

Mentální anorexie a další poruchy příjmu potravy

Mgr. Lenka Suchopárová

KONZULTAČNÍ DEN HYGIENY DĚTÍ A MLADISTVÝCH
6. října 2011



Poruchy příjmu potravy



Poruchy příjmu potravy

- Mentální anorexie.
- Mentální bulimie.
- Orthorexie- závislost na zdravém stravování a biologicky čisté stravě.
- Bigorexie – obsedantní pocit, že je „osoba“ slabá, nedostatečně svalově vyvinutá.
- Obezita.



Bigorexie

- Obsedantní pocit, že je „osoba“ slabá, nedostatečně svalově vyvinutá.
- Tělesná zdatnost se stává jediným smyslem života.
- „Mám vzhledovou vadu, lidé si jí všímají a zajímá je, považují mě za nepřitažlivého, tedy i charakterově vadného a všeobecně méněcenného.“
- Omezení běžných aktivit, sociální izolace, vysoká spotřeba energie, nadužívání doplňků výživy, náročný posilovací trénink, zneužívání léků.

Orthorexie

- Závislost na zdravém stravování a biologicky čisté stravě.
- Zdravému stravování věnují většinu svého času.
- Cítí se vinni a trpí výčitkami, poruší-li své stravovací zásady.
- Zdravá strava je jim nástrojem k překonání vlastních osobních problémů.

Počty nemocných

- V roce 2008 – 419 hospitalizovaných pacientů – 58 % mentální anorexie, 23 % mentální bulimie.
- V roce 2009 - bylo hospitalizováno 382 případů PPP – 55 % mentální anorexie, 26 % mentální bulimie.

O projektu

„Správnou výživou proti anorexii a bulimii“

- Dotace z Humanitárního fondu Středočeského kraje 2009.
- Pilotní projekt.
- Akreditováno v rámci DVPP na MŠMT – **Poruchy příjmu potravy.**
- 1-2 x ročně probíhá seminář na SZÚ.

O projektu

„Správnou výživou proti anorexii a bulimii“

- Téma primární prevence sociálně patologických jevů.
- Důraz je kladen na preventivní aktivity vedoucí ke zvyšování odolnosti žáků vůči rizikům vedoucím k poruchám příjmu potravy –
 - aktivity posilující sebevědomí,
 - problematika správného stravování a pohybové aktivity,
 - role médií a reklamy, aj.
- Vhodnost aktivit a způsob práce s žáky byl diskutován se skupinou pedagogů při tvorbě manuálu. Řada aktivit byla v praxi vyzkoušena.

O projektu

- Projekt je určen učitelům a žákům druhého stupně základních škol.
- Učitelé jsou seznámeni s problematikou poruch příjmu potravy a pracovním manuálem k projektu během jednodenního semináře, kde získají CD „Správnou výživou proti anorexii a bulimii, pracovní manuál k projektu“ a doprovodný plakát „Třináct pomocníků pro lepší den“.
- **Práce s manuálem není časově ohraničená, lze jej využít jako celek, ale i čerpat jen některé aktivity dle potřeby.**

Obsah pracovního manuálu

- Problematika mentální anorexie a mentální bulimie v bodech.
- Příběhy ze života nemocných.
- Třináct pomocníků pro lepší den. 13 krátkých kapitol.
- Doporučená literatura.
- Percentilové (růstové) grafy.
- Internetové články (pro práci s dětmi).


Program semináře

- **Poruchy příjmu potravy:** mentální anorexie, mentální bulimie, záchvatovité přejídání, obezita, bigorexie, ortorexie.
- **Zásady správného stravování.** (stručně)
- **Pracovní manuál k projektu** - představení, způsob práce s manuálem na CD.
- **Workshop** – tvorba didaktických materiálů k tématu. Hry pro posílení psychické odolnosti.

Třináct pomocníků pro lepší den

- Třináct pomocníků pro lepší den“ vychází z obecně popisovaných sklonů a osobnostních rysů dívek s mentální anorexií a bulimií a snaží se u dětí zvýšit odolnost vůči rizikům vedoucím k onemocnění mentální anorexií, mentální bulimií.
- Tvoří 13 krátkých kapitol v manuálu.

