

Nemám rád/a svoje tělo

Nestojím za nic

Nejsem dost  
dobrý/dobrá

Cítím se  
osamělý/osamělá

Chybí mi slova

Dořád myslím na jídlo

Chtěl/a bych být  
neviditelný/neviditelná

# JAK MLUVIT S DĚTMI O VZHLEDU TĚLA

## Rizika vzniku poruch příjmu potravy

Příručka nejen pro učitele



Iceland   
Liechtenstein   
Norway  grants

# Úvodní slovo

## Ridiny Ahmedové

Vážení čtenáři,

Jsem zakladatelkou projektu *Moje tělo je moje* a často se setkávám s tím, že okolí předpokládá, že vzhledem ke svým aktivitám budu mít jasno v mnoha věcech. Že jsem bez výhrad přijala svoje nedokonalé tělo, že exceluji ve výchově svých dětí, se kterými vždy komunikuji respektujícím způsobem tak, abych je podporovala ve zdravém sebeobrazu.

Realita je ale mnohem složitější. Klopotně se učím. Jak formulovat obavu, když vidím vlastní dítě, které sahá po jídle jako kompenzaci stresu, opakuje moje vzorce a dělá mi bezděčně zrcadlo mých vlastních vnitřních bojů? V tu chvíli by bylo tak snadné zvýšit hlas a říci "Proboha přestaň se cpát! Fakt máš hlad? Chceš bejt tlustej a funět do schodů? Ovládej se!".

Dítě by nejspíš ztuhlo, mlčky položilo nakousnutý chleba na stůl a tiše odešlo do pokoje. Možná v slzách, možná s pocitem viny a sebenenávisti. Určitě ale pryč od těch zraňujících slov. Samozřejmě bych za chvíli litovala, ale slova už zpátky vzít nejdou a hrubost se stala.

Mám pocit, že dnes dospělé generace mnohdy okolo sebe neměly příklady pozitivní praxe co se týče komunikace o těle. Slýchali jsme věci, které svým dětem, ať už jako rodiče, učitelé nebo vychovatelé, říkat nechceme. Ale jak tedy vyslovit to, co sdílet chceme? Jak se ptát tak, abychom přinesli podporu?

V první části této brožury pro nás dětská psycholožka Radka Kuřilová připravila přehlednou praktickou mapu jak na rozhovory s dětmi ohledně tělestnosti a vzhledu. Připojené jsou i praktické ukázky.

Druhá část je pak zaměřená přímo na problematiku poruch příjmu potravy - jak se projeví, jak je jako dospělý můžu rozeznat? Jak vést rozhovor? Najdete tam řadu konkrétních praktických tipů a cvičení.

Přeju nám všem, aby se nám dařilo prohlubovat dovednost laskavé a věcné komunikace a posilovat se jako společnost v přesvědčení, že si každý člověk zaslouží respekt, bez ohledu na to, jak vypadá.

*Ridina Ahmedová*

## ČÁST PRVNÍ

# **Jak komunikovat s dětmi a mladistvými o vzhledu těla?**

autorka: Mgr. Radka Kuřilová

## Jak si děti budují vztah k vlastnímu sebeobrazu

Sebeobraz je součástí sebepojetí, tedy jak se člověk vnímá, jaký\*á bych chtěl\*a být. Souvisí se sebevědomím, které příručka více rozvádí v kapitole „Tělo a sebevědomí“ (str.28).

Obraz vlastního těla (často se používá anglické pojmenování „body image“) tvoří důležitou součást sebeobrazu. I když může souviset s naším vzhledem, mnohdy nezáleží, jak naše tělo objektivně vypadat. Body image označuje, jak sami\*y vnímáme vzhled těla.

**Zhruba ve dvou letech si děti začínají uvědomovat samy sebe jako samostatnou „jednotku“. O rok starší už se mohou začít srovnávat s ostatními.** Dříve se předpokládalo, že vzhled svého těla, s ním spojené obavy až nespokojenost začíná až s nástupem puberty. Díky vhodnějšímu měření však výzkumy ukazují, že už ve čtyřech letech se mnoho dětí obává, že budou tlusté a mohou být se svým tělem nespokojené. I když někteří odborníci uvádějí, že v předškolním věku se děti nezaměřují tolik na váhu a tvar těla, spíše řeší vlasy nebo oblečení. Tato tendence se projevuje více u dívek, ovšem odborníci přisuzují tento trend společenskému tlaku, kdy se jako typická „holčičí“ hra považuje oblékání panenek, a i digitální hry jsou více zaměřené na vzhled a péči o druhé. Podle výzkumů mezi pěti a osmi lety roste u dívek touha po štíhlejší postavě.

Téma se ovšem netýká jen dívek. Podle výzkumů pěti až osmiletí chlapci spojují svaly, sílu a rychlost s „ideálním obrazem muže“. Nespokojenost s vlastním tělem se pak projevuje touhou být svalnatější, hubenější (aby bylo vidět svaly) a silnější.

Pocit nespokojenosti u malých dětí může vyvolávat sociální úzkost, bojí se společnosti a mají tendenci se jí vyhýbat. To následně ztěžuje navazování a udržování přátelských vztahů, objevování nových zájmů a koníčků. Hůř také snáší být středem pozornosti, přijímat komplimenty nebo je pro ně výrazněji obtížné mluvit o sobě pozitivně.

**S dospíváním se nespokojenost s tělem zřetelně zvyšuje. Hrají v tom roli samozřejmě vývojové změny, zvyšuje se však i tlak společnosti na dospívající.** Výsledky výzkumů opakovaně ukazují, že nespokojenost s tělem na začátku dospívání zvyšuje riziko nízkého sebevědomí, depresivních symptomů, poruch příjmu potravy či závislostního chování.



## Jak naopak vypadají děti/dospívající s pozitivní body image?

- **Přijímají své tělo, jaké je. Soustředí se spíše na své přednosti.**
- **Oceňují spíše, co tělo dokáže, než jak vypadá.**
- **Naslouchají svému tělu a pečují o něj** (dostatečným pohybem, rozmanitou stravou, odpočinkem apod.).
- **Uvědomují si zkreslení „ideálů krásy“ v médiích.**
- **Vyhýbají se především negativním komentářům na vzhled ostatních**

Neznamená to, že jsou takto nastavení\*é 24/7, občas zažívají propady a nepříjemné myšlenky nebo pocity. Vědí ovšem, že je to dočasné. Případně ví, na koho se obrátit pro potřebnou podporu.

## Jaké jsou rizikové faktory pro rozvoj negativního vztahu k tělu

Faktory přispívající k rozvoji negativního pohledu na své tělo se promítají na různých úrovních – osobní, rodinné, komunitní, kulturní a napříč jimi. Liší se v závislosti na genderu, sociální třídě, etnické příslušnosti, věku. Jejich účinek je často propojený a kumulativní. Zároveň mnoho faktorů je nespécifických. Mezi hlavní odborná literatura zařazuje **rodiče a jejich chování, rodinné prostředí, vrstevníky, sociokulturní podmínky a osobnostní rysy.**

## Rodiče

Výzkumy ukazují, že spokojenost s vlastním tělem je u dětí úzce provázaná s rodičovským postojem k vlastnímu tělu. Například se našlo silné spojení mezi nespokojeností matek a jejich pěti až sedmi letých dcer.



Pokud se tedy rodič o sobě vyjadřuje spíše negativně, často řeší různé diety a dokáže se pochválit jedině při výjimečných příležitostech (např.: po návštěvě u kadeřnice/holiče, ve slavnostním oblečení, či s make-upem), budou děti vnímat, že tyhle hodnoty jsou důležité. Následně se pak budou podle nich hodnotit samy.

Záleží také, jak se doma rodiče o vzhledu baví, jestli jsou komentáře na vzhled (negativní i pozitivní) běžnou součástí dne. Podle některých výzkumů, čím více rodiče podporují své děti být štíhlé, tím u dětí roste nespokojenost se svým tělem a více omezují jídlo. Někdy to nemusí být přímé komentáře na vzhled, ale třeba ke stravování. Kdy se rodiče ptají, jestli si dítě „jako ještě míni přidávat“?

**Rizikové může být i komentování vzhledu pozitivně.** Neznamená to, že rodiče nesmí nikdy o dítěti říct, že je krásné. Neměl by to být ale jediný aspekt, který se u dítěte vyzdvihuje.

Když se dítě cítí být přijímaní takové, jaké je, rozvíjí se pozitivní sebeobraz i obraz o těle. Také záleží, jaká je doma nastavená „kultura“. Jestli se preferuje pestrá zdravá strava, celá rodina se hýbe, dbá na dostatečný spánek a odpočinek.

## Rodina, přátelé, okolí

Jeden z dalších vlivů na malé děti a jejich obraz o vlastním těle jsou nepřímé poznámky a komentáře odposlechnuté z rozhovoru dospělých. Děti už odmala mohou na rodinných setkáních slyšet komentování a kritiku na ostatní lidi – sousedy\*ky, kolemjdoucí nebo celebrity v médiích. „Ty šaty jí vůbec nesluší, zdůrazňuje to její špek.“ Nebo „Jé, ten vypadá skvěle, jak teď zhubnul.“

„Jé, ten vypadá skvěle, jak teď zhubnul.“

„Ty šaty jí vůbec nesluší, zdůrazňuje to její špek.“

I když se doma rodiče snaží, mohou se děti potkávat s nepříjemnými komentáři od babiček, dědečků, tetiček nebo strýčků.

**Tyto komentáře se schovávají za „neškodné popichování“, ale ve skutečnosti mohou dítěti nebo dospívajícímu velmi ublížit, obzvlášť pokud jsou opakované.**

S postupným vývojem se k tomuto vlivu přidávají i názory vrstevníků.

## Společnost a média

**Velký vliv na body image mají také společenské hodnoty a ideál krásy, který bývá často zdůrazňován v médiích.**

V současné době patří sociální sítě mezi hlavní konzumovaná média, především mezi mladou generací. Mnoho studií se tedy zabývá vlivem sociálních sítí. Podle některých se ukazuje, že sociální sítě mají negativní efekt na spokojenost s vlastním tělem, náladu a sebedůvěru.

V jedné studii z roku 2022 například zjistili větší narušení body image, častější zvracení a užívání projímadel u lidí, kteří trávili více času na sociálních sítích, jako je Snapchat či TikTok. Zároveň ale nezáleží tolik na celkovém času stráveném na sociálních sítích, jako na typu obsahu, který lidé sledují. Například časté vystavení se obsahu o hubnutí je spojené se slabší spokojeností s vlastním tělem a větším strachem z negativního hodnocení vzhledu druhými.

Na sociálních sítích navíc existují i například pro-anorexia hnutí (zkráceně pro-ana), kde se uživatelé a uživatelky podporují v nezdravém hubnutí, užívání projímadel apod.

Naopak sledování obsahu na téma „Instagram vs reality“<sup>1</sup> (srovnávání upravené fotky a reálné) nebo „body positivity/neutrality“<sup>2</sup> vede ke snížení nespokojenosti s vlastním tělem a lidé pak méně srovnávají svůj vzhled s ostatními. Také krátké vystavení body neutrality obsahu na TikToku může u mladých žen vyvolat okamžitý pozitivní body image, zvýšit náladu a zároveň poskytnout užitečnou alternativu k nerealistickým standardům krásy, které jsou na těchto platformách propagovány.

## Osobnost

Mezi rizikové faktory samozřejmě spadají i některé osobnostní rysy. Například pokud má člověk tendenci se více srovnávat s ostatními, je perfekcionista\*á, nebo má spíše negativně laděné prožívání.



# Jak podpořit zdravý vztah k tělu u dětí a dospívajících

## Začít u sebe

Ať už jako rodiče nebo vyučující, je určitě důležité si nejdříve všimnout vlastních postojů k tělu, svých předsudků a vyjadřování vůči ostatním. Zkuste se sami zaměřit spíše na funkčnost těla než zdůrazňovat, jak vaše postava (a postavy ostatních) vypadá. Vyměňte například povzdechnutí **„Běhám už dva měsíce a nehubnu“** za **„Běhám dva měsíce a už uběhnu xkrát víc a cítím se skvěle.“** Když sami začnete myslet více o funkci (tedy, co vaše tělo dokáže) začnete to i více komentovat. **Naučíte tak mladou generaci lépe vnímat, co tělo dokáže a odklonit se od vzhledu.**

~~„Běhám už dva měsíce a nehubnu.“~~

„Běhám dva měsíce a už uběhnu xkrát víc a cítím se skvěle.“

<sup>1</sup> srovnávání upravené fotky na sítích a reálné podoby

<sup>2</sup> body positivity = postoj prosazující, že těla všech tvarů a velikostí jsou krásná

body neutrality = postoj nehodnotící tělo na základě krásy, upřednostňuje funkčnost těla nad vzhledem

## Tipy, co můžete dělat:

- **Omezit komentáře na tělo a vzhled – doptávejte se dětí i dospělých spíše na koníčky, zájmy. Můžete použít „5 vteřinové pravidlo“ = pokud člověk danou věc nemůže změnit do 5 vteřin (použití žvýkačky při zápachu z úst, umytí šmouhy na obličejí...), neříkat nahlas komentář.**
- **Cvičit se v komplimentech, které nemíří pouze na vzhled**
- **Zastavovat body shaming<sup>3</sup>, když jsme jeho svědky**
- **Nebagatelizovat prožívání druhého, když zažívá nepříjemné pocity po vašem komentáři/nevyžádané radě – „To byl jen vtip!“ „Jsi nějaká citlivá, vždyť já to myslela dobře.“**
- **Pečovat o sebe – hýbat se, jak mám rád\*a; jít s kamarády ven; dopřát si odpočinek**
- **Trénovat vděčnost a soucit k sobě samé\*mu**

## Hodnoty

Doma i ve třídě se můžete zaměřit na hodnoty, které jsou pro vás důležité. Jakých vlastností si ceníte více než vzhledu? Otázku můžete položit sobě i dětem a dospívajícím.

Co třeba dělá dobrého kamaráda\*dobrou kamarádku? Možná vás odpověď „na první dobrou“ zarazí, ale nebojte se podívat, co se skrývá hlouběji za ní.

Například častá odpověď může být: „Sdílí data přes hotspot.“ Můžete se tedy doptávat: „Proč si myslíš, že to dělá?“ A třeba se dostanete k informacím, že daná kamarádka pomáhá, nenechá člověka „ve štychu“, dokáže sdílet důležité věci apod.

## Budování sebevědomí mimo vzhled

Vzhled je pouze jedna část toho, kdo jsme. Děti a dospívající potřebují podporu v rozvoji dalších částí přes své zájmy, kroužky apod.

## Nastavení hranic/pravidel

Normy a pravidla nám pomáhají se zorientovat v daném prostředí. Říkají nám, co zde smíme a co není přijatelné. Vytvořte si tedy ve třídě nebo doma pravidlo „U nás nekomentujeme vzhled ostatních.“ Podobně můžete zavést, že je u vás důležitá fyzická aktivita, klidný prostor na jídlo nebo relaxaci.

## Budování resilience

Resilience neboli odolnost je potřebná dovednost, která může pomoci dětem i dospívajícím udržet si psychickou pohodu.

Psychickou odolnost mohou dospělí u dětí budovat nejprve bezpodmínečným přijetím.

<sup>3</sup> zraňující komentáře týkající se toho, jak druhý/á vypadá (posměšky, rádoby vtipné hlášky, urážky, „dobře míněné“ nevyžádané rady)



Platí to samozřejmě nejvíc u rodičů. Neznamena to, že rodiče přehlíží zdravotní rizika nebo nevhodné chování a jen dítěti říkají, jak je báječné. **Pořád nastavují hranice a oslovují nepříjemné chování (např. ubližování sobě, druhým). Ale vyvarují se větám: „S takovou zlobivou holčičkou si nebudu hrát.“ „Jestli se chceš vztekat, půjdu pryč.“**

V některých situacích to může být pro rodiče velmi náročné, ale je důležité, aby dítě mělo důvěru, že blízké osoby se od něj neodvrátí, jen protože začalo plakat, vztekat se nebo že přibralo.

