Spojená škola sv. Františka Assiského
Kláštorné námestie 1, 901 01 Malacky

ROČNÍKOVÝ PROJEKT

Varovné signály anorexie

Malacky
2018

Riešiteľ: Barbora Butašová
Ročník štúdia: prvý

Spojená škola sv. Františka Assiského
Kláštorné námestie 1, 901 01 Malacky

ROČNÍKOVÝ PROJEKT

Varovné signály anorexie

Riešiteľ: Barbora Butašová
Ročník štúdia: prvý
Konzultant:
Mgr. Miroslava Majdová

Malacky
2018

Obsah

Úvod ... 3

1 Ciele práce a metodika ... 4

2 Čo je anorexia? ... 5

2.1 Delenie anorexie ... 5

2.2 Príčiny vzniku anorexie ... 6

2.3 Telesné následky anorexie ... 7

2.4 Psychické následky anorexie ... 8

3 Varovné signály anorexie ... 9

3.1 Prejavy anorexie v správaní ... 9

3.2 Prejavy anorexie v komunikácii ... 9

3.3 Prejavy anorexie v stravovaní ... 10

3.4 Anorexia a výzor ... 10

4 Vhodné spôsoby intervencie a riešení ... 11

Záver ... 12

Resumé v slovenskom jazyku ... 13

Resumé v anglickom jazyku ... 13

Zoznam použitej literatúry ... 14

Úvod

Občas stačí malá negatívna poznámka k postave, ktorá dokáže ľahko podnietiť počiatok anorexie. Existuje nesmierne množstvo ochorení, psychických či fyzických. Anorexia je jednou z nich. *„Zdá sa, že prvé zmienky o jej symptómoch možno nájsť už v období helenizmu“* (www.wikipedia.org, 2017). Už vtedy ľudia zomierali na jej nežiaduce následky.

Táto choroba narúša zdravé myslenie, psychiku a životy mladistvých, najmä dievčat, vo vekovom rozmedzí 14 – 18 rokov, ale nevyníma ani dospelých. Ohrozuje zdravé zmýšľanie, komunikáciu, priateľstvá a mnoho ďalšieho. Nedovoľuje viesť ľuďom normálny život, mať rodinu bez hádok a konfliktov, spôsobuje hlboké depresie. Radosť zo života, pozitívne myslenie - to všetko je preč. Jediným cieľom je dosiahnutie akejsi dokonalosti, ktorou sa chorí nevedomky zabíjajú, a nedokážu prestať. Je to ako droga. Na jednej strane dodáva pocit šťastia, ľahkosti a spokojnosti, no na druhej strane je smrť. Preto chceme touto prácou informovať o signáloch, ktoré poukazujú na možnú začínajúcu anorexiu. Varovné signály sú kľúčom k pomoci. Pomôžu rozpoznať ochorenie v jeho počiatkoch a následne zabrániť v jeho šírení a ničení života.

1 Ciele práce a metodika

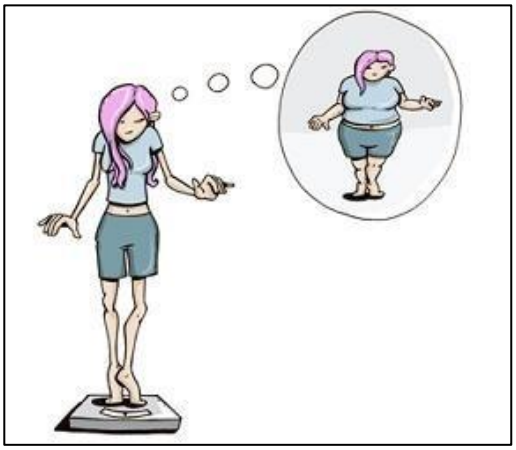
Hlavným cieľom našej práce bolo priblížiť jednotlivé signály anorexie so špecifikáciou na vybranú vekovú kategóriu (12 – 18 rokov). Tieto signály nám pomôžu odhaliť anorexiu v nepokročilom štádiu a predísť tak jej znepokojujúcim následkom.