Každá kapitola zahrnuje

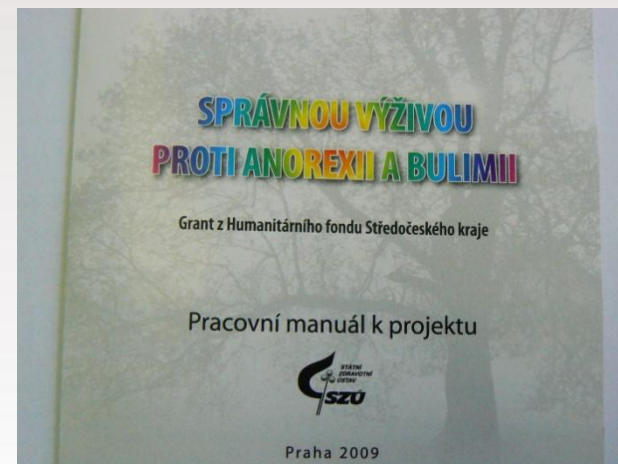
- úvod k tématu,
- ↻ souvislost kapitoly s mentální anorexií a mentální bulimií,
- cíl kapitoly,
- teoretické „zázemí“ pro učitele označené ,
- návrhy činností k tématu

Práce s manuálem

- Manuál si neklade za cíl vyčerpávajícím způsobem popsat problematiku mentální anorexie a mentální bulimie.
- Možnost vybrat si aktivity.
- Činnost není časově limitována.
- Doporučení – realizace projektového dne s využitím nabídky činností k tématu.

Výstupy

- CD „Správnou výživou proti anorexii a bulimii, pracovní manuál k projektu“.
- Plakát „Třináct pomocníků pro lepší den“.
- Seminář pro učitele.
- Dotazníkové šetření mezi učiteli.
- Vlastní činnost ve školách.
(Záznamy učitelů o činnosti, fotodokumentace.)



Výsledky

- Pilotní projekt:

Proškolené osoby	22
Zúčastněné školy	19
Oslovení žáci	978
Hodiny věnované tématu ve školách	135

Další učitelé jsou proškoleni,
vyčkáváme, až na školách
aktivity proběhnou.
Průběžně vypisujeme další
termíny seminářů.



Cíle

- Zvýšit informovanost učitelů o problematice a rizicích poruch příjmu potravy.
- Motivovat učitele k větší propagaci správného stravování při výuce i v běžném životě školy.
- Motivovat učitele, aby při výuce zařazovali aktivity k podpoře sebevědomí a optimálního sebehodnocení.
- Společnými silami vytvořit návrhy pro práci s dětmi k tématu.
- Zvýšit informovanost žáků druhého stupně základní školy, víceletých gymnázií o mentální anorexii a mentální bulimii.
- Zvýšit zájem dětí o zdravý životní styl.

Závěr

- Projekt s ohledem na hodnocení zúčastněných pedagogů, počet oslovených dětí, zpráv ze škol o aktivitách spojených s projektem považujeme za zdařilý.
- Z výsledků testu, kdy jsme mapovali znalosti pedagogů o problematice, můžeme soudit, že seminář zaměřený na problematiku mentální anorexie a mentální bulimie je velmi užitečný, jako zdroj validních informací, napomáhá k informovanosti učitelů, ale i prevenci poruch příjmu potravy.
- Vzhledem k trvalému riziku mentální anorexie a mentální bulimie, které považujeme za závažné choroby postihující mladé lidi a osoby v produktivním věku, je velmi důležité s dětmi a mládeží preventivně pracovat a snažit se snižovat rizikové faktory pro vznik těchto onemocnění.

Děkuji za pozornost.

lenka.suchoparova@szu.cz



Zdroje obrázků

- <http://www.martinkos.estranky.cz/img/picture/1676/bulimie.jpg>
- http://medicina.ronnie.cz/img/data/clanky/normal/6645_1.jpg
- <http://im.novinky.cz/518/175186-original1-68tf5.jpg>
- http://www.astrolife.cz/wp-content/uploads/2011/06/obezita_2.jpg
- <http://i.iinfo.cz/images/218/ortorexie-1.jpg>