ANOCEN

CENTRUM PRO PSYCHOTERAPII A VÝŽIVU

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY



www.anocen.cz

Anorexie

Anorexie se projevuje strachem z tloušťky a přibývání na váze. Projevem je odmítání jídla a přehnané cvičení. Veškerá pozornost je soustředěna na vlastní tělesnou hmotnost a jídelníček.

Bulimie

Bulimie se projevuje strachem z tloušťky a přibývání na váze. Omezování příjmu potravy však vede k záchvatům přejídání a následně snahám o kompenzaci (zvracení, cvičení, projímadla). Neovladatelné bulimické záchvaty mají často za následek pocity viny a deprese.

Záchvatovité přejídání

se projevuje opakovanými záchvaty přejídání bez kontroly nad množstvím jídla, které člověk sní. Tyto záchvaty jsou doprovázeny silnými pocity viny, studu a nedostatečnosti.

Všechny tyto poruchy jsou obvykle spojeny s pocitem nespokojenosti s vlastním tělem, nízkou sebeúctou, úzkostí a depresemi.

Možné společné znaky poruch příjmu potravy:

- Přehnaně kritický pohled na vlastní postavu.
- Úmyslné hladovění a snižování tělesné hmotnosti (např. aktivní cvičení i několikrát za den).
- Odmítání jídla a popírání hladu, případně nadměrný příjem tekutin.
- Strach z jídel, po kterých se prý zaručeně přibere.
- Změny hmotnosti.
- Neustálé myšlenky na jídlo.
- Užívání projímadel, příp. zvracení po jídle u bulimie.

Co mohu udělat, pokud mám u někoho blízkého podezření, že trpí PPP?

- Citlivě s ním promluvit, zda ho něco trápí.
- Věnovat mu pozornost a čas.
- Naslouchat.
- Nesoudit.
- Ocenit, pojmenovat úspěch, pochválit.
- Vyhledat dospělého, ke kterému máte důvěru, a požádat ho o pomoc.
- Společně pak vyhledat odbornou pomoc.

Příklad vyváženého jídelníčku:


snídaně



dopolední svačina


oběd


odpolední svačina


večeře

Mýty a nepravdy:

- Lidé s poruchou příjmu potravy jsou vždy hubení, potřebují se pořádně najíst a budou v pořádku.
- Poruchu příjmu potravy mají pouze mladí lidé nebo ženy.
- Poruchu příjmu potravy má člověk na doživotí.

ANOCEN

Anocen poskytuje komplexní péči pro lidi trpící poruchami příjmu potravy.

ANOCEN
Veleslavínova 3108/14
40011 Ústí nad Labem

ZAVOLEJTE NÁM
(+420) 602 549 649

NAPIŠTE NÁM
anocen@cepoz.cz



DALŠÍ KONTAKTY:

Spirála
www.spirala-ul.cz | projekty@spirala-ul.cz
tel.: 475 603 390 (nonstop krizová linka pomoci) | tel.: 475 511 811 (domácí násilí)

Linka bezpečí
www.linkabezpeci.cz
tel.: 116 111 (pro děti a studenty) | pomoc@linkabezpeci.cz
tel.: 606 021 021 (pro rodiče) | pomoc@rodicovskalinka.cz

Krizová linka RIAPS
tel.: 222 580 697 (nonstop) nebo linka bezpečí 800 155 555 (nonstop)

Dětská psychiatrická klinika 2.LF UK a FN Motol
www.fnmotol.cz | tel.: 224 433 400

CENTRUM PODPORY ZDRAVÍ, Z. Ú.

Iceland Liechtenstein Norway grants

www.anocen.cz