Rodiče, vyučující a další dospělí pracující s dětmi by taky měli vytvářet prostor, kde je přijatelná chyba, zkoušet nové věci sám a podporovat tak nezávislost. Zážitek, že něco zvládnu je pro děti i dospívající nesmírně cenný. Stejně tak potřebují vědět, že než něco zvládnu, může se mi nedařit, můžu u toho „vypadat blbě“, že chybování je prostě součástí procesu.

**Součástí rozvinuté resilience je i práce s vlastními emocemi.** Nejdříve musí dospělí děti naučit, jak u sebe poznat, že se zlobí, jsou smutní nebo mají radost. Důležité je, že žádná emoce není špatně, jen záleží, jak s ní následně pracujeme. Například, když jsem naštvaná není dobré jít někoho nakopnout (jakkoli by se nám mohlo ulevit), ale můžu si zadupat, tlačit vši silou do zdi, zařvat si, jít si zacvičit, ... A právě s těmito způsoby ventilování emocí potřebují děti a dospívající pomoc od dospělých na jídlo nebo relaxaci.

## Zdravý životní styl

Zdravý vztah k tělu se samozřejmě dá podpořit i zdravým životním stylem. Ať už se o něm budou mladí učit ve škole nebo to bude součástí rodinného nastavení. Podstatné je nezůstávat jen u slov. Je pohyb přirozenou součástí vaší výuky nebo rodinného času? Nemusí to být hned atletické výkony hodné olympiády, ale i my dospělí bychom se měli hýbat a neříkat to jen dětem.

Zdravá strava napadne asi všechny. Zároveň by ovšem starost o jídlo neměla zabrat velkou část mentální kapacity, vaší nebo dětí a dospívajících (jak se dočtete dále v této příručce). Kromě pestrých potravin můžete děti naučit naslouchat svému tělu.

### Co znamená, že má hlad? Jak velký je?

Například autorky knihy o výchově teenagerů s pozitivním přístupem k tělu (Raising Body Positive Teens) popisují deset úrovní.

Například:

**úroveň 1** = žravost, závratě, mrzutost, pomalé myšlení, nízká hladina cukru v krvi;

**úroveň 6** = ideální stav, kdy už dál nejím, žaludek se cítí šťastný a v pohodě, ale není přeplněný;

**úroveň 10** = je na čas vytáhnout kalhoty s hoodně volnou gumou.

**Když si dokážu určit úroveň hladu, zvolím vhodné jídlo – například u 4 postačí svačinka, u 1 je potřeba pořádné jídlo.**

# Jak s dětmi a dospívajícími mluvit o vzhledu

Komunikace s dětmi a dospívajícími o těle, vzhledu a (ne)spokojenosti s ním se může lišit v závislosti na tom, jestli téma otevře samotný mladý člověk nebo ho otevře dospělý. Níže najdete pár konkrétních modelových situací, ale nejdříve se na to podíváme obecně.

## Když za vámi přijde dítě

Když dítě přijde za blízkým dospělým (ať už je to rodič, třídní učitelka, oblíbený učitel atd.), že je tlusté/ošklivé, dospělí velmi často reagují rychle. **„Ale prosím tě.“ „To není pravda.“ „Vždyť jsi krásná!“**

Záměrem za touto bleskovou odpovědí může být dítě ochránit, honem rozptýlit obavy, rychle situaci vyřešit. Nebo se nám mohou vynořit vzpomínky z našeho dětství a dospívání, naše vnitřní zranění a nechceme, aby děti prožívaly to stejné. I když jsou důvody dobře myšlené, dítě pak z takové komunikace může odejít s pocitem, že vlastně nemá právo se takto cítit, že nebylo pochopené a nenaučí se, jak situaci řešit v budoucnu.

**Proto, když za vámi dítě přijde s větou (například) „Jsem tlustý\*á.“, nejdříve se nadechněte a vydychněte. Vaším cílem by měla být podpora dítěte – aby zjistilo, že v tom není samo, mohlo se o vás opřít a nabrat síly.**

## 1. Navažte kontakt

– odložte telefony, vypněte další obrazovky. Ujistěte se, že teď máte klidný prostor a sedněte si společně. Buďte pro dítě plně přítomní.

## 2. Buďte zvědaví a nechte dítěti prostor

– doptávejte se – proč si to myslíš? Řekl mu to někdo? Co znamená, že je XY? Vyslechněte, co vám dítě říká. Můžete zopakovat, co slyšíte a ujistit ho tak, že posloucháte. Oceňujte, když vám něco řekne „Vážím si, že mi to říkáš.“

## 3. Uznejte jeho\*její pocity, nezastavujte je

– vyjádřete, že je normální se takhle cítit. Pokud vyloženě nevysloví konkrétní pocit, můžete říct nahlas, jaké emoce vnímáte. „Připadá mi, že jsi z toho smutný/naštvaná. Je to tak?“

Vždy si ale své pozorování nechte potvrdit dítětem. Pokud začne dítě plakat nebo nadávat, nezastavujte to (pokud není vyloženě agresivní na vás nebo sám\*sama k sobě). Zůstaňte u pocitů společně.

## 4. Nezelehčujte, nehodnoťte

– berte prožívání dítěte vážně. Možná s vaší životní zkušeností víte, že daný pocit/situace přejde, nebo se vám zdá, že dítě řeší „prkotinu“. Ovšem pro ně jsou dané emoce velmi skutečné a aktuální. Zůstaňte tedy u nich tady a teď.

## 5. Řešení dávejte až na konci a spíš málo

– možná vás hned budou napadat různé možnosti, jak dítěti pomoci. Nechte si je ale pro sebe. Až se dítě trochu zklidní a vy máte větší vhled do situace, můžete se doptat: „Můžu ti nějak pomoci?“ „Napadá tě, co s tím?“ „Chtěla bys slyšet můj pohled?“ Řešení hledejte spíše společně a nesnažte se je dítěti předat, když o ně nemá zájem. Stejně vás nebude poslouchat pořádné jídlo.

## Když chcete s dítětem mluvit o vzhledu vy

Možná chcete o vzhledu s dítětem začít mluvit vy – přijde vám, že hodně přibral nebo nosí nevhodné oblečení.

Nejdříve si situaci přehrajte pro sebe, ideálně s někým proberte (druhým rodičem, blízkými přáteli nebo školní psycholožkou). Utřídte si myšlenky a pocity – proč chcete toto téma otevírat? Bojíte se zdravotních potíží nebo je to jen o vzhledu? Co vás tak vytáčí na stylu oblékání?

## Čemu se vyhnout obloukem

**Negativní komentáře, popichování, zahanbování až ztrapňování. Tento přístup totiž nefunguje. I podle výzkumů se ukazuje, že když jsou lidé s vyšší vahou zahanbování rozhodně jim to nepomáhá žít zdravě. Mnohdy to má i opačný vliv.**



## Jak na to

**Udělejte si prostor** – pro dítě či dospívajícího může být takový rozhovor velmi nepříjemný až zahanbující. Proto je dobré si na to vyhradit čas a bezpečný prostor

**Já-sdělení** – mluve o sobě, co vidíte, prožíváte.

**Popište situaci** – co vidíte, slyšíte. Prostě co je zjevné, vynechejte své domněnky a hodnocení.

**Jak se ze situace cítíte** – raději mluve o svých obavách nebo lítosti, než že vás něco rozčiluje nebo že se za teenagera stydíte

## Nechte prostor dítěti/dospívajícímu

– zeptejte se: „Jak to vnímáš ty?“ „Jak se vlastně máš ve vlastním těle?“ „Co si o tom myslíš ty?“ a poslouchajte.

Je možné, že se o tom nebude chtít bavit, naštve se apod. Nesnažte se tyto pocity vyvrátit, respektujte je. Možná za vámi přijde později, až bude sám\*sama připravená o tématu mluvit. Pro rodiče je výzvou respektovat, že některé věci může mít dítě jinak než oni sami. Nemusí to být špatné, jen je to jiné.

## Modelové situace

Zkusíme výše uvedené zásady převést do praxe. Modelové situace jsou určité zjednodušené, navíc na papíře bez neverbálního doprodu mohou některé věty působit šroubovaně.

Neznamená to, že musíte používat přesně tyto věty. Upravte si je svému slovníku a svému stylu. **Důležité je, abyste byli\* y v komunikaci autentičtí\*autentické a nechávali\*y prostor dítěti/dospívajícímu.**

**11letou Klárku poslali za třídní učitelkou, že odmítala jíst oběd a byla drzá na učitelský dozor. učitelce pak oznámí: „Nebudu jíst ty obědy, jsem tlustá“**

*(nádech, výdech)*

**„Aha, nechceš jíst obědy ve škole. Sedni si, prosím, tady ke mně. Řekni mi o tom víc.“**

K: „No prostě nebudu jíst ve škole. Potřebuju zhubnout, protože jsem tlustá.“

**„Máš pocit, že musíš zhubnout a když nebudeš obědovat ve škole, mohlo by se ti to povést?“**

K: „Jo, přesně tak!“

**„A jak si přišla na to, že jsi tlustá?“**

K: „To vidím, ne?“

**„Aha, vidíš to. A co přesně vidíš? Chtěla bych to lépe pochopit.“**

K: „Mám prostě špek na břichu. Podívejte se *(ukazuje si na břicho)*. Dorka ani Sandra

takový špek nemají. Ani takový zadek a tlustý nohy. A nosí i menší oblečení.“

**„Jo, slyším, že Dorka se Sandrou nosí menší oblečení a když se s nimi srovnáš, tak máš větší břicho...“**

K: „Přesně, je to naprosto nechutný. Jsem celá odporná.“

**„Říkáš, že se cítíš odporná. To mě mrzí, že se tak cítíš. Chtěla by ses víc podobat Dorce a Sandře?“**

K: „Jo.“ *(začíná plakat)*

**„Vidím, že je ti z toho smutně.“**

K: *(jen přikývne, dívá se do země a utírá si oči)*

**„Je úplně normální, že se ti chce plakat. Klidně teď můžeš, jsem tu s tebou.“**

Učitelka s Klárkou chvíli sedí potichu. Když začne Klárka hodně posmrkávat, nabídne jí učitelka kapesníky. Až se pláč více zklidní, učitelka pokračuje.

**„Vidím, že je to těžké. Moc si vážím, že jsi mi to řekla. Můžu ti nějak pomoci?“**

K: *(pokrčí rameny)*

**„Nevíš, jestli ti můžu pomoci? Můžu ti říct, co mě napadá a společně pak vymyslíme, co dál?“**

K: *(přikývne)*

Učitelka pak pokračuje různými návrhy, ze kterých si Klárka vybere jednu. Dohodly se, že učitelka popíše situaci školní psychologce a domluví se, kdy by za ní Klárka mohla zajít.

**Nemusíte hned znát řešení. Zároveň na to nezůstávejte sami, obraťte se na školní poradenské pracoviště nebo zkušenější kolegyni. Také je dobré do řešení zapojit rodiče.**

**Učitel tělocviku odtrhnul 12letého Jonáše od spolužáka, se kterým se prali. Není to poprvé, kdy se Jonáš pral. Proto si Jonáše vzal bokem, aby zjistil, co se děje. „Oni si začali! Smějou se mi, že jsem malej!“ vyletělo z Jonáše.**

**„Ostatní se ti smějou?“**

J: „Jo. Pořád někdo.“

**„Můžeš mi prosím o tom říct víc?“**

J: „Oni si začali, nevím, proč bych měl mít průšvih já!“

**„Nemáš průšvih, Jonáši. Vážně by mě zajímalo, co se děje.“**

*Učitel dá Jonášovi prostor a čeká, až začne.*

J: „Většinou začne Ron nebo Luděk. Ostatní kluci se pak přidají.“

**„Začíná teda hlavně Luděk nebo Ron, ale ostatní se k nim přidají. A co dělají?“**

J: „Začnou se mi posmívat, že jsem mrňavej, že mám místo nohou párátko a v rukách taky nic nezvednu. Prostě, že jsem lemra...“

**„Posmívají se ti, jak vypadáš“**

J: „Jo“

**„A jak pak na to reaguješ?“**

J: „Řeknu jim, ať drží hubu...“ *(čeká na reakci učitele, který jen gestem ukáže, aby pokračoval dál)*

**„A když nepřestanou, tak přes ní prostě dostanou.“ „Rozčílí tě, jak se k tobě chovají, co ti říkají, a chceš to nějak zastavit.“**

J: „Jo, nejradši bych je zkopal, aby už drželi hubu.“

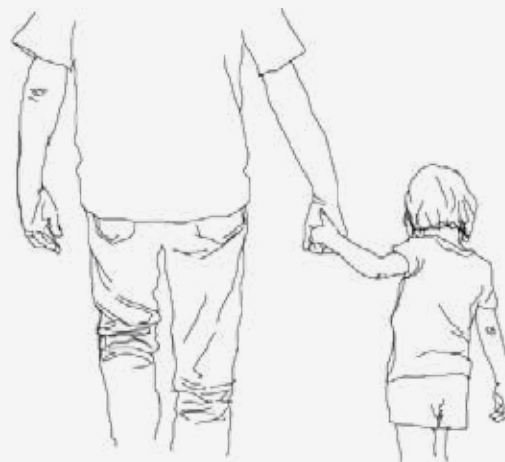
**„Já vidím, jak jsi hodně naštvanej. Když bych si představil, že jsem na tvém místě, byl bych taky naštvanej a potřeboval bych s tím vztekem něco udělat.“**

J: „Já potřebuju, aby toho nechali! Máma říkala, že je mám ignorovat, že to přejde. Ale ona u toho není, ona neví, jaký to je.“

**„Máma ti poradila, že si jich nemáš všimnout, ale to ti nefunguje. A jaký to teda pro tebe je?“**

**Jonáš chvíli mlčí. Učitel mu zase nechá prostor.**

J: „Je to strašně trapný. Jakmile ti blbci začnou, všichni se začnou dívat na mě. Jako bych sám nevěděl, že jsem nejmenší ze třídy. Ještě k tomu musí mít blbý komentáře. Já se snažím posilovat, ale nic se neděje.“



**„Slyším, že je to pro tebe ve třídě nepříjemné, jak na tebe všichni koukají. A jestli to správně chápu, tak tvoje výška a svaly je něco, co sám řešíš?“**

*Jonáš jen přikývne.*

„Není vůbec fér, že se k tobě takhle chovají a posmívají se ti. Nedivím se, že tě rozčílí, obzvláště když se trefí do něčeho, v čem ti samotnému není fajn. A jsem rád, že jsi mi to řekl a nemusíš být na tu situaci sám. Zároveň ale nejde, abys spolužáky mlátil. Jestli chceš, můžeme společně zkusit najít, jak tu situaci vyřešit, aby ti bylo líp. Co ty na to?“

*Jonáš váhavě souhlasí.*

„Super. Tak už si je zkoušel ignorovat, což nefungovalo. Rvačky posmívání taky nezastavily, a navíc máš z nich větší průšvihy ty než Ron a Luděk. Napadá tě, co jiného bys mohl vyzkoušet nebo co bychom mohli udělat společně?““

Jonáš navrhl několik věcí i učitel přispěl svými nápady. Společně pak diskutovali, které jsou schůdné a které ne. Mimo jiné se domluvili, že se potkají jednou za týden po vyučování na „doučko z těláku“, kdy záměrem učitele je podpořit Jonáše, aby cvičil správně a přiměřeně a zároveň se více soustředil na pokroky v tom, co zvládne, a ne tolik na vzhled a objemu svalů.

**14letá Laura při společné večeři s rodiči prohlásila:**

„Tohle nebudu jíst, začaly jsme s holkama novou dietu a tohle je zakázané.“

Rodiče se nejdřív nadechli, spolkli automatickou odpověď „Jak nebudeš jíst? To pěkně sníš, když jsme to uvařili!“ a vydechli. Máma se ujala slova.

