

## Základní informace o mentální anorexii

---

### Mentální anorexie

Nemoc nastupuje nejčastěji v pubertě a adolescenci, postihuje v 95% dívky. Vyznačuje se:

1. Odmítáním udržovat svou tělesnou hmotnost na či nad minimální váhou vzhledem k věku a výšce, BMI (Body Mass Index) klesne pod 17,5. Nízkou hmotnost si nemocný způsobuje sám - odmítáním jídla, cvičením, zvracením či užíváním projímadel.
2. Intenzivní strach z přírůstku hmotnosti navzdory podvaze.
3. Popírání tělesné podváhy, narušené vnímání svého těla - navzdory podvaze si připadá nemocný normální či tlustý.
4. Tělesná hmotnost či stavba těla má nepatřičný vliv na sebevědomí.
5. U dívek a žen ve fertilním věku amenorhea - nepřítomnost nejméně tří po sobě jdoucích menstruačních cyklů.

intenzivní strach  
z přibývání na váze

časté sledování  
tělesné hmotnosti

zkreslené vnímání  
vlastního těla

### Jak dál

Poruchy příjmu potravy jsou zdraví velmi nebezpečné, nejsou-li léčeny, mohou nakonec způsobit metabolický rozvrat a smrt. Při podezření na anorexii či bulimii doporučujeme konzultaci s lékařem, u dětí a dospívajících bývá první volbou obvodní lékař.

## Základní informace o mentální bulimii

---

### Mentální bulimie

Nemoc postihuje především dívky a ženy ve věku dospívání, vyznačuje se následujícími body:

1. Neustálé zabývání se jídlem, neodolatelná touha po jídle a epizody přejídání.
2. Snaha zmírnit vliv jídla na váhu zvracením, přechodnými hladovkami či projímadly.
3. Chorobný strach z tloušťky, nízké sebevědomí, přehnaně závislé na vzhledu a hmotnosti.

intenzivní strach  
z přibývání na váze

časté sledování  
tělesné hmotnosti

nutkavé myšlenky  
na jídlo

## Jak dál

Poruchy příjmu potravy jsou zdraví velmi nebezpečné, nejsou-li léčeny, mohou nakonec způsobit metabolický rozvrat a smrt. Při podezření na anorexii či bulimii doporučujeme konzultaci s lékařem, u dětí a dospívajících bývá první volbou obvodní lékař

## Záchvatové přejídání

Nemoc postihuje obě pohlaví a může se rozvinout od dospívání v podstatě v jakémkoliv věku. Častou příčinou bývá nevyvážené stravování, které může být způsobeno také různými redukčními dietami. Častým důsledkem pak bývá přibírání na váze, deprese, nespokojenost se sebou. Porucha se vyznačuje následujícími body:

1. Nevyvážené stravování - značné omezování se v jídle (i hladovění) či jednostranný jídelníček se střídá s neodolatelnou, nutkavou touhou se přejíst. Takové stavy nejsou výjimečné, naopak se s jistou pravidelností opakují.
2. Po "záchvatu" konzumace potravy přichází fyzicky nepříjemné pocity z přejedení, obvykle ale nedochází ke zvracení.
3. S nárůstem hmotnosti roste i nespokojenost se sebou a snaha se nejrůznějším způsobem omezovat v jídle.
4. Porucha se častěji rozvíjí jako reakce na stres, citové strádání či depresivní nálady.

intenzivní strach  
z přibývání na váze

časté sledování  
tělesné hmotnosti

nutkavé myšlenky  
na jídlo

## Jak dál

Poruchy příjmu potravy jsou zdraví velmi nebezpečné, nejsou-li léčeny, mohou nakonec způsobit metabolický rozvrat a smrt. Při podezření na anorexii či bulimii doporučujeme konzultaci s lékařem, u dětí a dospívajících bývá první volbou obvodní lékař.

## Kam se na internetu podívat

[www.anabell.cz](http://www.anabell.cz)

- Občanské sdružení Anabell

### Poslání

- podpora a pomoc lidem s poruchou příjmu potravy a jejich blízkým ( osoby s mentální anorexií, mentální bulimií, záchvatovitým přejídáním )
- získání informací

- možnost pomoci, léčby
- kontakty na odbornou pomoc
- internetové poradenství a diskusní fórum

## Telefonická krizová pomoc

- linka Anabel 848 200 210

### [www.idealni.cz](http://www.idealni.cz)

- portál o poruchách příjmu potravy
- informace a služby s odbornou garancí

### Co zde najdeme

- informace
- články
- terapie
- kontakty
- jídelníček
- příběhy
- odkazy
- BMI kalkulačka

**Na koho se obrátit ve škole:** třídní učitel, školní psycholog, učitel, kterému věřím

**Článek připravila a je ochotna pomoci: K.Dominiková**