Vedľajším cieľom bolo predstaviť vhodné spôsoby intervencie a riešení, nájsť správny a vhodný spôsob komunikácie a upozorniť, čomu sa treba v kontakte s ľuďmi postihnutými anorexiou vyvarovať.

Metodika tejto práce mala jednoduchú štruktúru. Na začiatok sme vybrali vhodnú literatúru pre nami zvolenú tému. Vybrali sme si aj dve príbehové knihy, ktoré nám umožnili vžiť sa do situácie ľudí trpiacich touto chorobou. Počas štúdia literatúry a zberu informácií sme si určili hlavný cieľ a vedľajšie ciele. Ďalej sme si rozvrhli celú prácu na konkrétne kapitoly a podkapitoly, čo nám pomohlo k lepšej orientácii v nej. Na základe týchto bodov sme vypracovali celý projekt.

2 Čo je anorexia?

Anorexia sa zaraďuje medzi tzv. poruchy príjmu potravy. Je to tretie najčastejšie psychické ochorenie pri dospievaní, ktorého základom je neustále dobrovoľné hladovanie a skreslená predstava či túžba po dokonalej postave a hmotnosti. Charakteristické pre ňu je úmyselné znižovanie telesnej váhy, patologický strach z príjmu potravy a zvýšenia hmotnosti. Podnetom váhového úbytku často býva odmietanie potravy, tekutín či zvýšenie fyzických aktivít. Osoba postihnutá anorexiou sa častokrát správa neprítomne a odmietavo. Touto chorobou trpia prevažne ženy, ale v poslednej dobe aj chlapci či muži, ktorí sami seba vidia príliš tučných napriek tomu, že číslo ich hmotnosti hovorí pravý opak.



Obr. 1 **Predstava a skutočnosť postavy**
ZDROJ: http://www.la-psiholog.ro/info/anorexia-nervoasa

2.1 Delenie anorexie

Podľa *priebehu* sa anorexia delí na dve štádiá.

1) Akútna pubertálna mentálna anorexia - vyskytuje sa najčastejšie v pubertálnom období života a zasahuje prevažne dievčatá. Pri tomto type postihnutá nakoniec pristúpi na konzumáciu potravy, ale v minimálnom množstve.

2) Chronická mentálna anorexia - zasiahnutá osoba začne akceptovať minimálnu telesnú hmotnosť, tým pádom môže toto štádium trvať dlhú dobu, lebo príbuzný si nevšimne pretrvávajúcu závislosť na zníženom príjme potravy (www.zones.sk, 2013).

Podľa *prevládajúceho spôsobu znižovania hmotnosti* ju delíme na 2 typy:

1) Reštriktívny typ - pokles hmotnosti závisí na obmedzení jedla, hladovaní alebo na nadmernej fyzickej aktivite. Postihnutá osoba neprijíma potravu ani nezvracia.
2) Purgatívny (bulimický) typ - dochádza počas neho k úplnému obmedzeniu potravy a striedavému záchvatovému prejedaniu sa a zvracaniu (www.zones.sk, 2013).

2.2 Príčiny vzniku anorexie

Príčina vzniku anorexie nie je zatiaľ presne definovaná, ale na jej vzniku sa podieľa množstvo faktorov. Spúšťacím obdobím býva obdobie dospievania alebo ranej dospelosti, kedy je veľmi dôležitá komunikácia detí s rodičmi o ich pozitívnych či negatívnych pocitoch. Dospievajúce deti, prevažne dievčatá, väčšinou nerady rozprávajú o svojich problémoch. Práve preto by ich mali rodičia povzbudiť k otvorenej komunikácii. Ak sa im to nepodarí, tak si deti žijú a riešia problémy „po svojom‘‘.

V literatúre sa uvádza, že často práve rodinné prostredie a nezvládnutá situácia v rodine prispieva k jej vzniku. Väčšiu pravdepodobnosť výskytu majú navonok dokonalé a bezproblémové rodiny so strednou alebo vysokou životnou úrovňou, ktoré nadmerne dbajú o ochranu dieťaťa.