„Aha. Řekneš nám o tom něco víc, prosím?“

L: „No prostě jsme teď viděly na TikToku novou dietu. Je to úplně legit. Zhubneš během 14 dnů pět až deset kilo. A když k tomu přidáš special workout, tak hubneš jen tam, kde potřebuješ.“

„Našly jste s holkama super dietu, která má zaručené výsledky docela rychle. Určitě to zní lákavě. Co teda smíš nebo nesmíš jíst?“

L: „Nesmíš žádné carbs, jako že přílohy, a mléčné výrobky. Jíš dvakrát denně. Časově záleží, podle toho, co chceš právě zhubnout. V každou denní dobu se tuky ukládají jinak. A musíš hodně pít vodu, nebo ještě doporučují takový speciální drinky.“

„To zní jako přísná dieta. To asi k dodržení potřebuješ velkou motivaci. Co tě na té dietě lákalo?“

L: „Že konečně zhubnu tyhle špeky (ukáže si na břicho). A taky chci úzký pas!“

„Jo, slyším, že bys chtěla bys ploché břicho a úzký pas. A vnímám, že je to pro tebe důležité. Ráda bych líp pochopila, jak se teď vlastně máš ve svém těle. Pověš mi o tom víc?“

*Laura protočí oči, chvíli mlčí, ale nakonec odpoví.*

L: „Jak bych se asi cítila? Nelíbí se mi, jak vypadám. Prostě chci ploché břicho, nechci být takhle tlustá. Chci vypadat jako Hailey.“

„Moc mě mrzí, že jsi se sebou takhle

nespokojená. Zároveň si velmi vážím, že nám to dokážeš říct. A slyším, že by ses chtěla podobat Hailey. To je ta tvoje oblíbená tanečnice z TikToku? Jak jsi mi včera od ní pouštěla nějaká videa.“

L: „Jo, to je ona.“

„To se nedivím, tančila opravdu úžasně. Z mého pohledu není s tvým tělem nic špatného. Zároveň ale slyším, že ty nejsi spokojená a chtěla bys něco změnit.“

L: „Přesně tak!“

„Dobře, záleží nám na tom, abys byla spokojená a zároveň zdravá. Jak si popisovala tu dietu připadala mi hodně přísná a potřebovala bych si o ní dohledat více informací. Podívala by ses na to se mnou prosím? Že bys mi ukázala ta videa z TikToku a zkusily bychom k tomu dohledat ještě další zdroje?“

L: „A co když se ti to nebude jako líbit? Já chci zhubnout!“

„Slyším tě, je to pro tebe hodně důležité. Podíváme se, co najdeme. A kdybych se nám to zdálo jako hodně nebezpečné, zkusíme najít společně jiné řešení. Co myslíš?“

Po chvílce váhání L: „No dobře.“

**Rodiče tady vsadili na dobrý vztah, který mají s Laurou, i když ne vždycky to jde tak snadno. Laura má ale mnoho zážitků, kdy jí rodiče vyslechli a respektovali její rozhodnutí a zároveň se zajímají o to, co je pro ni důležité (např.: ví, koho ráda sleduje na TikToku a pouští si společně i některá videa). Proto byla ochotná na máminu nabídku přistoupit.**

## Zdroje

**Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011).**

*Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed.). The Guilford Press.*

**Chung, J.M., Hutteman, R., van Aken, M.A.G., Denissen, J.J.A. (2017).**

*High, Low, and In Between: Self-Esteem Development from Middle Childhood to Young Adulthood. Journal of Research in Personality, 70, 122-133.*

**Darpinian, S., Sterling, W., Aggarwal, S. (2022).**

*Raising Body Positive Teens. Jessica Kingsley Publishers*

**MacConville, R. (2019).**

*Positive Body Image in the Early Years. Jessica Kingsley Publishers*

**Paxton, S. J., & Damiano, S. R. (2017).**

*The Development of Body Image and Weight Bias in Childhood. Advances in child development and behavior, 52, 269-298.*

**Sanzari, Ch.M. et al. (2023).**

*The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure, Eating Behaviors, Volume 49, 101722.*

**Seekis, V., Lawrence, R. K. (2023).**

*How exposure to body neutrality content on TikTok affects young women's body image and mood, Body Image, 47, 101629.*

**Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020).**

*Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. New Media & Society, 22(12), 2183-2199.*

**Vávrová A., Vávra H. (2024).**

*Rodičovství jako cesta. Mladá fronta.*

## ČÁST DRUHÁ

# **Jak komunikovat s dětmi a mladistvými tématy spojená s poruchami příjmu potravy?**

Vydala: organizace ROS – Poradenství  
týkající se poruch příjmu potravy  
Autoři: Linn Bæra a Cathrine Nitter



# PŘEDMLUVA

Příručka pro vyučující a školní poradenské pracoviště

**Tato příručka byla vypracována pro vyučující a školní personál – osoby, které z titulu své role mohou do značné míry ovlivňovat život dětí a mladistvých. Doufáme, že vám poslouží jako praktický manuál a poskytne vám podrobnější znalosti a užitečné podněty k rozhovorům týkajícím se odhalování a řešení poruch příjmu potravy a příbuzné problematiky.**

Příručku tvoří obecná část pojednávající o poruchách příjmu potravy a příbuzné problematice. Mimo jiné se zde dotýkáme témat jako sebevědomí, prevence, znepokojení a včasný zásah. Kromě toho zde máme část speciálně zaměřenou na úlohu vyučujících a část speciálně zaměřenou na úlohu školního zdravotnického personálu. Na závěr uvádíme několik cvičení, která lze podle našich zkušeností dobře využít při dialogu s dětmi a mladistvými.

**Rádi bychom vyjádřili velké díky učitelce Benedicte Texnes a psychologovi Aslemu Halvorsenovi za cenné rady, podporu a poznatky při sestavování příručky.**

Osoby pracující s dětmi a mladistvými, kteří si vyvinuli složitý vztah k jídlu a tělu, patrně rády

využijí možnost odkázat na nízkoprahovou nabídku organizace ROS. Kromě individuálních pohovorů v našich místních centrech v Oslu, Bergenu, Stavangeru a Trondheimu nabízíme také rady a pomoc prostřednictvím chatu, telefonu a e-mailu. Rovněž nabízíme podporu rodině a blízkým příbuzným a vám coby odborníkům. Organizace ROS má vlastní výukové programy pro žáky i zaměstnance škol – v případě zájmu o bližší informace nás neváhejte kontaktovat. Navíc k danému tématu disponujeme řadou brožur, které lze při práci se žáky též využívat.

Doufáme, že naše zkušenosti a kompetence přispějí k ještě lepšímu pochopení tématu, jež mnozí považují za komplikované. Přejete-li si získat podrobnější informace nebo chcete-li nám poskytnout zpětnou vazbu, neváhejte nás kontaktovat.



*Vydala: organizace ROS – Poradenství týkající se poruch příjmu potravy*

*Autoři: Linn Bæra a Cathrine Nitter*

*Rok prvního vydání: 2014*

*Revize: leden 2022*

# OBSAH

## OBECNÁ ČÁST

strana 19–33

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY – CO TO VLASTNĚ JE?  
KDY ZAČÍNÁ BÝT VZTAH K JÍDLU A TĚLU PROBLEMATICKÝ?  
DIAGNÓZY  
OHROŽENÉ, ZRANITELNÉ SKUPINY  
TĚLO A SEBEVĚDOMÍ  
PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ  
VČASNÝ ZÁSAH  
KDY SI ZAČÍT DĚLAT STAROSTI?  
OBECNÝ POSTUP PŘI VEDENÍ ZJIŠŤOVACÍHO ROZHOVORU

## PRO VYUČUJÍCÍ

strana 35–37

ZJIŠŤOVACÍ ROZHOVOR  
ZPROSTŘEDKOVÁNÍ INFORMACÍ O PORUCHÁCH PŘÍJMU POTRAVY  
JAK POSTUPOVAT, MÁTE-LI VE TŘÍDĚ ŽÁKA TRPÍCÍHO PORUCHOU PŘÍJMU  
POTRAVY  
SHRNUTÍ

## PRO ŠKOLNÍ PERSONÁL

strana 39–47

JAK POSTUPOVAT PŘI PŘÍPADNÉM PODEZŘENÍ?  
VÁŽENÍ A SLEDOVÁNÍ DĚTÍ  
MLADÍ TRPÍCÍ NADVÁHOU  
PRÁCE SE SEBEVĚDOMÍM

## CVIČENÍ A NÁSTROJE

strana 49–55

DÁVÁ/BERE  
VÝDEJ/PŘÍJEM  
KOLO ŽIVOTA  
SCHODIŠTĚ

OBEČNÁ ČÁST

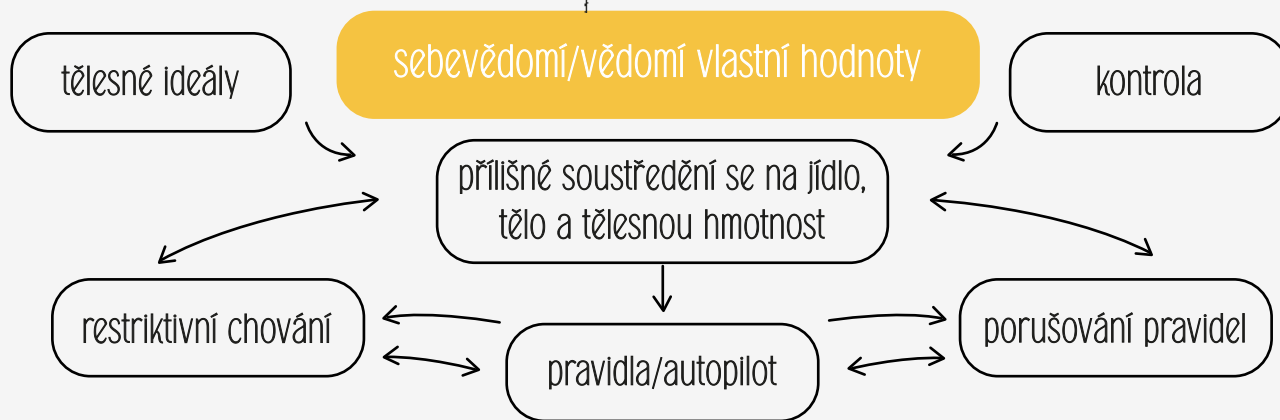
# PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

## CO TO VLASTNĚ JE?

Poruchy příjmu potravy zpravidla vyvolává přání udělat pro sebe něco dobrého – ať už ve snaze lépe zvládat svůj život, nebo ve snaze změnit své tělo, a přiblížit se tak různým tělesným ideálům. Často se jedná o kombinaci obojího.



Ne každý, kdo chce zhubnout nebo má období, kdy mu je jídlo útechem, si vyvine poruchu příjmu potravy. Ne u každého se rozvine tato porucha. K tomu, že takzvaně „pohár přeteče“, často přispívá souhra několika důvodů. U mnoha lidí trpících poruchami příjmu potravy je společným a opakujícím se jmenovatelem nízké sebevědomí a absence vědomí vlastní hodnoty. Dotyčné často trápí úvahy (ne vždy vědomé), že nejsou dost dobří, nestojí za nic a že, aby jim bylo líp, musí se změnit. Mnohdy dětem a mladým lidem chybí pocit kompetence, mít něco ve svých rukou a moci to ovlivnit.



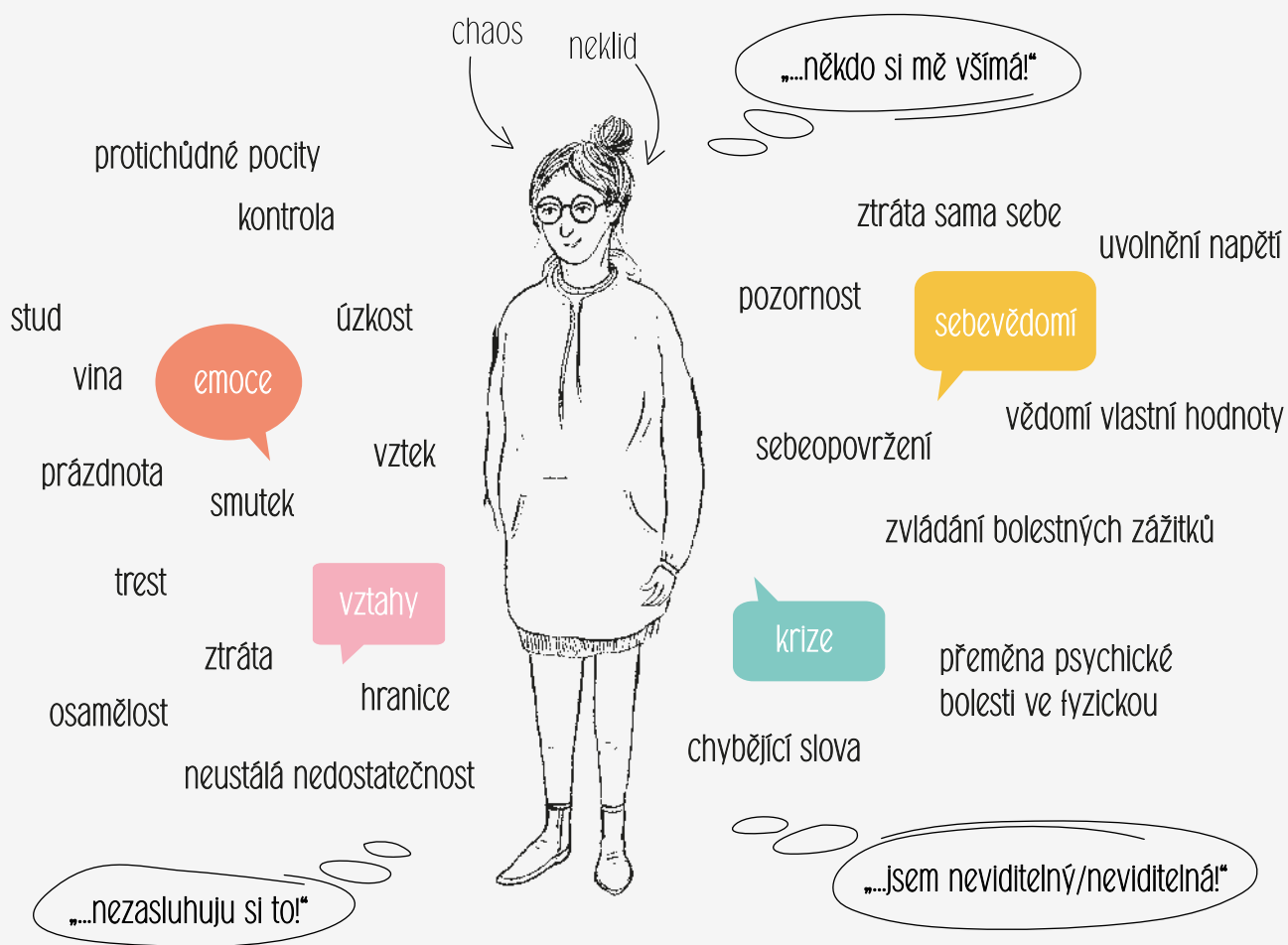
Výše uvedený graf poskytuje jednoduchý obrázek o tom, jak může vypadat porucha příjmu potravy, a dokládá, že poruchy příjmu potravy mají mnohem více společných rysů než odlišností.

Porucha příjmu potravy funguje jako strategie zvládnání problému, kdy jídlo se stává způsobem, jak držet na uzdě komplikované úvahy, pocity, zážitky a výzvy. V takovém případě vykazují poruchy příjmu potravy mnoho společných rysů například se závislostmi a sebepoškozováním, kdy člověk podprahovou psychickou bolest zvládá pomocí toho, že se snaží přesunout pozornost k něčemu fyzickému. Pro leckoho je jednodušší kontrolovat příjem jídla, než řešit např. konflikty s rodiči.

Je jednodušší prožívat fyzickou bolest, například pomocí hladovění, přejídání nebo nadměrného cvičení, než se potýkat s psychickými potížemi (např. konfliktní vztahy, komentáře na vzhled, tlak na výkon, atd.). **To názorně ilustruje graf níže.**

**Podprahové psychické problémy se projevují neklidem a pocitem chaosu,** které vedou ke snížení sebevědomí. Někteří lidé se přitom identifikují s několika málo zde jmenovanými body, zatímco jiní s vícero.

