (2005). Poruchy příjmu potravy – psyché a soma. *Pediatric pro praxi*, 1, 12-15. Retrieved September 15, 2011, from www.sekceppp.eu/doc/050100.pdf

WOHL, de L. *Dobývat nebe*. 1.vyd. Praha: Karmelitánské vydavatelství, 2011.
ISBN 978-00-7195-430-9.

Popis svaté Kateřiny Sienské, postavené na reálném základě.

Internetové zdroje:

Občanské sdružení Anabell, článek *I muži mají anorexii* [on-line, cit. 27. 2. 2013],
dostupný z www:

<http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/10-obecn-o-poruchach-pijmu-potravy/98-i-mui-maji-anorexii>

Zdroj Občanské sdružení Anabell, [on-line, cit. 18. 3. 2013],

<http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/13-zkuenosti-s-poruchou-pijmu-potravy/151-hladovim-kvli-strachu-ze-stai>

Zdroj Občanské sdružení Anabell, [on-line, cit. 18. 3. 2013], dostupné z www:

<http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/13-zkuenosti-s-poruchou-pijmu-potravy/164-39-kilo-je-idealni-vaha>

služba „Ptejte se knihovny“, kterou provozuje Národní knihovna ČR [on-line, cit. 27. 2. 2013]. Dostupné z [WWW](http://www):

<http://www.ptejteseknihovny.cz/uloziste/aba001/2010/stolovani-v-antice>

Twiggy, oficiální web [on-line, cit. 27. 2. 2013], dostupný z www:

<http://www.twiggylawson.co.uk/fashion.html#6670>

Ana-blogy:

blog věnovaný mentální anorexii a bulimii, dostupný z
<http://rgym.denicek.eu/rubriky/historie> [on-line, cit. 27. 2. 2013].

Blog Stop anorexia a bulimia, [on-line, cit. 27. 2. 2013], dostupný z
http://www.stopanorexia.estranky.cz/clanky/anorexie/historie-_wikipedie_.html

Blog anorektičky „Jilly“, [on-line, cit. 18. 3. 2013], dostupný z www: <http://pro-ana.blog.cz/>

Blog anorektičky „Jilly“, [on-line, cit. 18. 3. 2013], dostupný z www: <http://pro-ana.blog.cz/>

Blog anorektičky „Jilly“, [on-line, cit. 18. 3. 2013], dostupný z www: <http://pro-ana.blog.cz/>

Blog anorektičky „ana-perfect“, [on-line, cit. 18. 3. 2013], dostupný <http://ana-perfect.blog.cz/0912/dalsich-10-triku-jak-zahnat-hlad>

Blog bulimičky „moon-fairy-lunna“, [on-line, cit. 18. 3. 2013], dostupný z www:
<http://moon-fairy-lunna.blogspot.cz/>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

BMI Body mass index

PPP Poruchy příjmu potravy

Pro-ana blog Blogy sympatizantů s anorexií, často je píše právě anorektičky

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Jak média formují veřejné mínění

Příloha P II: Dotazník

PŘÍLOHA P I: JAK MÉDIA FORMUJÍ VEŘEJNÉ MÍNĚNÍ



Obr. vlevo: titulek: „Oplácaná Jenifer Lopez“ Zdroj: <http://bulvaar.funkfu.net/?p=199>

Obr. vpravo, titulek „Christina Aguilera zvolila vzhledem ke své kypré postavě nelichotivé legíny“ Zdroj <http://www.super.cz/4600-to-je-sila-z-oplacane-christiny-aguilery-vykouznila-retus-na-modnich-fotkach-superstihlou-krasku.html>



Obr.: obálka časopisu NITRO – modelka má přidané vlasy, zeštíhlené nohy, probraná záda, přidání lesku do pleti na celém těle, vyhlazení obličeje, vyhlazené vrásky na loktech, odstranění faldy místo pásků podprsenky...

Zdroj

http://ona.idnes.cz/foto.aspx?r=krasa&c=A090828_155049_ona_krasa_jup&foto=VES2d7f8c_Untitled_1.jpg

Příloha P II: Dotazník

1. Jsem a) chlapec

b) dívka

2. Zajímám se o to, jak vypadám. S tím souvisí i zájem o zdravou stravu, pohyb a odpovídající váhu.

a) ano

b) ne

3. Vybírám si kamarády podle vzhledu. Ještě nikdy jsem neměl za kamaráda někoho, kdo měl problémy s váhou.

a) ano

b) ne

4. Odpovědi na otázku č. 4: S kamarády si někdy povídám o dietách, o životním stylu nebo o tom, jak zhubnout.

a) ano

b) ne

5. Věřím, že štíhlí a hezcí lidé to mají v životě snazší

a) ano

b) ne

6. Kdybych si mohl vybrat, chtěl bych být

a) krásný a štíhlý

b) velmi chytrý

7. Přemýšlím o tom, co jím

- a) ano
- b) ne

8. Při jídle si hlídám množství sněženého jídla

- a) ano
- b) ne

9. Množství jídla kontroluji :

- a) vážením
- b) zásadou, že vždy na talíři něco nechám
- c) extrémně kalorická jídla (např. chipsy, čokoláda, majonézový salát...) nikdy nejím
- d) někdy si vědomě odepřu sladkost či další porci i pokud mám chuť či hlad
- e) jím vše na co mám chuť a dokud mám hlad

10. Pravidelně se vážím

- a) ano
- b) ne

11. Zním ve svém okolí někoho, kdo to podle mého názoru přehání s kontrolou stravy

- a) ano
- b) ne

12. Znáš a občas čteš některé weby o zdravé výživě a životním stylu

- a) ano
- b) ne

13. Znáš a občas čteš některé ana-blogy (blogy anorektiček)

- a) ano
- b) ne

14. Znáš některé metody jak omezit chuť k jídlu nebo myšlenky na jídlo či kalorickou spotřebu (možné zaškrtnout více odpovědí)

- a) pít před jídlem hodně vody
- b) zaškrtnit zápěstí
- c) sněžené jídlo vyzvracet
- d) po určité hodině odpoledne už ze zásady nejíst
- e) neznám, nikdy jsem o podobných metodách neslyšel(a)

15. Některé z metod jak omezit chuť k jídlu, myšlenky na jídlo či kalorickou spotřebu jsem vyzkoušel(a) (možné zaškrtnout více odpovědí)

- a) pít před jídlem hodně vody
- b) zaškrtnit zápěstí
- c) sněžené jídlo vyzvracet
- d) po určité hodině odpoledne už ze zásady nejíst
- e) jiné.....

16. Někdy, když sním nějakou sladkost či jinou kalorickou potravinu, vyčítám si to

- a) ano – říkám si, že víckrát to neudělám
- b) ano – řeším to pak intenzivnějším sportem
- c) ano – snažím se zvracet
- d) ne