Medzi ostatné faktory podporujúce vznik tohto závažného problému patria:

- vysoký nátlak na dieťa podávať najlepší výkon a mať výborný prospech,
- nadmerné kontrolovanie svojej telesnej hmotnosti,
- prostredie, ktoré vyžaduje štíhlu postavu (baletky, modelky...),
- nevhodné pripomienky na fyzický vzhľad,
- problémy v rodine a stres,
- životné zmeny,
- nízke sebavedomie a negatívny pohľad na seba samého.

Počiatok anorexie podnecuje taktiež i okolie, vyzdvihovaný spoločenský status a správy zo strany médií o tom, ako byť „in“. Každý dospievajúci sa snaží ísť čo najrýchlejšie s aktuálnou dobou, to znamená napríklad mať krásnu vysokú štíhlu postavu. V časopisoch, na internete a sociálnych sieťach sa neustále uvádzajú informácie na tému zdravý životný štýl a ako sa efektívne vyhnúť cukrom a tukom. Dievča si na základe podobných správ začne prepočítavať správne množstvo kalórií, ktoré by malo za deň zjesť, a podľa toho sa aj riadi.

2.3 Telesné následky anorexie

Možnosť, že by ste anorexiu prežili bez telesných následkov, je maximálne nemožná. Typická pre ňu je najmä deformácia tela. Telo chorého v priebehu jedného roka nadobudne celkovo iný dojem a rozmery.

Medzi najzávažnejšie následky patrí strata mozgovej hmoty pri žiadnom príjme potravy. Zo začiatku vratná, neskôr už nie je cesty späť. Ďalej je to úplná deformácia zubov, ich uvoľňovanie z ďasien, žalúdočné problémy, kostiam ubúda vápnik, čo spôsobuje ich lámavosť i pri bežnom pohybe. Toto odvápnenie sa odborne nazýva **osteoporóza**. Môže sa stať, že dospievajúce dieťa postihne **amenorea**, to znamená, že prestane mávať pravidelné mesačné menštruačné krvácanie. Postupne prídu aj hormonálne poruchy a spolu s nimi aj neplodnosť. V prípade nedostatku železa v krvi môže nastať tzv. **chudokrvnosť**. Anorexia je typická taktiež vysušenou a drsnou pokožkou. Na pleti a koži trupu sa pri nadmernom vychudnutí začnú objavovať jemné chĺpky, inak nazývané aj **lanugo**. ktoré sa tvoria z dôvodu nedostatku tepla v tele (www.dusevnezdravie.sk, 2012).

Ďalej sa medzi telesné následky anorexie zaraďuje:

- úplné odstavenie obličiek,
- zníženie krvného tlaku a výrazné spomalenie tepu,
- zápaly pankreasu,
- kŕče vo svaloch spôsobené nedostatkom vitamínov,
- poruchy trávenia, problémy s črevami, nafukovanie brucha,
- bolesť očí, neschopnosť zaostriť,
- parestézia[1],
- zvýšená hladina cholesterolu,
- sluchové poruchy – zvonenie v ušiach, zvýšená citlivosť na zvuk,
- znížená tolerancia chladu (studené končatiny),
- edémy – opuchy, ktorých dôsledkom je nadbytok tekutín v tkanive alebo orgáne,
- ateroskleróza[2] (Krch, 2010; www.zdravie.sk, 2006).

[1] pocit abnormálneho štípania alebo pichania najčastejšie v končatinách

[2] ochorenie tepien; do poškodenej cievnej steny sa ukladajú tukové látky, najmä cholesterol, čím sa priesvit cievy zužuje a to obmedzuje prietok krv

2.4 Psychické následky anorexie

Medzi najzávažnejšie psychické následky anorexie patrí hlboká depresia sprevádzaná plačlivosťou. Jej počiatok podnecuje práve strata vzťahov, postupná izolácia od rodiny a blízkych. Dieťa časom stráca chuť venovať sa svojim koníčkom, voľnočasovým aktivitám, ktoré ho doteraz napĺňali, prestane byť spoločensky aktívny a začne tráviť čas osamote (Lovell, 2002).