**Tento graf lze dobře využívat při rozhovorech s mladistvými** – může jim pomoci slovně vyjádřit to, co považují za chaotické a složité. Mnozí lidé s rozvinutou poruchou příjmu potravy popisují, že trpí difúzním vnitřním tělesným neklidem a že jejich myšlenky neustále krouží kolem toho, co mohou, smějí a nesmějí, co jedli, jíst budou nebo by jíst neměli. Není neobvyklé, že 50–90 % času věnují úvahám týkajícím se jídla, těla a tělesné hmotnosti a myšlenkám na to, že nejsou dost dobří.

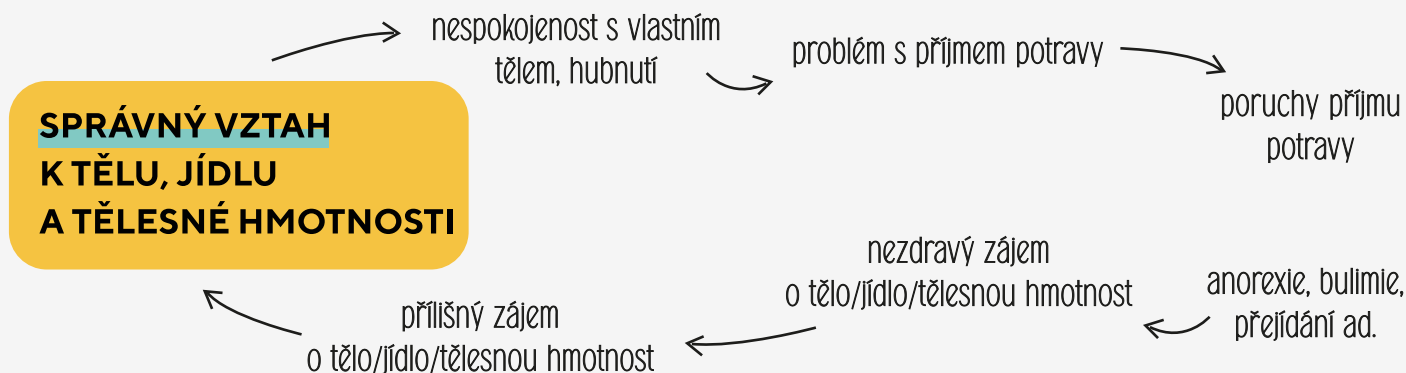


# KDY ZAČÍNÁ BÝT VZTAH K JÍDLU A TĚLU PROBLEMATICKÝ?

**Kdy už jsou úvahy týkající se těla, jídla a tělesné hmotnosti tak problematické, že omezují náš život? Kdy se chování považované za „normální“ nebo zdraví prospěšné přehoupne v destruktivní a zdraví poškozující? Kdy se touha žít zdravě stává problémem?**

Zdravím se ve větší či menší míře zabývají mnozí z nás a leckdo investuje do vlastního zdraví, těla i vzhledu mnoho času i energie. Taková investice, jíž věnujeme pouze část svého času, je však přece jen výrazně vzdálená situaci, kdy se zájem o zdraví, tělo a vzhled stane všepohlcujícím životním projektem a psychiatrickou diagnózou.

**Graf níže ukazuje prolínající se přechody od celkem běžného, neproblematického vztahu k tělu, jídlu a tělesné hmotnosti až k rozvoji poruch příjmu potravy.** My v organizaci ROS považujeme za důležité poukázat na to, že i když člověk trpí poruchou příjmu potravy, může se plně uzdravit. Potřebuje však správnou pomoc v dostatečném množství a co možná nejdříve.



Jak pro člověka, který poruchou příjmu potravy trpí, tak pro jeho blízké a osobu nabízející pomocnou ruku může být těžké rozlišit mezi „běžnými“ výzvami a nemocí. Organizace ROS po několikaleťých zkušenostech s cílovou skupinou identifikovala čtyři obvyklé body zvratu. Zatímco některých lidí se týká pouze jeden takový bod, u některých se jich objevuje více. Pokud se dotyčný v některém z uvedených bodů pozná a problém má delší trvání, může nám to naznačovat, že je potřeba přijmout určitá opatření.

- Radost, zájem a vášeň spojované s jídlem a sportováním se mění ve stres, neklid a obavy.
- Pružnost spojovanou s jídlem a tréninkem nahrazují pevně stanovené rámce a pravidla.
- Psychický hlad se mění v hlad fyzický. Dotyčný řeší různé emoce, myšlenky a situace ve větší či ve značné míře pomocí jídla nebo sportování.
- Zvyšující se míra pocitu ztráty kontroly nad jídlem – a to v souvislosti s jeho obsahem, množstvím i časem.

**Kromě těchto čtyř bodů hrají při rozhodování, zda vyhledat odbornou pomoc, roli dva podstatné faktory.**

- Rozsah a vliv myšlenek, emocí a chování spojených s jídlem a tělem na vlastní život.
- Hnací motor skrývající se za jednáním dotyčného. Vykonává dotyčný činnosti především proto, že ho baví, anebo z donucení?



**PŘECHOD K PORUŠE PŘÍJMU POTRAVY LZE DEFINOVAT JAKO BOD, KDY MYŠLENKY, EMOCE A CHOVÁNÍ SPOJOVANÉ S JÍDLEM, TĚLEM A TĚLESNOU HMOTNOSTÍ ZASTÍNÍ VŠECHNO OSTATNÍ A ZPŮSOBÍ SNÍŽENÍ KVALITY ŽIVOTA.**

# DIAGNÓZY V RÁMCI PORUCH PŘÍJMU POTRAVY

V běžném jazyce máme pro různé formy poruch příjmu potravy řadu pojmů. Co se týče klinických, definovaných diagnóz, rozlišujeme čtyři základní kategorie: mentální anorexii, mentální bulimii, záchvatovité přejídání a nespecifické či atypické formy poruch příjmu potravy.

Poruchy příjmu potravy mají tělesné symptomy a projevují se různým způsobem – člověk se buď přejídá, jí málo nebo si příjem potravy kompenzuje zvracením, užíváním projímadel a/nebo nadměrným sportováním. U mnoha lidí trpících poruchami příjmu potravy se jednotlivé projevy v různých obdobích mění. Například osoba vykazující typicky restriktivní chování může mít období, kdy se přejídá, přičemž přejídání si může a nemusí kompenzovat.

**Níže uvádíme stručný popis jednotlivých diagnóz.**

## **ANOREXIE**

Tato diagnóza je nejnámější a nejčastěji se o ní hovoří v médiích. Navzdory tomu je nejméně rozšířená. Norské studie poukazují na to, že anorexií trpí přibližně 0,3 -1 % obyvatel. Celkový počet lidí s ppp je mnohem vyšší, ale z důvodu obav, stigmatu a skrývání nemoci, nejsou v datech započítáni, protože se neléčí nebo se léčí mimo zdravotnický systém, který je přetížený. Mentální anorexie se vyznačuje intenzivní obavou z toho, že člověk přibere, často v kombinaci s nerealistickou představou o velikosti vlastního těla. Lidé s mentální anorexií často zastávají rigidní a restriktivní přístup k jídlu a vlastní úspěch a hodnotu přepočítávají na kilogramy a kalorie. Přestože mnohdy mívají závažně nízkou tělesnou hmotnost, je nutné zdůraznit, že toto onemocnění se může vyskytovat i u osob s normální nebo vyšší tělesnou hmotností.

## **BULIMIE**

Pro bulimii je charakteristické to, že si člověk kompenzuje příjem potravy zvracením, užíváním projímadel či prostředků na odvodnění a/nebo přehnaným sportováním. Nejběžnější bývá zvracení. Kompenzační chování obvykle nastává po obdobích přejídání. Tyto epizody mohou být subjektivní nebo objektivní. To znamená, že člověk buď může mít subjektivní pocit, že zkonsumoval příliš velké množství potravy, nebo se z objektivního hlediska nachází ve fázi, kdy se skutečně přejídá, tedy konzumuje větší množství potravy, než jaké je v témže kontextu a časovém rámci považováno za obvyklé. Většina bulimiků má normální tělesnou hmotnost, a proto je pro jejich okolí velmi těžké rozpoznat, že dotyční trpí poruchou příjmu potravy. Norské studie dokládají, že bulimii mají asi 2 % obyvatel.



## **PŘEJÍDÁNÍ**

Odhaduje se, že v Norsku trpí přejídáním okolo 3 % obyvatel, jde tudíž v rámci poruch příjmu potravy o nejběžnější diagnózu. U lidí trpících přejídáním se opakovaně vyskytují období přejídání bez kompenzačního chování typického pro bulimiky. Přejídání se může projevat různě – zatímco někdo neustále celý den něco uždibuje, mají jiní méně epizod, kdy ale přijímají velké množství potravy. U dalších pozorujeme kombinaci obojího. Společným jmenovatelem je to, že člověk pomocí jídla ovládá své emoce. Může se jednat o jakékoli emoce, nejběžněji se však člověk přejídá ve chvílích, kdy se cítí bez nálady, smutně, osaměle a neklidně.

Většina osob trpících přejídáním má běžnou tělesnou hmotnost nebo nadváhu. Mezi lidmi s nadváhou se přejídání vyskytuje u zhruba 40 %. Protože mnozí lidé trpící přejídáním mají též nadváhu nebo jsou obézní, jako pomoc se jim často nabízí terapie vedoucí ke změně životního stylu/ke snížení hmotnosti. Jde však o pomoc málo účinnou – mnohdy vede jen k lehkému zmírnění příznaků, v mnoha případech naopak příznaky dokonce posílí. Jestliže člověk trpí poruchou příjmu potravy, potřebuje především psychologickou pomoc.

## **ATYPICKÉ NEBO NESPECIFIKOVANÉ PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY**

Většina poruch příjmu potravy osciluje mezi různými diagnózami, a tudíž nesplňuje kritéria jedné konkrétní diagnózy, případně se příslušná porucha příjmu potravy může projevat jinak, než je popsáno u výše jmenovaných diagnóz. Proto lze říci, že atypické poruchy jsou nejtypičtější. Někdo může během jediného týdne jíst jak příliš málo, tak se přejídat, zatímco u jiných se mohou delší období restriktivního chování střídát s delšími obdobími ztráty kontroly. Třetí variantou atypických poruch příjmu potravy je taková, kdy má dotyčný během týdne příliš „málo“ epizod například zvracení na to, aby splňoval kritéria pro diagnózu bulimie, ovšem stupeň utrpení, obsesivní myšlenky vztahující se k jídlu a emoční chaos se u něj projevují výrazným způsobem, což se s oblibou snaží zvládat kromě zvracení i přehnaným sportováním.

**Mnoho lidí zná zejména dva pojmy, které dnes samy o sobě nebývají považovány za samostatné diagnózy poruch příjmu potravy.**

**Jedná se o ORTOREXII a BIGOREXII. Leckteří lidé se v popisu poznají, aniž by nutně trpěli poruchou příjmu potravy – možná se pohybují spíš v jakési šedé zóně.**

## **ORTOREXIE**

Pojem ortorexie použil poprvé v roce 1996 Dr. Steven Bratman. Výraz pochází z řeckého orthos, což znamená „správný“ nebo „korektní“. **Bratman definuje ortorexiu jako „nezdavou posedlost zdravou stravou“.** Ortorexie může mít řadu rysů společných s anorexií, vykazuje však také podstatné odlišnosti. Zatímco u anorektiků se myšlenky do značné míry točí kolem tělesné hmotnosti a počtu kalorií – tedy měřitelných veličin –, ortorektici usilují o to, aby jejich strava byla co možná nejčistší, nejpřírodnější a „nejzdravější“. Jinými slovy to lze formulovat takto: Zatímco lidé trpící ortorexií se zajímají o kvalitu potravy, lidé trpící anorexií spíše o její kvantitu – to, co lze zvážit, spočítat a změřit versus zdravé a „správné“ jídlo.

## **BIGOREXIE**

Bigorexie dříve nesla také označení manorexie, které odkazovalo k tomu, že tímto onemocněním trpí nejčastěji muži. Přesto je potřeba zdůraznit, že k rozvoji bigorexie může dojít i u žen. **Člověk trpící bigorexií se snaží budovat si svaly a nabývat na objemu – až do chorobné míry. Navzdory zvyšování tělesné hmotnosti a nabývání svalové síly/svalové hmoty se ovšem nikdy necítí dost dobrý nebo dost silný.** Jeho myšlenky se točí převážně kolem tělesné hmotnosti, posilování a výživy a zastiňují ostatní oblasti života typu přátelé, rodina, práce a studium. Bigorektici mají navíc větší sklony k užívání zakázaných látek, jako jsou anabolické steroidy, které jim mají dopomáhat ke svalovému růstu.

**BEZ OHLEDU NA TO, O JAKOU DIAGNÓZU JDE NEBO JAKÉ SE U POSTIŽENÉHO PROJEVUJÍ SYMPTOMY, PROSTUPUJÍ VŠEMI DIAGNÓZAMI DVA ZÁKLADNÍ PŘÍZNAKY:**

**NADMĚRNÝ ZÁJEM O TĚLO, JÍDLO A TĚLESNOU HMOTNOST A TO, ŽE KE ZVLÁDÁNÍ MYŠLENEK, EMOCÍ A VŠEDNÍCH PROBLÉMŮ SLOUŽÍ JÍDLO A/NEBO SPORTOVÁNÍ.**

## OHROŽENÉ, ZRANITELNÉ SKUPINY

Důvod, proč u některých lidí dochází k rozvoji poruchy příjmu potravy, není vždy snadné identifikovat. Často nenacházíme žádné „logické“ vysvětlení. Přesto jsou některé skupiny osob k rozvoji poruch příjmu potravy náchylnější než jiné:

- Dívky, u nichž došlo k brzkému nástupu puberty, a chlapci, u nichž došlo k pozdnímu nástupu puberty.
- Sportovci, zvláště provozují-li sporty spojené s krásou těla a hmotnostními kategoriemi. Stejně rizikové jsou dnes (a v ČR výrazně) už bohužel i sporty vytrvalostní např. atletika, plavání, lyžování.
- Osoby s nízkým sebevědomím a/nebo osoby, které byly vystavené šikaně, vyloučené z kolektivu a/nebo trpí pocitem, že nikam nepatří a jsou jiné.
- Osoby, které musely čelit nějakému onemocnění, zranění či ztrátě, a to buď samy u sebe, nebo v rodině.
- Osoby s nadváhou nebo podváhou či osoby, u nichž dochází k prudkému nebo značnému nárůstu či úbytku tělesné hmotnosti.
- Osoby, které zažily trauma, fyzické násilí nebo nedostatek péče.

V případě poruch příjmu potravy dochází současně k výskytu vícero nemocí (komorbidita) a k jejich rozvoji může dojít v souvislosti s jinými somatickými a psychickými onemocněními či potížemi, jako jsou cukrovka, střevní a zažívací choroby, ADHD, bipolární porucha, poruchy osobnosti, závislosti ad.

**Je však důležité nezapomínat na to, že u většiny osob, které spadají do rizikové skupiny, k rozvoji poruch příjmu potravy nedojde. Naopak mnozí, kteří do žádné rizikové skupiny nespádají, mohou poruchami příjmu potravy onemocnět.**

Řada mladých lidí problémy tají, protože se za ně stydí. Navíc za rozvojem poruch příjmu potravy vždy stojí jedna či několik skrytých příčin. Porucha příjmu potravy může fungovat jako strategie, jak se vypořádat s potížemi, jako útěk nebo jistý způsob péče o sebe sama. To může při úvaze, zda dotyčný přijme pomoc, vyvolávat jak odpor, tak ambivalenci.

