

Jeden příběh za všechny aneb strašák anorexie a bulimie

Autorka: Ing. Jana Sladká Ševčíková

Zdroj: časopis Apatyka 1/2003, s. 20-21

Když mi bylo patnáct, všichni kolem říkali - ty máš ale pěkný zadek, ty jsi ale moc pěkná holka ..., začala jsem si uvědomovat, že na tom asi něco bude. Ale nelíbilo se mi to, začalo mne to štvát. Se svými 44 kilogramy na 165 cm jsem si připadala nafouklá, tlustá. Stále jsem se kontrolovala v zrcadle, porovnávala se s ostatními. Na dovolené s rodiči jsem odmítala jíst v pravidelných intervalech a pokoušela se držet hladovku. Večer a ráno jsem pak podnikala útoky na lednici. Tehdy jsem ještě nezvracela. V průběhu tří let se moje váha vyšplhala na 51 kg. Nasadila jsem ostrou ovocnou dietu a jen občas jsem si vzala něco "normálního", prostě žádná pravidelná strava. Hubla jsem a okolí si toho začalo všímat. Všichni říkali, že jsem "nějaká" hubená, ale mně to bylo málo, chtěla jsem ještě víc. Jestliže šly dvě kila dolů, půjdou i další!!! Byla jsem pobledlá, ale pořád ne tak hubená, jak bych chtěla. Snažila jsem se zůstat pouze u ovoce, ale už to prostě nešlo. Po příchodu ze školy jsem měla hlad, nudila jsem se, spousta volného času a co s ním? Tak jsem se najedla. Půl bochníku chleba, tvrdý sýr a nějaký salám. Výsledek? Nafouklé břicho, zadek byl najednou větší... Tak to tedy ne, řekla jsem si, všechno to musí pěkně ven. To bylo před maturitou a já začala zvracet. Záchvat mne popadal tak třikrát, čtyřikrát do týdne. Přečetla jsem téměř všechny dostupné brožurky o anorexii a bulimii a byla pyšná na to, že mám všechny popisované příznaky. Ve škole to začalo být nápadné - není divu - jedla jsem maximálně dvě jablka a pak už vůbec nic. Představa, že mě někdo uvidí jíst, byla nesnesitelná! Já přece jídlo ke svému životu nepotřebuji! Já jsem výjimečná!

Pak jsem přišla na to, že mi zvracení nestačí a objevila jsem projímadla. Zpočátku mi stačil jeden prášek, teď potřebuji čtyři. Je mi stále zima, padají mi vlasy, nehty mám zničené, nic mne nebaví a celý den myslím jen na jídlo. Večer, abych zahнала hlad, tak si jídlo alespoň představuji, občas se mi třesou ruce, mám nízký tlak a točí se mi hlava. Někdy jsem zase moc hyperaktivní, nesnáším čekání a pořád něco musím dělat. Ani sama nevím, zda se někdy vyléčím. Ale ráda bych. Nemohu takto žít...

Ano, toto byl jeden příběh za všechny. Za všechny nemocné poruchami příjmu potravy. Anorexie, bulimie, záchvatovitě přejídání. Jsou to děsivá slova, říkáme si, jako bychom se jich všichni báli. Fuj, raději pryč od toho, proč se ty holky nenají, vždyť jsou hloupé, zasloužily by naplácat na zadek a hned by jedly..! Není žádnou výjimkou, že se i s takovými názory setkávám. A vždy mne to velmi bolí. Všichni nemocní poruchou příjmu potravy potřebují velkou lásku, pomoc, pochopení. Jsou velmi nešťastní a sami nevědí, co se v jejich těle děje, proč se chovají tak, jak by ve skutečnosti nikdy nejednali. Velmi se stydí za své způsoby, trpí pocity viny, nechťejí se k nemoci přiznat, právě proto, že je společnost tolik odsuzuje. Vždy, když objevím v tisku nějaký článek o anorexii nebo bulimii, přemýšlím, jestli stále ještě jde jen "o senzaci", anebo už jsme pochopili, že máme před sebou skutečnou nemoc, kterou musíme nejprve všichni přijmout a teprve potom se nám všem naše přítelkyně, kamarádky, dcery, matky... začnou svěřovat a uzdravovat.

Mentální anorexií jsou nejvíce ohroženy mladé dívky v rozmezí 14 - 18 let, mentální bulimií pak dívky a ženy v rozmezí 16 - 25 let. Poruchami příjmu potravy trpí i chlapci a muži, nejvyšší prevalence onemocnění je ale jednoznačně v ženské části populace. Odborné prameny uvádí, že poruchami příjmu potravy v současné době trpí každá dvacátá dívka či mladá žena v republice. Toto číslo vystihuje oficiální údaje, osobně se domnívám, že skutečně nemocných je daleko více. Počet diagnostikovaných poruch v posledních letech stoupá a i když se jedná o poruchy velmi vážné, jež postiženého mnohdy bezprostředně ohrožují na životě, je stále této problematice věnována malá pozornost.

Jaké jsou hlavní, stručné definice onemocnění?

Mentální anorexie (sebehladovění) je psychogenně podmíněná porucha postoje k jídlu spojená s poruchou posuzování tělesného schématu (deformovaný tělesný ideál). Postihuje velmi mladé lidi, převážně dívky. Velmi závažná je skutečnost, že se stále snižuje věk dívek (anorexií trpí někdy i devítileté holčičky).

Mentální bulimie nejčastěji postihuje věkovou skupinu 18letých a výše, v protikladu s anorektiky se nemocným nedaří kontrolovat energetický příjem a prožívají období, kdy je příjem potravy excesivní (nadměrný) s následným umělým navozením zvracení či zneužívání laxativ (projímadel).

Riziko suicidálního (sebevražedného) chování je u těchto chorob až 200krát vyšší než u ostatních psychických onemocnění. Poruchy příjmu potravy bývají přirovnávány k návyku, jakým je například alkoholismus či toxikomanie. Zatímco však alkoholu či drogám se dá vyhnout, jídlu ne. Bez jídla žít nelze.

Poruchy příjmu potravy představují jedno z nejnebezpečnějších civilizačních onemocnění současné mladé populace. Působí dlouhodobé obtíže nejen samotným nemocným, ale také jejich rodinám, partnerům, kamarádům. Často mívají chronický průběh, závažné somatické i psychické důsledky. Je velmi snadné onemocnět poruchou příjmu potravy, není ale vůbec jednoduché se uzdravit.

V Občanském sdružení Anabell, jehož jsem předsedkyní, se snažíme pomoci nejen nemocným anorexií a bulimií, ale i jejich rodičům a přátelům, stejně tak se věnujeme přednáškové činnosti pro školy, školská zařízení, modelingové agentury, fit-centra apod. Pro nemocné dívky organizujeme mimo jiné svépomocnou terapeutickou skupinu.