Zvyčajne má takýto človek **problémy s koncentráciou**, či už ide o koncentráciu v škole alebo pri záujmových činnostiach. **Uzatvára sa do seba**, malé problémy sa mu zdajú byť neriešiteľné, **stráca nad sebou všetku kontrolu**, emócie v ňom už nie sú dominantné, **nedôveruje ostatným**, dokonca ani sebe, čo vyvoláva podráždenosť. Niekedy to vyústi až k samovražedným sklonom, pretože nevie nájsť zmysel života. *„Úmrtnosť pri mentálnej anorexii uvádzajú rôzne štúdia v rozmedzí 3 – 8%“* (Krch, 2010, s. 45).

Medzi psychické následky sa taktiež zaraďuje strata prirodzeného humoru a zmyslu pre kamarátstvo (Krch, 2010).

3 Varovné signály anorexie

Väčšina ľudí si pri slove „anorektička/anorektik“ predstaví vychudnutú osobu s riedkymi vypadanými vlasmi a chladnou tvárou. To si však predstavujú anorexiu už vo veľmi vážnom a pokročilom štádiu, kedy je ľahko rozpoznateľná. V počiatkoch je však minimálne viditeľná. Dokážeme ju rozpoznať podľa signálov, ktoré sú opakovane vysielané. Prvé príznaky sa často tvária ako nenútená túžba po dobrom vzhľade.

3.1 Prejavy anorexie v správaní

Správanie chorých býva u každého odlišné. Záleží na povahe a sile osobnosti. Avšak v literatúre sa uvádzajú zmeny správania, ktoré sú skoro u každého rovnaké, ako napríklad:

- zvýšená hyperaktivita,
- každodenné aktívne cvičenie,
- nadmerný záujem o rôzne druhy športu,
- neprirodzený záujem o svoju postavu a hmotnosť,
- voľba voľného oblečenia.

Niektoré z týchto zmien správania povzbudzujú k priveľkej **strate energie** a **fyzickej vyčerpanosti**. Osoba začína pomaly chudnúť, čo sa vyobrazuje na jej postave, svoj voľný čas venuje postávaniu pred zrkadlom, a aby zakryla prílišné straty na hmotnosti, začne sa obliekať do spomínaného voľného oblečenia.

3.2 Prejavy anorexie v komunikácii

Pri postihnutí sa postupne mení spôsob komunikácie, či už v rodine alebo v školskom prostredí. Témy v kruhu rovesníkov bývajú často vyvážené, no v prípade anorektičiek/anorektikov prevažuje jedlo. Dokážu hodiny hovoriť o správnom jedálničku a o tom, ako majú pocit prejedenia. Len pri okrajovom spomenutí porúch príjmu potravy v konverzácií začnú **klamať**, **popierať problém** a **prejavovať nepriateľské emócie**, medzi ktoré sa zaraďuje **podráždenosť**, **precitlivenosť**, **uzatváranie sa** do seba a takisto už spomínané **depresie**. Podobné

správanie môže vyústiť k odmietaniu priateľov a koníčkov, ktorým sa doteraz aktívne venovali.

3.3 Prejavy anorexie v stravovaní

V počiatkoch sa chorí stravujú pomerne normálne, s pocitom, že jedia zdravo. Vynechávajú potraviny s vysokým obsahom cukru (sladkosti) a tuku. Neskôr si obmedzenie rozšíria aj na ďalšie jedlá, ako napríklad biele pečivo, mäso, prílohy až nakoniec ostanú len pri diétnych „light“ potravinách, nízko kalorických potravinách a veľkom množstve zeleniny. Ak však nespokojnosť samých so sebou pretrváva, prestanú jedávať úplne. Znechutí sa im dokonca pohľad na jedlo, ktoré doteraz s obľubou prijímali. Vyhýbajú sa spoločným obedom s príbuznými, pozvaniam do cukrární a podobným akciám. Pri odmietaní podobných pozvaní začnú využívať rôzne výhovorky: ráno rozprávajú, že nie sú zvyknutí prijímať jedlo tak včasne alebo nestíhajú. V prípade, že sa nechajú nahovoriť na návštevu reštaurácie alebo spoločného obeda, tak vyžadujú, aby mali čo najmenej jedla. Z nervozity často žujú žuvačky, fajčia, jedia vo veľmi malom množstve, aby nepôsobili podozrivo. Pri jedení vyzerajú napäto, strnulo a vystrašene. Veľakrát majú pocit prejedenia a rozprávajú o tom, koľko čoho zjedli.