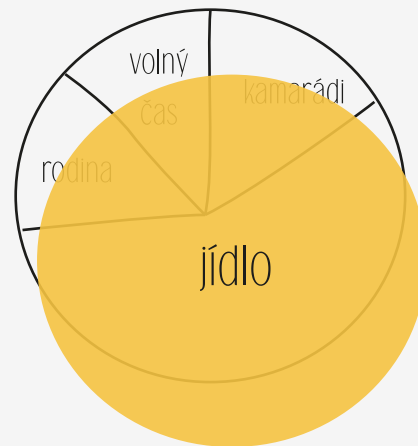
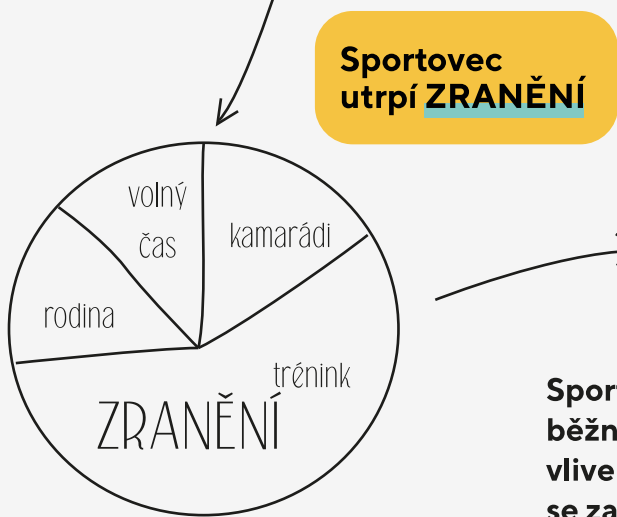
*Norské studie poukazují na to, že lidé trpící některou poruchou příjmu potravy vyhledají pomoc v průměru teprve po čtyřech až pěti letech. Je tedy důležité takového člověka motivovat, aby pomoc vyhledal co nejdříve. Čím déle dotyčný žije v destruktivním vzorci, tím složitější pro něj je ho změnit.*

## Poruchy příjmu potravy vznikají často v přechodových fázích z dětství k dospívání nebo z dospívání do rané dospělosti.

Graf níže ilustruje náhlý přechod, při němž se porucha příjmu potravy proměnila ve strategii, jak zvládat složité výzvy, a kdy přání svou situaci zlepšit vedlo ke ztrátě kontroly a



Ve sportu znamená trénink víc než pouhé cvičení. Sportovec zažívá pocit úspěchu, buduje si sebevědomí a také ve sportu navazuje řadu velmi důležitých vztahů. Sport se pro něj stává významným jak po stránce fyzického a společenského, tak i intelektuálního seberozvoje.



**Sportovec se snaží získat zpět kontrolu nad běžným životem nebo tělo, které se mu vlivem omezení tréninku změnilo, a proto se začíná soustředit na jídlo.**

Náhle sportovec na určité období ztrácí velmi důležitou část svého života, část podporující jeho identitu a sebevědomí.

Vzhledem k tomu, že zranění mu pošramotilo sebevědomí a identitu, začíná být postupně jídlem posedlý a jídlo zabírá čím dál větší část jeho myšlenek a všedního dne.

## TĚLO A SEBEVĚDOMÍ

V mládí, kdy má na naše sebevědomí do značné míry vliv hodnocení vlastního vzhledu, jdou tělo a sebevědomí často ruku v ruce. Tento vztah zpravidla s přibývajícím věkem oslabuje. Řada studií provedených u žen dokládá, že nespokojenost s vlastním tělem je u žen relativně stabilní během celého života, avšak význam těla a tělesného vzhledu s přibývajícím věkem klesá. Někdo může být například stejně nespokojený s určitými částmi svého těla v padesáti jako ve dvaceti, ovšem už to pro něj tolik neznamena – a to proto, že význam těla pro sebevědomí klesá. Studie ukazují, že s přibývajícím věkem hraje ve vnímání vlastního těla důležitější roli fyzická zdraví. Člověk klade větší důraz na to, aby mu tělo fungovalo, a nezabývá se tolik tím, jak vypadá.

Sebevědomí představuje základní vnímání sebe sama i toho, jakou hodnotu si přisuzujeme, jak se sami k sobě chováme. Míra sebevědomí ovlivňuje naše myšlení, jednání, emoce i vidění světa. Správné sebevědomí znamená, že člověk vnímá realisticky sám sebe, vnímá své vlastnosti a schopnosti včetně sebepřijetí, sebeúcty a vědomí vlastní hodnoty. Nízká míra sebevědomí vede k opaku. Lidé s nízkým sebevědomím se domnívají, že mají malou hodnotu, často trpí pocitem, že jsou naprosto k ničemu a přejí si dosáhnout u sebe změny. Ukazuje se, že nízká míra sebevědomí souvisí s negativním vnímáním vlastního těla, s hubnutím, s potížemi v přijímání potravy a s poruchami příjmu potravy.



K primárním příznakům poruch příjmu potravy patří to, že člověk není schopen přiměřeně naslouchat svému tělu. Nevěří sám sobě a vlastním emocím a nedodává tělu vše potřebné – hlava nespolupracuje. Zatímco tělo si něco žádá, tvrdí hlava něco zcela jiného. Projevovat se to může tak, že člověk nejí v době, kdy má hlad, sportuje navzdory tomu, že pociťuje únavu nebo příznaky nemoci, jí například jen ve chvíli, kdy se cítí mizerně a potřeboval by vlastně útěchu, lásku atd. Chce-li se člověk zbavit poruchy příjmu potravy, musí pracovat právě s tímto – musí zařídit, aby hlava s tělem opět spolupracovala, naučila se vnímat jeho potřeby a dodávala tělu vše potřebné.

**Chce-li se člověk trpící poruchou příjmu potravy vyléčit, je třeba do značné míry pracovat s vlastním sebevědomím: člověk se musí naučit být k sobě velkorysejší a zvýšit míru sebepřijetí.**

Sem spadá mimo jiné umenšení významu těla, jídla a tělesné hmotnosti a nalezení smyslu v jiných oblastech života.

# PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ V RÁMCI RODINY A ŠKOLY

Problematika poruch příjmu potravy a problematika nízkého sebevědomí je komplexní a spočívá v souhře různých faktorů, které se v čase vzájemně ovlivňují. Na svět také přicházíme s odlišnými předpoklady. Některé jedince například příroda vybavila pro zvládnání výzev lépe, jiné hůře, někteří se narodí do složitějších poměrů, jiní musí čelit obojímu.

Při práci s mladými lidmi bychom však měli mít na paměti zvláště některé faktory.

Níže jsme zformulovali dva body, s jejichž pomocí lze předcházet nezdravým myšlenkám o jídle, těle a tělesné hmotnosti a vytvořit protiváhu hysterii panující kolem těla, kterou pozorujeme v současné společnosti.

## 1. UVĚDOMĚLEJŠÍ SDĚLOVÁNÍ POSTOJŮ TÝKAJÍCÍCH SE TĚLA A JÍDLA

Normativem se dnes stalo vyjadřovat se o jídle, těle a tělesné hmotnosti negativně. Mnozí lidé pronášejí na adresu vlastního či cizího těla destruktivní poznámky, aniž by si to vůbec uvědomovali. Děti vyrůstající v prostředí, kde se toto téma neustále probírá, pak spíš přikládají tělu velký význam a mohou být zranitelnější vůči informacím, které nám zprostředkují média. Proto je důležité, aby rodiče i jiní dospělí věděli, jak se mají o těle, jídle a tělesné hmotnosti vyjadřovat. Místo soustředění se na diety a na „zdravou“ či „nezdravou“ stravu doporučujeme klást důraz na to, co je či není tělu prospěšné. Aby naše tělo správně fungovalo, potřebuje pravidelně doplňovat energii, k čemuž je nutná pestrá strava – žádné jídlo však není špatné a je žádoucí rozlišovat všední dny od dnů mimořádných. Jídlo zastává v našem životě rozmanité funkce a ty je třeba chránit.

**Výzkum ukazuje, že lidé, kteří mají k vlastnímu tělu správný vztah, se ve větší míře zabývají tím, co jejich tělo dokáže, a méně tím, jak vypadá. Stavějí se také kriticky k ideálům a obrázkům, které nám překládají média a sociální sítě.**



## 2. DISKUSE O PORUCHÁCH PŘÍJMU POTRAVY VE VÝUCE

Mnozí vyučující se bojí ve třídě mluvit o poruchách příjmu potravy. K častým argumentům patří ten, že mají strach, že někoho směrem k poruše příjmu potravy postrčí a že třeba u některých žáků zasejí nápady a myšlenky, které dotyční předtím neměli. Toho není třeba se obávat. Hovořit o poruchách příjmu potravy není samo o sobě škodlivé, jde spíše o způsob vyjadřování. Budete-li se žáky o myšlenkách a emocích souvisejících s tělesností mluvit, můžete umenšit strach, který bývá s tímto tématem spojován. Tím, že složité téma pojmenujeme, mu dodáme punc normalnosti a zmírníme tím bariéry, které je třeba překonat, chce-li člověk v případě nutnosti požádat o pomoc. Budeme-li o psychických potížích mluvit otevřeně, přispějeme tím k prolomení mýtů a tabu.

Například je relevantní hovořit se žáky o tělesných změnách v pubertě a o tom, že složité myšlenky a emoce s ní spojené jsou zcela běžné.

**Dále doporučujeme hovořit se žáky o sebevědomí a pocitech obecně – jak emoce rozpoznat, co nám sdělují a jak se s nimi lze vhodně vyrovnat.**



Tím si také můžete otevřít vrátka k diskusi o tom, co se stane, jestliže se s emocemi vyrovnáváme destruktivním způsobem – například prostřednictvím poruchy příjmu potravy, sebepoškozování a závislostí. Spíše než detailně probírat jednotlivé poruchy příjmu potravy doporučujeme mluvit obecněji o sebevědomí a o myšlenkách i emocích spojovaných s tělesností.

Nejdůležitější je, aby žáci získali představu, co porucha příjmu potravy je – že se jedná o psychické onemocnění a o destruktivní způsob zvládání výzev v případě, kdy člověk nemá sám sebe příliš rád.

**Tak žáci lépe pochopí své spolužáky trpící poruchami příjmu potravy – nebo sami sebe. Také je zapotřebí informovat je o tom, kde lze získat pomoc a co dělat, jestliže úvahy o jídle a těle zaujmají v jejich životě příliš velké místo.**

## VČASNÝ ZÁSAH

U poruch příjmu potravy nehraje roli pohlaví, věk ani hmotnost. Toto onemocnění se vyskytuje u lidí nejrůznějšího věku, postihuje obě pohlaví a všechny hmotnostní kategorie.

Nicméně nejčastěji se poruchy příjmu potravy projevují v mládí. U přibližně padesáti procent osob se onemocnění rozvine před osmnáctým rokem života a u mnoha dalších v rané fázi dospělosti. Z tohoto důvodu je třeba zaměřit pozornost především na mládež a čerstvě dospělé.

Máte-li podezření, že se někdo ve vašem okolí potýká s problematickým vztahem k tělu, jídlu a tělesné hmotnosti nebo se u něj už rozvinula porucha příjmu potravy, je třeba zasáhnout.

## KDY SI ZAČÍT DĚLAT STAROSTI?

Většina lidí, u nichž se rozvinula některá porucha příjmu potravy, má normální váhu nebo nadváhu, málokdo trpí podváhou. Při podezření na poruchu příjmu potravy proto BMI nebo tělesná hmotnost nehrají rozhodující roli. Porucha příjmu potravy zasahuje také do dalších oblastí života. Je tedy proto nutné sledovat případné sociální, psychické a/nebo fyzické změny.

### **PSYCHOLOGICKÉ ZMĚNY**

- výkyvy nálad, skleslost, podrážděnost, potíže se soustředěním
- úzkosti, zadumanost a vnitřní neklid
- pocity viny a stres v souvislosti s jídlem

**Je třeba brát vážně varovné signály jako např. nadměrné soustředění se na jídlo, tělo a tělesnou hmotnost, i když se ještě nejedná o diagnostikovanou poruchu příjmu potravy.**

Poruchy příjmu potravy mívají obvykle psychické, fyzické i společenské důsledky. U závažného stupně poruchy jsou dotčeny všechny jmenované oblasti. Níže popisujeme typické znaky, které je možné zaznamenat, a uvádíme, jak v případě podezření na poruchu příjmu potravy postupovat.

- stres a nátlak v souvislosti se sportováním
- nespokojenost s vlastním tělem a nadměrný zájem o tělo, jídlo a tělesnou hmotnost

### **SOCIÁLNÍ ZMĚNY**

- izolace a stranění se přátel a rodiny
- snaha vyhýbat se všemu, co souvisí s konzumací jídla, včetně konzumace ve společnosti jiných lidí
- mizející jídlo, noční záchvatovité přejídání nebo skryté přejídání
- skrývání jídla



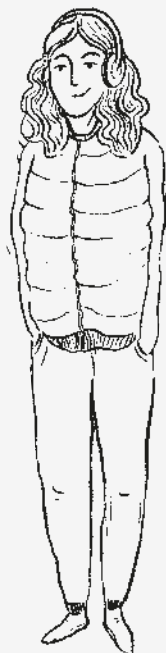
## FYZICKÉ ZMĚNY

- úbytek tělesné hmotnosti nebo přibírání, časté hmotnostní výkyvy
- únava a nespavost
- zimomřivost a motání hlavy
- difúzní bolesti, bolest hlavy, bolest žaludku

## OBECNÝ POSTUP PŘI VEDENÍ ZJIŠŤOVACÍHO ROZHOVORU

V rané fázi poruchy příjmu potravy bývá běžné, že dotyčný zažívá pocit, že se mu vše daří, a své chování nepovažuje za znepokojivé. Z tohoto důvodu je zcela běžné, že vás při prvním zjišťovacím pohovoru odmítne. Navzdory tomu má zjišťovací rozhovor důležitou funkci – může totiž spustit zásadní myšlenkové procesy. Jakmile negativní důsledky onemocnění převáží nad pozitivními, mohou se podezření a náznaky změnit v potvrzení, že něco není tak, jak má být, přičemž právě taková potvrzení dotyčný potřebuje k tomu, aby dokázal vyhledat pomoc.

**Vypracovali jsme několik bodů, na jejichž základě lze zahájit dialog.**



**Uvedené příznaky mohou signalizovat, že dotyčný trpí poruchou příjmu potravy nebo že u něj k rozvoji takové poruchy dochází. U některých lze pozorovat výskyt několika příznaků najednou, u jiných nikoli.**

**Výraznost projevů může být navíc kolísavá – symptomy se mohou projevovat různě intenzivně a v různých obdobích/životních fázích.**

- Snažte se rozhovor navázat a vést na místě, kde je klid a kde vás nikdo nebude rušit.
- Zřetelně a otevřeně vyjádřete své obavy. Uveďte konkrétní případy změn, které pozorujete.
- Dávejte najevo, že vás zajímají pocity a myšlenky zpovídaného a že jim pozorně nasloucháte. Situaci dokáže přesně popsat jen ten, kdo ji zažívá.
- Věnujte pozornost tomu, jak se dotyčný cítí. U poruch příjmu potravy nejde ve skutečnosti o jídlo a tělo, nýbrž o složité myšlenky a emoce. Leckomu často připadá jednodušší pracovat na zlepšení vztahu k sobě samému než na vztahu k jídlu/a nebo ke sportování.
- Domluvte si další setkání. Dohodněte se, že dotyčný vyhledá pomoc buď sám, nebo s vaší podporou, případně si společně stanovte, jaký bude následující krok. Bez ohledu na odezvu je třeba se nebát vyjádřit svoje obavy a podle toho postupovat, a to jak v případě, že vás dotyčný odmítne, tak v případě, že pomocnou ruku přijme.

**Pokud vás dotyčný odmítne, ale vaše podezření přetrvává, je třeba iniciovat další rozhovor(y). Při něm/nich je nutné zohlednit následující:**

- Člověku může trvat, než si přizná, co se děje.
- Ubezpečte dotyčného, že totéž zažívají i jiní a že takovou situaci nelze zvládnout sám a je nutné vyhledat pomoc.

- Umožněte dotyčnému, aby své potíže sám identifikoval, například prostřednictvím literatury nebo reálných příkladů z praxe.
- Jasně dotyčnému sdělte, že jde o záležitost, kterou je nutné vyřešit, následující krok však stanovte společně. Sestavte si pokud možno seznam různých alternativ.

Jakmile dotyčný postupně dospěje k názoru, že chce svůj život změnit, je nutné si s ním promluvit o tom, jak mu na cestě ke změně můžete prospět. Společně si ujasněte, co si dotyčný přeje a co od vás potřebuje. Dohodněte si ve vzájemném souladu konkrétní body.

**Podáváte-li takto někomu pomocnou ruku, nezaobírejte se příliš detailně symptomy nemoci (jídlo, tělo, tělesná hmotnost), nýbrž se zaměřte na to, jaký má dotyčný vztah k sobě samému.**

Snažte se zjistit, proč dotyčnému dělá jídlo problémy nebo proč si s ním spojuje negativní myšlenky. Přesto je možné, že dotyčný bude mít potřebu o symptomech mluvit a rozebírat je.

**Proto jsme vytvořili několik příkladů, jak lze k rozhovoru o jídle, těle a tělesné hmotnosti přistoupit, aniž by se rozhovorem symptomy ještě umocnily.**

Jídlo je zcela zásadní pro to, abychom mohli přemýšlet, hýbat se, ukládat energii a tak dále. energii potřebujeme pravidelně doplňovat a naše tělo si žádá různé složky potravy: vitamíny, minerály, vlákninu, cukr, soli, tuky, aminokyseliny atd. Značnou část složek, které potřebujeme, si tělo neumí vyrobit samo – musíme mu je tedy dodat prostřednictvím potravy, kterou konzumujeme. Navíc každé tělo funguje jinak, a pro každého je tedy zdravé a prospěšné něco jiného. Tudíž žádné jídlo není špatné, všichni potřebujeme rozmanitou stravu a pravidelný

JÍDLO

přísun potravy. Pokuste se odlákat pozornost od pravidel „správná potravina – špatná potravina“ a nastavit vhodné návyky. Vycházejte přitom z doporučení Helsedirektoratet týkajících se stravování.

TĚLO

Snažte se vůbec nekomentovat tělesný vzhled a nesoustředit se na něj. Pokud se k tomuto tématu bude dotyčný neustále vracet, pokuste se hovor stočit k tomu, jaký má vztah sám k sobě, a vyptejte se ho, proč mu tělesná hmotnost/vlastní tělo dělá starosti.



PRO VYUČUJÍCÍ

Vyučující si díky svému specifickému postavení může záhy všimnout změn provázejících poruchy příjmu potravy. Protože se žáky přichází denně do blízkého styku a zároveň má profesionální pohled, získává možnost zachytit nejranější signály.

**Doporučujeme mít ve škole osobu disponující (mimořádnými) znalostmi v oblasti poruch příjmu potravy a zvládnání výzev s tímto onemocněním spojených.** Vyučující pak s takovým člověkem může probrat svá podezření a teprve poté přistoupit k dalším krokům. Potřebujete-li podporu a vedení, můžete se také obrátit na nás, organizaci ROS.

Dále doporučujeme, aby kontaktní vyučující nebo vyučující, který pojal podezření, osobně probral své obavy s dotyčným žákem. Poruchy příjmu potravy představují téma, o němž řada lidí, jichž se tento problém týká, nerada mluví. Důvodem mohou být pocity viny a studu, ambivalence a nejistoty. Z tohoto důvodu je vztah mezi žákem a tím, kdo s ním hovoří, zcela zásadní. Navíc hraje velmi důležitou roli způsob vedení zjišťovacího rozhovoru.



## ZJIŠŤOVACÍ ROZHOVOR

Proběhne-li zjišťovací rozhovor správně, může posloužit jako vhodná vstupní brána k dalšímu postupu. Jeho prostřednictvím lze dotyčného ubezpečit o tom, že o tématu může bez obav hovořit. Proto je zapotřebí, aby se vyučující cítil ve své roli jistý a uměl takový rozhovor vést. Více informací o vedení zjišťovacího rozhovoru najdete na [str. 18](#).

Při zjišťovacím pohovoru není nutné probrat všechno, raději dejte dotyčnému šanci, aby vaše obavy strávil. V první fázi hraje nejdůležitější roli sdělení a důvěra. Dohodněte si další setkání a postupujte krůček po krůčku.

**„NA JEDNU STRANU JE DŮLEŽITÉ DOPŘÁT ŽÁKOVĚ DOSTATEK ČASU, NA STRANU DRUHOU NENÍ VHODNÉ ČASEM PLÝTVAT. PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY PŘEDSTAVUJÍ ZÁVAŽNÉ ONEMOCNĚNÍ A DĚTEM I DOSPÍVÁJÍCÍM BY SE MĚLO DOSTAT POMOCI BEZ ZBYTEČNÉHO ODKLADU.“**

Protože s poruchami příjmu potravy se často pojí značná ambivalence, obvykle v kombinaci se studem a strachem, činí mnohým nemocným problém se otevřít a přijmout pomoc. Vyučující musí mít toto na paměti. Vystupujte klidně, projevujte zájem a zdůrazňujte, že pokud si dotyčný bude chtít promluvit, má dveře otevřené. Je možné, že budete muset absolvovat několik rozhovorů, než se případně se žákem dohodnete, že kontaktujete školní zdravotnický personál nebo rodiče.

## ZPROSTŘEDKOVÁNÍ INFORMACÍ O PORUCHÁCH PŘÍJMU POTRAVY

Mnozí vyučující se zdráhají ve třídě o poruchách příjmu potravy hovořit, což mnohdy odůvodňují tím, že se bojí, aby někoho k některé poruše „nepostrčili“ a aby u některých žáků nevyvolali nápady a myšlenky, které dotyční předtím neměli. Toho však není třeba se obávat. Více se dočtete na **str. 9** ve všeobecné části.

### JAK POSTUPOVAT, MÁTE-LI VE TŘÍDĚ ŽÁKA TRPÍCÍHO PORUCHOU PŘÍJMU POTRAVY

Je zapotřebí umět se žákem správně hovořit a vytvářet přívětivé a bezpečné prostředí. Soustředit byste se měli na zdraví a na prostředky a možnosti, které žák má.

**Vzhledem k tomu, že porucha příjmu potravy představuje velmi rozsáhlé onemocnění, které často prorůstá do mnoha oblastí, možná bude zapotřebí přijmout jistá opatření v souvislosti s výukou, fyzickou aktivitou/tělocvikem nebo konzumací stravy.**

Jaká opatření budou nutná, je zcela individuální. Chcete-li pro nemocného žáka sestavit co nejlepší plán, je třeba zapojit do něj veškeré zúčastněné strany: školu, rodinu i zdravotnická zařízení. Relevantními spolupracovníky jsou v tomto případě školní poradenské pracoviště, pedagogicko-psychologické poradny a další

odborníci, kteří o dítě/dospívajícího pečují (dětský psychiatr, klinický psycholog, nutriční terapeut apod.).

V mnoha případech je nezbytně nutné probrat poruchu příjmu potravy se třídou, a to jak tehdy, je-li pro spolužáky viditelná, tak tehdy, že viditelná není. Jestliže je porucha pro ostatní viditelná a zároveň se o ní nemluví, může se problém jevit jako „slon v místnosti“, kterého všichni vidí, ale nikdo se o něm nezmiňuje. Tento „slon“ pak může u spolužáků vyvolávat obavy, neklid a neporozumění a vést ke stigmatizaci, kvůli čemuž se žák trpící poruchou příjmu potravy může cítit nepříjemně. Navíc se může dostavit „efekt šíření nákazy“. Mezi ostatními žáky ve třídě se mohou začít šířit nevhodné postoje vůči vlastnímu tělu a více žáků se může na tělo začít neúměrně soustředit, a to mimo jiné jak kvůli pozornosti spojované s tímto tématem, tak kvůli tlaku na fyzický vzhled panujícímu ve společnosti obecně a v médiích zvláště.

**Doporučujeme si s dotyčným nejprve promluvit, ideálně v přítomnosti rodiny, a probrat, jakým způsobem o tom pohovoříme se třídou a jaké informace kdo komu poskytne.**

Často bývá zapotřebí lépe vysvětlit, co porucha příjmu potravy vlastně je a o co se při ní jedná. Poskytujte informace obecného rázu (nikoli podrobnosti o konkrétním žákovi ze třídy) a přizpůsobte je věku žáků.

**„SOUSTŘEDIT BYSTE SE MĚLI  
NA ZDRAVÍ A NA PROSTŘEDKY  
A MOŽNOSTI, KTERÉ ŽÁK MÁ.“**

## SHRnutí

- Máte-li u některého žáka podezření na poruchu příjmu potravy nebo nejste-li si jistí, jak k problému přistoupit, **poradte se s člověkem, který má příslušné kompetence a znalosti** (školní psycholog/psycholožka, organizace Anabell, 3pe nebo rodičovskou linku).
- **Připravte se na zjišťovací rozhovor (viz strana 18).** Vyhradte si na něj dostatek času a vedte ho v klidném prostředí.
- **Připravte se na to, že vás žák může odmítnout,** a s odmítnutím se smiřte. Pokud vaše podezření přetrvává, navrhněte další rozhovor.
- Jestliže žák problém připustí, ale zdráhá se ho řešit nebo se svěřit rodičům, dopřejte mu trochu času, během něj s ním absolvujte další rozhovory. Během nich dbejte na to, abyste si se žákem vybudovali důvěru nebo si ji udrželi, a snažte se ho motivovat, aby vyhledal pomoc. **Nevedte rozhovory zaměřené pouze na potíže.**
- Jestliže žák problém připustí a projeví-li úlevu nad tím, že se mu někdo věnuje, navrhněte mu, že zajdete společně za školním psychologem/psycholožkou.
- **Jasně žákovi sdělte, jaká je vaše role a funkce a kdo mu může pomoci dál.**
- **Kontaktujte rodiče.** Snažte se dosáhnout toho, aby se žák svěřil rodičům sám, případně tak můžete učinit společně. Jestliže se dotyčný rodičům svěřit nechce a vaše podezření přetrvává, zajděte za ním a řekněte mu, že musíte rodiče informovat, protože si o něj děláte starosti. Zdůrazněte, že přijetí pomoci vede ke zlepšení situace. Sdělte mu předem, kdy si s rodiči promluvíte a co jim hodláte říct.
- **Zdůrazněte žákovi, jaké možnosti a prostředky má,** a snažte se vytvářet ve třídě bezpečné a příjemné prostředí.
- **Budete-li potřebovat podporu či radu, obraťte se na organizace Anabell nebo 3pe.**



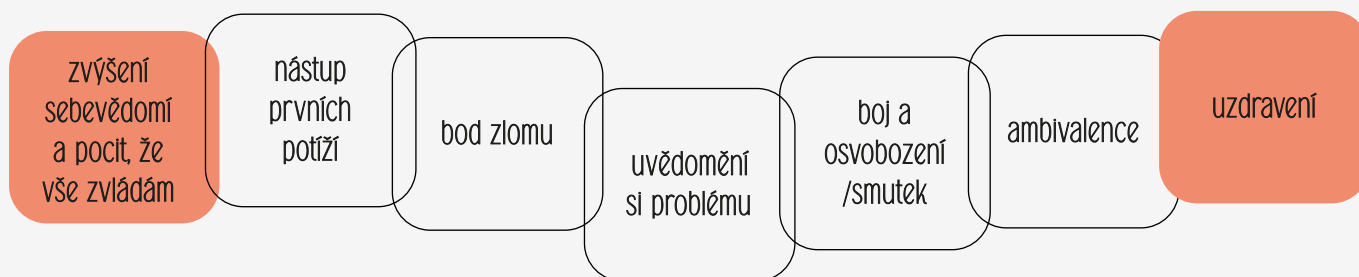


PRO ŠKOLNÍ PERSONÁL

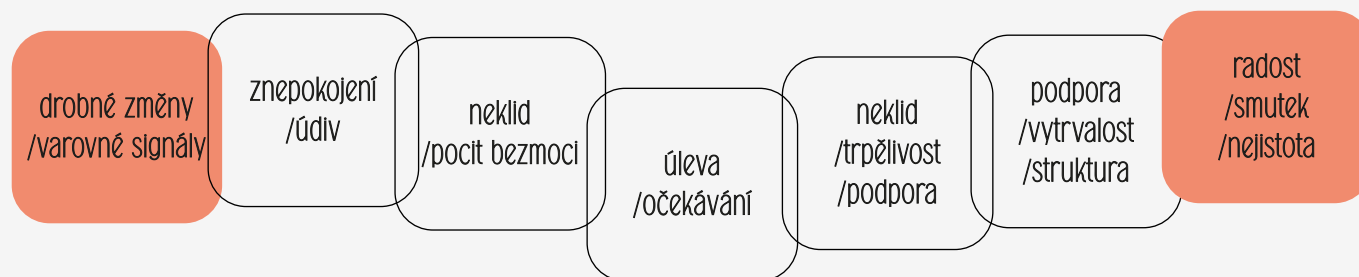
## JAK POSTUPOVAT PŘI PŘÍPADNÉM PODEZŘENÍ?

Školní poradenské pracoviště hraje v prevenci, odhalování, včasném zásahu, podpoře a následné péči o osoby trpící poruchami příjmu potravy zásadní úlohu. Podobně jako rodinní příslušníci si může všimnout varovných signálů dřív, než si je uvědomí sám dotyčný. Může proto problém chápat rozdílně, což někdy brání v navázání správného dialogu.

### MOŽNÉ FÁZE PŘI ROZVOJI PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY Z POHLEDU NEMOCNÉHO



### MOŽNÉ FÁZE PŘI ROZVOJI PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY Z POHLEDU RODINNÝCH PŘÍSLUŠNÍKŮ /ČLOVĚKA PODÁVAJÍCÍHO POMOCNOU RUKU



Výše uvedený model ukazuje, že nemocný se může nacházet ve fázi, kdy má pocit, že vše zvládá, a kdy má jeho jednání pozitivní dopad, zatímco člověk podávající pomocnou ruku nebo rodinný příslušník v téže době pozoruje varovné signály, které ho vedou k touze přijmout jistá opatření. Uznat, že jsem nemocný, nebo dostat se do fáze, kdy si uvědomuji, že porucha příjmu potravy mi přináší víc problémů než výhod, je proces, který u mnoha lidí může trvat dlouho. V této fázi je nejprve potřeba pochopit, jak na tom nemocný je, a s tím pak pracovat.



Jestliže se dítě/dospívající vyjádří v tom smyslu, že má potíže, je vhodné se ho zeptat, co se v poslední době změnilo. Byl dotyčný dříve spokojenější? Stalo se v poslední době něco mimořádného, co vedlo ke vzniku potíží?

Má-li dítě/dospívající potíže spojené s jídlem a tělem, doporučujeme věnovat se tomuto tématu podrobněji. Jak se dítě/dospívající stravuje, jaké myšlenky si s jídlem spojuje? Jak vnímá své tělo, jak o něm přemýšlí a co považuje za ideál? Tyto informace jsou důležité i proto, abyste jako osoby podávající pomocnou ruku dokázali získat co nejrealističtější obrázek o situaci dítěte/dospívajícího.

**„CHCETE-LI ÚSPĚŠNĚ DOVÉST ČLOVĚKA NA URČITÉ MÍSTO, JE TŘEBA DBÁT PŘEDEVŠÍM NA TO, ABYSTE NAŠLI MÍSTO, KDE SE NACHÁZÍ, A TAM ZAČALI. V TOM SPOČÍVÁ TAJEMSTVÍ VEŠKERÉHO UMĚNÍ POMÁHAT.“**

*Søren Kierkegaard*

**Níže uvádíme několik otázek, které můžete využít, chcete-li zjistit, jaké potíže si žák spojuje se sebevědomím a/nebo s problematikou poruch příjmu potravy.**

**Můžete využít i neverbální metody (karty, terapeutické pískoviště apod.)**

- Jak se dnes cítíš? Míváš víc lepších nebo víc horších dní?
- Trpíš běžně úzkostmi nebo obavami? Případně jakými?
- Věnuješ se činnostem/koníčkům, které pozitivně vyplňují tvůj všední den/které ti připadají smysluplné?
- Máš přátele/rodiče/někoho dalšího, s kým si můžeš popovídat, jestliže se ti život zdá složitý? Případně s kým v takovém případě mluvíš?
- Jak vnímáš své tělo a jak významnou roli hraje v tom, jak se cítíš? Jak dlouho už to takhle máš?
- Kolik času denně věnuješ obavám spojeným s jídlem, tělem a tělesnou hmotností?
- Čím hlavně se během dne řídíš při výběru jídla? (Myšlenkami, že musím zhubnout, pocitem, že jsem tlustý/á, obsahem kalorií, složitými emocemi?)