Začne sa im postupne meniť chuť do jedla. Niekedy obľubujú veľmi slané, pijú veľa kávy a ľahko sa im z niečoho urobí zle. Niekedy zasa veľa pijú, čím „zapíjajú hlad“, inokedy nepijú vôbec a dochádza k dehydratácii tela.

3.4 Anorexia a výzor

Výzor ľudí s anorexiou býva častokrát podobný. Každé dievča s týmto ochorením sa vidí v zrkadle ako veľmi tučné. Realita je ale pravým opakom. Na jeho tele postupne začínajú **vynikať kosti** – rebrá, panvové kosti a čeľuste. Tvár naberá úzky **kostnatý vzhľad**. Vynikajú na nej len veľké oči, ústa a nos. Pokožka počas zimy chytá odtieň fialovej na znak podchladenia pre nedostatočné množstvo podkožného tuku. Takisto strácajú **kvalitu vlasy** (suché, polámané, často vypadávajúce), **nechty** (polámané), **zuby** a **kosti** (nestabilné).

4 Vhodné spôsoby intervencie a riešení

V prvom rade je potrebné naštudovať si dostatočné informácie o anorexii, jej priebehu, prejave a príčinách. Ak máte vo svojom okolí človeka, ktorého správanie, výzor, komunikácia a stravovanie zodpovedá väčšine uvedeným signálom, tak by ste sa mali usilovať pomôcť mu.

Ako prvý základný krok sa v literatúre uvádza **otvorená a zároveň citlivá komunikácia** s danou osobou. Porozprávajte sa s ňou o svojom podozrení a ponúknite jej pomoc. Musíte si však dávať pozor, nie každý so štíhlou postavou trpí mentálnou anorexiou. Náhle a neoprávnené obvinenie z ochorenia môže napáchať nenapraviteľné škody. V prípade, že by pomoc odmietla, do ničoho ju nenúťte. Rôzne prosby, nátlak a hrozby sú neúčinné. Jednoducho jej dajte najavo, že s vami môže kedykoľvek počítať (www.zdravie.sk, 2006).

Druhým krokom je **spoločné stravovanie** a **podpora v jedle**. Dievča je zvyknuté len na jedenie osamote alebo vôbec. Malo by sa naučiť jesť v spoločnosti, zvyknúť si na to, že sa naň počas stolovania budú ľudia pozerať a hlavne sa musí prestať báť jedla. **Nepodliehajte jeho výhovorkám a nepravdivým argumentom**, v ktorých často chorobu popiera alebo hovorí o tom, ako sa naučí jesť samo. *„Aj keď je dievča už dosť staré na to, aby o sebe rozhodovalo, nespoliehajte sa na to a buďte v pomoci aktívny“* (Douchová, 2014).

Nasledujúcim krokom je **záujem hlavne o jeho osobu, pocity a životné aspekty**, nie o chorobu, ktorou trpí. Netreba mu stále pripomínať ochorenie, lebo o ňom vie alebo minimálne tuší. **Nesúďte jej vzhľad** ani pozitívne, ani negatívne, chorá si to aj tak vysvetlí po svojom. Pripomienky typu: „Prečo sa jednoducho nenaješ? Vyzeráš veľmi zle, najedz sa!“ chorej vôbec nepomôžu, naopak jej prehĺbia pocit neschopnosti a viny. Pri pomáhaní treba čo najskôr **vyhľadať odbornú pomoc**, najlepšie obvodného lekára alebo psychológa, ktorý usúdi, čo ďalej a ako postupovať. Celý problém treba oznámiť aj jej rodičom. Liečba väčšinou trvá tak dlho, ako trval neliečený problém (www.dusevnezdravie.sk,2012).