Doporučujeme s dítětem/dospívajícím probrat, jak se dotyčný staví ke svému tělu a k jídlu. Například jak se během týdne stravuje a jak vypadá jeho fyzická aktivita.

**Považuje dotyčný mnoho potravin za zakázané?** (Jde o potraviny, o nichž se domnívá, že je nesmí jíst.) **Jsou u něj sport a regenerace v rovnováze?** Takové otázky lze klást v době, kdy se na dotyčného soustředíte – kdy mapujete, jak se má, kdy pracujete s jeho sebeúctou, hranicemi a posilováním zdravého přístupu. Jestliže se dotyčný v hovoru neustále vrací k tomu, jaký problém pro něj představuje jídlo nebo jak tlusté tělo má, a přitom nevyjadřuje přání situaci změnit, doporučujeme přejít k jinému tématu a věnovat se některému ze cvičení uvedených v této brožuře.

**TYPICKÝM PROJEVEM PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY JE NADMĚRNÝ ZÁJEM O JÍDLO, TĚLO A TĚLESNOU HMOTNOST, PROTO JE VELICE DŮLEŽITÉ TENTO NADMĚRNÝ ZÁJEM NEPODPOROVAT.**

## MLADÍ TRPÍCÍ NADVÁHOU

V preventivní péči se klade důraz na snižování nadváhy nastavením zdravého stravování v rodině a stimulací ke zvýšené fyzické aktivitě.

V souvislosti s nadváhou a přejídáním se jedná o jediné opatření, mívá však často pouze krátkodobý, negativní nebo žádný efekt. Jak upozorovali odborníci v organizaci ROS, přílišné soustředění se na jídlo, sportování a úbytek hmotnosti může vyvolat poruchu příjmu potravy.

Hubnutí samo o sobě může vést jak ke ztloustnutí, tak k poruchám příjmu potravy.

## DOPORUČUJEME

### VŠEOBECNĚ

- Berte vždy v potaz celek, tedy soustředte se stejnou měrou na sociální, psychickou i fyzickou stránku.
- Trpí-li mladý člověk nadváhou, je nadmíru důležité zjistit, jaký vztah chová sám k sobě, k rodině i k vrstevníkům.
- Snažte se nevytvářet pravidla a omezení pro konzumaci stravy. Pomozte dotyčnému stanovit správné zásady pro všední i sváteční dny

## PŘÍ PREVENCI

- Zjistěte, jaký význam a funkci jídlo pro dotyčného má. U mnoha mladých se stává, že jídlo hraje roli při vnímání a zvládání emocí, stresu, zážitků, osamělosti, jinakosti a podobně. Podle zkušeností z praxe a dat organizace ROS, se již v raném věku může jídlo stávat tím, co uspokojuje potřeby dotyčného, a také odměnou či trestem. Ke zjištění významu a funkce jídla doporučujeme využít cvičení „Dává/beré“, uvedené v této brožuře.

- Nesoustředte se na to, co je zdravé a nezdravé, zabývejte se raději tím, co je dobré pro konkrétního jedince. Žádné jídlo není špatné. Upozorněte na důležitost správného časového rozestupu mezi jednotlivými jídly, na to, že je nutné dopřávat tělu potřebné živiny, a na to, že je třeba se pružně přizpůsobovat situaci a rozlišovat, jestli jde o všední den, nebo mimořádnou příležitost.

## PRÁCE SE SEBEVĚDOMÍM

Jak už jsme zmiňovali na **straně 6**, při poruchách příjmu potravy je potřeba pracovat se sebevědomím. Nízké sebevědomí může zvyšovat riziko rozvoje poruch příjmu potravy a naopak poruchy příjmu potravy mají vliv na sebevědomí.

### **MAPOVÁNÍ**

Chcete-li zmapovat míru sebevědomí, můžete například začít tím, že ho nakreslíte jako „vnitřní sloupce“. Tyto sloupce reprezentují různé důležité oblasti našeho života a pomáhají budovat vnímání sebe sama.

**Vybarvěte jednotlivé sloupce podle toho, jak se dotyčný v příslušných oblastech cítí, jak dobře/méně dobře si na daném poli vede.**

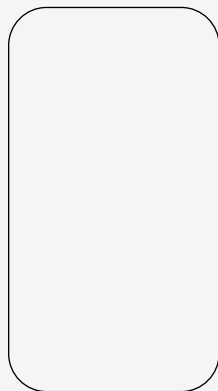
Zde je zapotřebí dítě/dospívajícího upozornit na to, že v životě každého člověka se vyskytují oblasti, ve kterých dotyčný není úplně dobrý nebo ve kterých se necítí úplně komfortně, a zdůraznit, že to je zcela normální. Pokud však má člověk dojem, že se pachtí v několika různých oblastech, může jít o známku toho, že by měl se sebevědomím pracovat a/nebo přijmout určitá opatření.

**Protože naše sebevědomí není statické, lze do sloupců nakreslit také „vlny“.** Ty mohou symbolizovat, že některé životní oblasti vnímáme a prožíváme v různých dnech nebo obdobích odlišně. Podobné výkyvy jsou naprosto běžné, přičemž u některých jedinců mohou být výraznější než u jiných.



Sloupec vlastní hodnoty

- Jak jsi obecně sám/sama se sebou spokojený/á?
- Máš se rád/a?
- Kam až ve sloupci sahá tvoje hodnota?



Sloupec tělesné kondice

- Jak jsi spokojený/á s fungováním svého těla?
- Máš dojem, že zvládáš fyzické výzvy tak, jak si přeješ?
- Jak vnímáš své tělo?



Sloupec duševní kondice

- Máš dojem, že zvládáš školní výuku a její požadavky?
- Jak zvládáš stres, tlak?
- Máš mnoho myšlenek a emocí, se kterými si nevíš rady?



Sloupec společenských vztahů








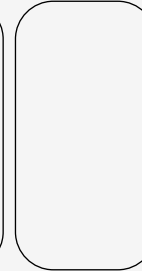

- Máš dojem, že si rozumíš se svými vrstevníky?
- Máš alespoň jednoho kamaráda/více kamarádů, s nímž/nimiž můžeš probírat obtížné situace?
- Jaké to je seznámat se s novými lidmi?

**JESTLIŽE MÁ DÍTĚ/DOSPÍVAJÍCÍ DOJEM, ŽE SE MU V JEDNÉ ŽIVOTNÍ OBLASTI NEBO V NĚKOLIKA ŽIVOTNÍCH OBLASTECH NEDAŘÍ PODLE PŘEDSTAV - TEDY ŽE JEDEN ČI VÍCE SLOUPCŮ MÁ NIŽŠÍCH - NAZNAČUJE NÁM TO, ŽE MUSÍME PRACOVAT NA POSÍLENÍ PŘÍSLUŠNÉ OBLASTI, A TÍM VÝHLEDOVĚ ZLEPŠIT JEHO SEBEVĚDOMÍ.**

**MŮŽE SE JEDNAT O VHDNÉ VÝCHODISKO KE SPOLEČNÉMU HLEDÁNÍ MOŽNÉ ZMĚNY NEBO ÚPRAVY VŠEDNÍHO DNE, KTERÁ POUVEDE KE ZLEPŠENÍ VZTAHU K SOBĚ SAMÉMU.**

**Kromě vnitřních sloupců máme také sloupce vnější – místa, kde doplňujeme energii, kde se radujeme, kde získáváme podporu, kde zažíváme pocit sebedůvěry a pocit úspěchu.**

Máme-li nízké sebevědomí, je vhodné mít alespoň jeden nebo několik pevných a kvalitních vnějších sloupců, o které se můžeme opřít a z nichž můžeme čerpat pozitivní zážitky. Protože ty a pocit, že se nám daří, budují naše sebevědomí pomáhají jej zvyšovat. Stejně tak vidíme, že nízké sebevědomí ovlivňuje naše vnější sloupce – a to jak jejich počet, tak to, jak je vnímáme.

								
rodina	přátelé	hudba	sport	kultura	příroda	zvířata	hry	jiné

**Tady si může každý vlnovkou vyznačit, jak dobře se v rámci daného sloupce momentálně cítí. Doporučujeme klást otázky typu:**

- **Věnuješ dané oblasti tolik času, kolik bys rád/a a kolik potřebuješ?**
- **Věnuješ-li se tomuhle, cítíš se přitom dobře?**

Vnější sloupce nakreslené výše jsou příkladem pozitivních vnějších sloupců. U některých lidí mohou být ale vnější sloupce i destruktivní.

Má-li dotyčný nízké sebevědomí nebo čelí-li v životě obtížným situacím a událostem, může snaha zvládnout špatné emoce vést k zapojení strategií, které dotyčnému umožní v krátkodobém hledisku zvládnout a utlumit bolestné situace, avšak které mu z hlediska dlouhodobého způsobí ještě víc bolesti a přinesou víc ztrát a potíží.

Destruktivními sloupci mohou být například tělesná hmotnost/vzhled, návykové látky, násilnické chování a podobně.

V náročných obdobích hrají pozitivní vnější sloupce jako rodina a přátelé důležitou roli, protože nám umožňují doplnit energii a posilují ty oblasti/sloupce, které považujeme za obtížné. Je-li naopak jeden sloupec destruktivní nebo je-li destruktivních více sloupců, dochází k tomu, že místo aby se u dotyčného člověka sebevědomí zvyšovalo, dále se snižuje. Jestliže takový vnější sloupec nahradí některý sloupec vnitřní, riziko obecně dále stoupá, například v situaci, kdy lajky na sociálních sítích, číslo na váze nebo známka ve škole rozhodují o tom, jak daný člověk vnímá svoji hodnotu.

**Jestliže má daný člověk jeden nebo několik destruktivních vnějších sloupců, je zapotřebí budovat, nacházet nebo zaplňovat nové pozitivní vnější sloupce a současně pracovat na znovuvybudování vnitřních sloupců.**

## **JAK PŘÍSPÍVAT KE ZVYŠOVÁNÍ SEBEVĚDOMÍ**

Protože sebevědomí představuje zásadní vnímání sebe sama a toho, jakou hodnotu sami sobě přisuzujeme, je třeba ho zvyšovat ve vícero oblastech. V bodech níže shrneme, jaké oblasti jsou pro zvyšování sebevědomí ústřední:



- **Posilování tří prvků: zvladatelnost, srozumitelnost a smysluplnost.**  
*(Více viz další odstavec.)*
- **Posilování vlastní hodnoty. Správné sebevědomí zahrnuje sebezvědomí, sebeúctu i sebecítění.**
- **Posilování schopnosti uvědomovat si vlastní myšlenky a emoce a mluvit o nich.**
- **Hledání konkrétních strategií pro zvládnutí situací, které považujeme za náročné, nebo situací, kdy nás přepadají složité myšlenky a emoce.**

## Práce se základy sebevědomí

Je fajn, když dospívající rozumí tomu, co a proč se kolem nich a s nimi děje a když mají pocit, že to mohou zvládnout, mají to ve svých rukách.

**Při práci s dětmi a mladistvými to může probíhat například takto:**



- **Hovořte o změnách v pubertě (fyzických, psychických i sociálních), abyste dotyčnému pomohli utřídit si myšlenky a emoce a pomohli porozumět tomuto procesu a lépe na něj nahlédnout.**
- **Vyzdvihujte silné stránky, které děti/mladiství sami mají, a pomozte jim si uvědomit, jakou oporu mají v lidech ve svém okolí.**
- **Pracujte ve třídě se sociálním prostředím a snažte se vytvořit inkluzivní výukové prostředí.**

## Cvičení

Představ si, že tvůj kamarád/tvoje kamarádka se nachází v obtížné situaci a trápí se, co bys mu/jí řekl/a? Jak by ses k němu/k ní choval/a?

**Pak můžeme tyto otázky otočit a položit je dotyčnému:**

- **Jak se chováš sám/sama k sobě, nacházíš-li se v obtížné situaci?**
- **Mluvíš sám/sama se sebou tak, jako bys mluvil/a s dobrým kamarádem/dobrou kamarádkou?**

Mnozí lidé trpící nízkým sebevědomím chovají vůči sobě předsudky a stydí se za to, že je přepadají nesprávné myšlenky a emoce, že nevládají určité situace a tak podobně. Vytvořit si k sobě lepší vztah znamená do značné míry jednat sám se sebou tak, jako bychom jednali s dobrým kamarádem.





CVIČENÍ A NÁSTROJE

U dětí a mladistvých trpících poruchami příjmu potravy doporučujeme pracovat se sebevědomím a vnímáním vlastního těla. Co se týče poruch příjmu potravy a související problematiky, je zásadní dobrat se toho, jakou funkci porucha příjmu potravy má a jaký klade dítě či mladistvý odpor vůči změně, jakou má motivaci a přání do budoucna.

Navíc je vhodné hledat konkrétní nástroje, které dotyčnému umožní zažít úspěch. Na následujících stránkách uvádíme návrhy cvičení, jež lze k tomuto účelu využít.

## DÁVÁ/BERE

(k prozkoumání ambivalence u poruchy příjmu potravy)

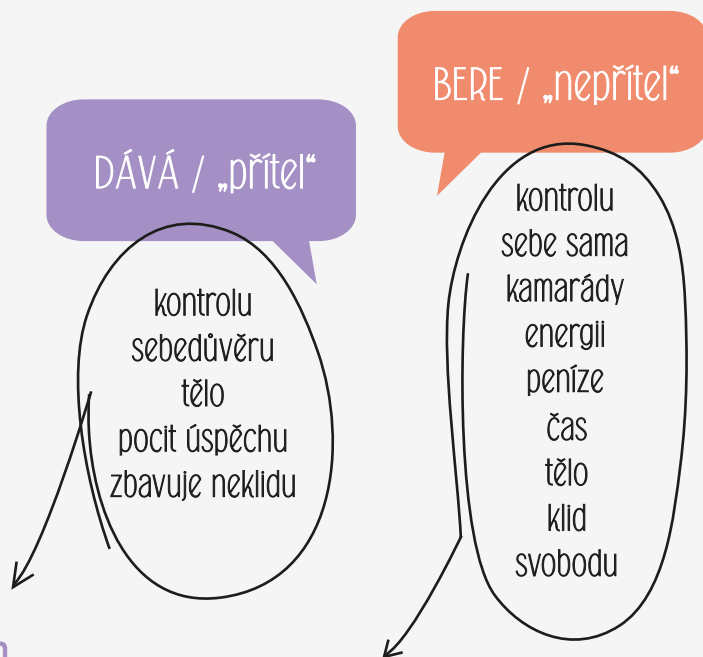
Poruchu příjmu potravy může ten, kdo jí trpí, považovat jak za „přítele“, tak za „nepřítele“. Poruchy příjmu potravy mají určitou funkci, něco nám dávají. Tímto způsobem se mění v „přítele“, pomáhají nám zvládat obtížné situace.

Nepřítel se objevuje v destruktivním kruhu, který s sebou přináší řadu negativních důsledků – porucha příjmu potravy se stává zátěží a člověku život ještě víc komplikuje a přináší mu víc bolesti.

Prostřednictvím negativních důsledků mnozí dospívají k názoru, že porucha příjmu potravy jim bere leccos, o co ve skutečnosti nechtějí přijít.

**Jedná se o záchovné faktory a dotyčný potřebuje najít jejich alternativní pozitivní zdroj.**

Cvičení: kniha Finna Skårderuda  
„Síla/slabost“.