Záver

Touto prácou sme chceli poskytnúť nielen teoretické informácie o problematike, ale aj priestor na premýšľanie nad samým sebou a ostatnými okolo nás: „Trpí môj kamarát/kamarátka anorexiou?“ „Nemal by som niečo urobiť?“ Týmto spôsobom sme chceli ľudí popohnať k väčšej všímavosti.

Zistili sme, že ak ostáva problém dlhodobo nepovšimnutý, môže mať závažné následky rovnako na psychické ako i na fyzické zdravie chorého, a vplýva aj na jeho rodinu a príbuzných. Percento úmrtnosti je príliš vysoké, preto sa ho snažme znížiť práve pomáhaním a záujmom o podobne chorých.

Výsledkom práce boli prínosné poznatky o tomto ochorení a logické vysvetlenie jeho vzniku. Uviedli sme jeho podrobnejšie opísané príznaky a zamerali sa na praktické pokyny pri pomoci človeku s anorexiou.

Dúfame, že si budeme viac všímať správanie ľudí vo svojom prostredí a v prípade podozrenia ponúkneme pomocnú ruku.

Resumé v slovenskom jazyku

Hlavným cieľom našej práce bolo priblížiť ľuďom, hlavne študentom, jednotlivé signály anorexie u vybranej vekovej kategórie. Vedľajším cieľom bolo predstaviť vhodné spôsoby intervencie a riešení, čomu sa treba vyvarovať a nájsť správny spôsob komunikácie s ľuďmi trpiacimi anorexiou.

V úvodnej kapitole sme definovali pojem anorexie, jej delenie, príčiny a následky vzniku. V ďalšej kapitole sme sa podrobnejšie venovali varovným signálom tohto ochorenia. Vyústením našej práce bolo uviesť vhodné spôsoby riešení.

Resumé v anglickom jazyku

The main objective of our work was to bring near to people, especially students, some individual signals of anorexia in the selected category age. The secondary aim was to introduce some appropriate ways of intervention and solutions what to avoid and find the right way to communicate with people suffering from anorexia.

In the introductory chapter we defined the concept of anorexia, its division, the causes and consequences of its formation. In the next chapter, we gave our time to the warning signals of this disease in more detail. The outcome of our work was to introduce the convenient ways of solutions.

Zoznam použitej literatúry

Knižné zdroje

1. Krch, F. D.: *Mentální anorexie*. Praha: Portál, s. r. o., 2010. 264 s. ISBN 978-80-7367-807-4.
2. Lovell, D.: *Život v rovnováhe*. Bratislava: Porta libri, 2002. 246s. ISBN 80-89067-06-9.

Internetové zdroje

3. Anorexia. Dostupné z: <https://www.zones.sk/studentske-prace/biologia/7174-anorexia/>. Získané 15.1.2018
4. Anorexia, bulímia a poruchy príjmov potravy. Dostupné z:<https://www.zdravie.sk/choroba/29605/anorexia-bulimia-a-poruchy-prijmov-potravy> Získané 17.1.2018
5. Douchová, Z.: Varovné signály anorexie a jak nemocné pomoci? Dostupné z: <http://zuzanadouchova.cz/blog/varovne-signaly-anorexie-a-jak-nemocne-pomoci/>. Získané 20.1.2018
6. Mentálna anorexia. Dostupné z: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Ment%C3%A1lna_anorexia>. Získané 13.1.2018
7. Douchová, Z.: Varovné signály anorexie a jak nemocné pomoci? Dostupné z: <http://zuzanadouchova.cz/blog/varovne-signaly-anorexie-a-jak-nemocne-pomoci/>. Získané 20.1.2018
8. Poruchy príjmu potravy. Dostupné z: <https://www.dusevnezdravie.sk/poruchy-prijmu-stravy/>. Získané 2.3.2018