**Tyto faktory mohou motivovat ke změně, k odvaze vzdát se poruchy příjmu potravy. Vnitřní motivace jsou silnější než motivace vnější.**

## VÝDEJ/PŘÍJEM (cvičení pro posílení sebecítění)

Výdej/příjem je balanční cvičení stejného typu jako dává/bere, je však obecnější a nezaměřuje se specificky na poruchy příjmu potravy. Spočívá v uvědomění si toho, co člověka pozitivně nabíjí a co mu energii ubírá. **Díky čemu se cítíte dobře a kvůli čemu se cítíte špatně?**

I v tomto případě si člověk vytvoří dva sloupečky – jeden obsahuje seznam toho, co člověka nabíjí/-co v něm vyvolává pozitivní emoce/co mu dodává energii, zatímco druhý sloupeček tvoří seznam toho, co mu energii bere a co v něm vzbuzuje negativní emoce.

**V případě tohoto cvičení je vhodné pracovat s ním vědomě po delší období a pak si ho v pravidelných intervalech osvěžovat. Internalizace pozitivních postojů k sobě samému trvá. Nestací o tom jen mluvit – aby člověk skutečně posílil své sebecítění, musí slova proměnit v činy.**

**TIP! HOVOŘTE JAZYKEM DOTYČNÉHO. PROZKOUMEJTE JEHO ZÁJMY, ABYSTE NAŠLI SPOLEČNOU ŘEČ A ROVNĚŽ ZDROJE POZITIVNÍHO DOPLŇOVÁNÍ ENERGIE.**

**VYUŽÍVÁNÍ METAFORICKÝCH OBRAZŮ, KTERÉ MLÁDEŽ OSLOVUJÍ, NAPOMÁHÁ K VYTVOŘENÍ VZÁJEMNÉHO POROZUMĚNÍ A ZVYŠUJE MOTIVACI KE ZMĚNĚ.**

### MILOVNÍK SPORTŮ

Pokud dotyčný hodně sportuje, využívejte metafory z oblasti sportu. V případě běžce to může být trasa lesem se stoupáním, rovinkami a klesáním a také cílová rovinka a cíl.

● **Jak dotyčný vnímá různé terény a fáze běhu?**

Ve stoupáních ho pálí kyselina mléčná, musí zabrat, a aby vyběhl až nahoru, musí leckdy zatnout zuby. Možná si musí dokonce na chvíli odpočinout. Ovšem jakmile dospěje

Dříklad:

na vrchol, dostaví se báječný pocit! Pálení kyseliny mléčné odezní. Člověk znovu chytí dech.

● **Jaké to je finišovat v cílové rovince a dospět do cíle? Jaké to je překročit cílovou čáru?**

Rovněž je důležité nezapomínat na podpůrný tým, který vám stojí nablízku, fandí vám a jde mu o vaše blaho. Takový tým je důležitý při každém běhu, i v případě, že čelíte životním výzám.

## TVŮRČÍ TYP

V případě člověka, který se věnuje hudbě nebo kreslení/malování, můžete k vytvoření obrazů a metafor využít tóny a poetiku, plátno a barvy. Například můžete popsat (nebo i přímo namalovat) současný obraz situace nebo okamžik, kdy má člověk v hlavě chaos.

● Jaké barvy a tvary obraz vyplňují?

● Jak vypadá obraz, který ukazuje to, kam míříte, nebo to, kdy se cítíte dobře?

Příklad:

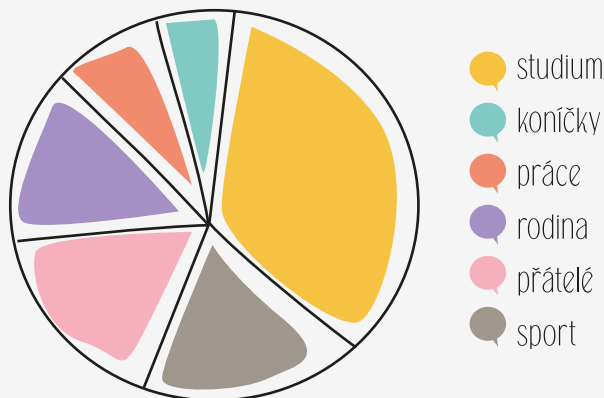
● Co se objevuje v takovém pozitivním obrazu – jaké barvy, lidé, zvířata, zážitky nebo místa?

S pomocí podobných metafor a mentálních obrazů lze společně navodit porozumění a nalézt společná slova pro další postup.

**Nejdůležitější je, aby obraz a slova, a tudíž i samotný proces považoval dospívající za své.**

## KOLO ŽIVOTA

Chceme-li zjistit, kolik času a energie člověk investuje, a zmapovat, kde lze provést změny, můžeme využít takzvané „kolo života“. Každá výseč reprezentuje nějakou životní oblast, jíž člověk věnuje čas a další prostředky, přičemž velikost jednotlivých výsečí značí, jak významná pro nás daná oblast je.



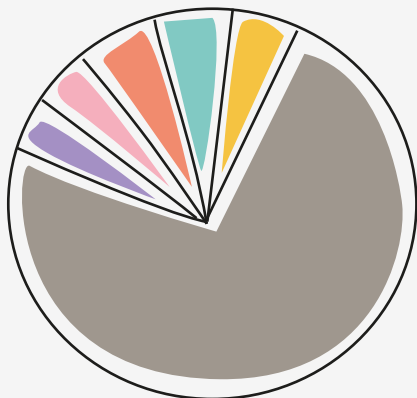
● Každá výseč reprezentuje to, čemu se člověk věnuje.

● Na těchto oblastech staví své sebevědomí, a proto je jimi také „poznamenáno“.

● Dostaví-li se v jedné z těchto životních oblastí krize, závisí její rozsah na tom, jak velkou část kola příslušná výseč zabírá

**Pokud člověka zasáhne v určité oblasti života krize, je dobré mít další oblasti, z nichž lze čerpat energii a podporu.**

Zažívá-li člověk krizi ve studiu, mohou mu podporu a pomoc poskytnout přátelé a rodina. Současně může dotyčný zažívat pocit úspěchu při sportu a z něj také může čerpat energii. Naopak pokud se zraní, může úspěch hledat ve studiu.



**Pokud však má člověk pouze malý počet významných oblastí a krize postihne jednu nebo více z nich, budou její dopady výraznější. Člověk pak nemá na výběr z mnoha jiných oblastí, kde by mohl čerpat podporu, zažívat úspěch a získávat pozitivní zážitky, a pak mu může zvládnání složitých emocí činit problémy.**

**Pokud kolo života vypadá takto, krize, která zasáhne největší výseč, bude mít dalekosáhlé následky.**

U poruch příjmu potravy často pozorujeme, že porucha zabírá značnou část kola, v určitých obdobích i téměř celé kolo. Jestliže kolu dotyčného dominuje nadměrný zájem o jídlo, tělo a tělesnou hmotnost, doporučujeme pracovat na posílení ostatních výsečí nebo na vytvoření nových. Čas a síly věnované tělu, jídlu a tělesné hmotnosti pak budou zaujímat méně místa a v životě se objeví jiné oblasti, v nichž může dotyčný zažívat pocit úspěchu.

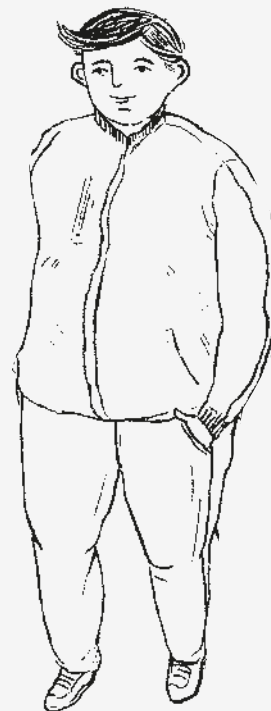
**VŠICHNI V RŮZNÝCH FÁZÍCH ŽIVOTA PROCHÁZÍME RŮZNÝMI KRIZEMI. POSÍLIT DOSPÍVAJÍCÍHO ČLOVĚKA TAK, ABY V KRIZÍCH OBSTÁL A DOKÁZAL ČELIT VÝZVÁM, LZE PRÁVĚ S POMOCÍ TOHOTO MODELU – DÍKY NĚMU JE MOŽNÉ NAJÍT SPRÁVNOU ROVNOVÁHU MEZI JEDNOTLIVÝMI ŽIVOTNÍMI OBLASTMI.**

## Kolo života lze používat i všeobecně a s jeho pomocí odhalovat nedostatky v životě.

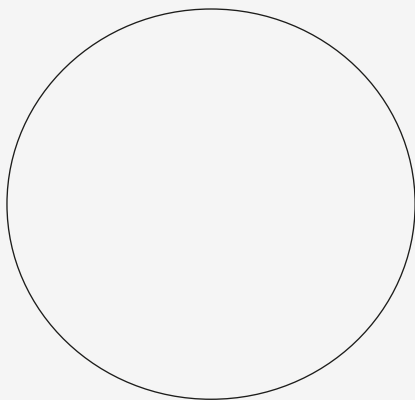
Jako příklad můžeme uvést mladého chlapce, který nám sděluje, že se většinu času cítí unavený, vyčerpaný, otrávený a demotivovaný. Z rozhovoru vyplyne, že sportuje, protože má pocit, že musí, a už se mu vlastně ani nechce ráno vstávat.

Nakreslíte si jeho kolo života a to vám ukáže, že největší výseč zabírá příprava do školy a hned po ní sport – výhradně.

Chlapec říká, že se cítí poněkud osamělý. V dalším kroku si tedy můžete nakreslit nové kolo. **Jak by si chlapec přál, aby vypadalo?** Z nakresleného vyplývá, že výseč věnovaná přátelům je malá v poměru k tomu, jak by chlapec potřeboval a přál si. Ve třetím kroku můžete sestavit konkrétní plán, s jehož pomocí lze sociální výseč rozšířit.



Práce s kolem života  
v jednotlivých krocích:



- Jak vypadá kolo života nyní? Líbí se ti? Máš pocit, že by se na něm dalo něco změnit?
- Jak bys chtěl/a, aby tvoje kolo života vypadalo? Jak ho můžeš posílit?
- Sestav si konkrétní plán na změnu a/nebo posílení.

*Cvičení je převzato od psychiatra Christophera Fairburna prostřednictvím psychologa Asleho Halvorsena*

# SCHODIŠTĚ

(nástroj pro navození a rozvoj vzájemného pochopení)

V organizaci ROS využívají toto cvičení k navození vzájemného pochopení toho, v jaké fázi procesu se dotyčný nachází. K největším překážkám kvalitního dialogu patří to, vnímá-li osoba podávající pomocnou ruku a dotyčný danou situaci jinak.

Může se zdát, že se **dotyčný blíží uzdravení (spěje na vrchol schodiště), ale ve skutečnosti se cítí hůř než kdykoli předtím**, a tudíž by sám sebe nejradši umístil pod prostřední stupeň.

**TOTO CVIČENÍ LZE VYUŽÍT JAKO VÝCHODISKO K ZALOŽENÍ „HÁČKŮ A JIŠTĚNÍ“.**

**HÁČKY SLOUŽÍ K POMYSLNÉMU ZAVĚŠENÍ PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY – POMÁHAJÍ ROZPOZNAT JEJÍ NÁSTUP A ROZVOJ. A JIŠTĚNÍ LZE VYUŽÍT, JESTLIŽE SE ČLOVĚK BOJÍ PÁDU NEBO CÍTÍ, ŽE MÍŘÍ PO SCHODIŠTI DOLŮ.**

**PAK JE VHODNÉ MÍT PO RUCE SEZNAM TOHO, CO MU POMŮŽE ZŮSTAT NA PŘÍSLUŠNÉM STUPNI.**

Pomocí „schodiště“ se lze také dohodnout na rychlosti pomoci. Občas je člověk připravený vzít dva stupně najednou, zatímco jindy mu i jeden stupeň připadá nepřekonatelný. Běžně se také stává, že člověk maličko couvne, udělá krok vzad, ale zato pak příště překoná příslušný stupeň snáz.

V případě značné ambivalence je vhodné zůstat sedět tam, kde jste, a ambivalenci se chvíli věnovat. Pokud dotyčnému řeknete, že smí chvíli na stupni posedět, často se spíš rozhodne pomoc přijmout a neodmítne ji jen z toho důvodu, že není dostatečně připravený.

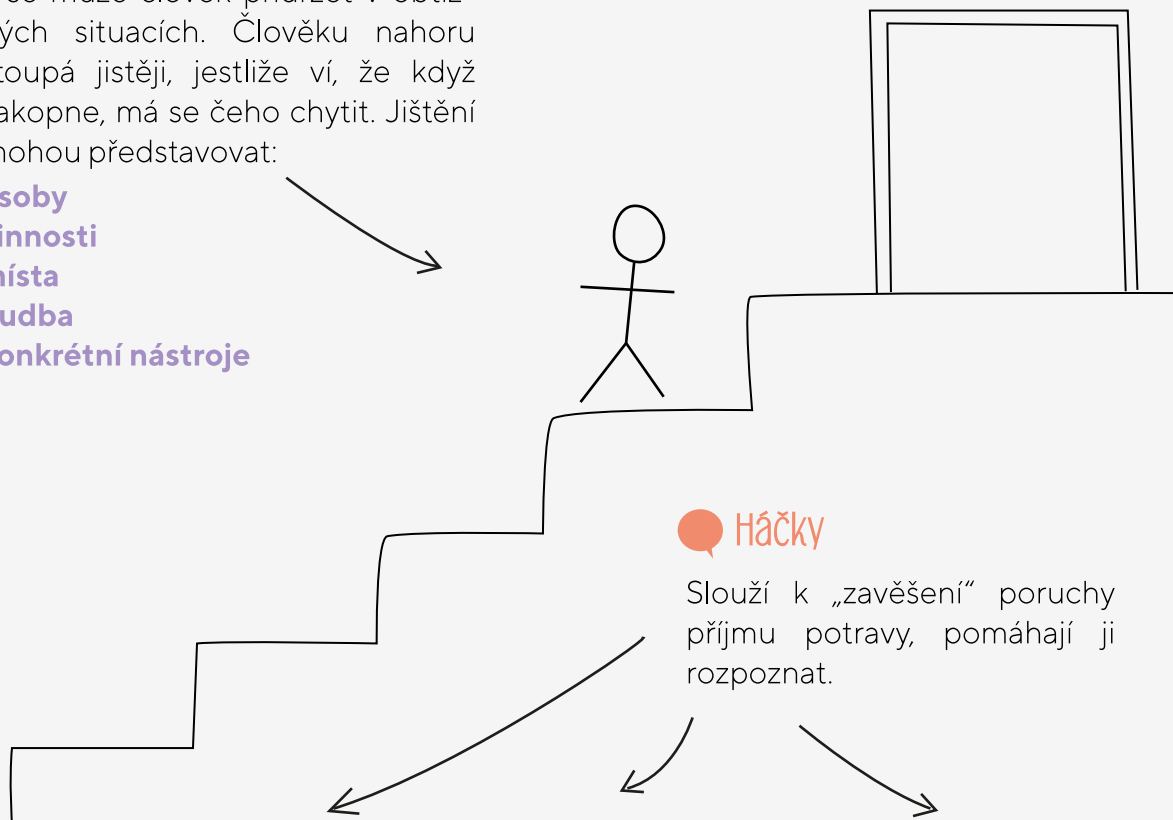
## Jištění

– se může člověk přidržet v obtížných situacích. Člověku nahoru stoupá jistěji, jestliže ví, že když zakopne, má se čeho chytit. Jištění mohou představovat:

**osoby**  
**činnosti**  
**místa**  
**hudba**  
**konkrétní nástroje**

## Dveře k uzdravení

Prozkoumejte, co se za těmito dveřmi skrývá.



## Háčky

Slouží k „zavěšení“ poruchy příjmu potravy, pomáhají ji rozpoznat.



## Touha zhubnout

– úvahy, že je třeba zhubnout, jsou součástí poruchy příjmu potravy.



## Kompenzační chování

+ přejídání nebo odmítání stravy – stupňuje-li se, jde o známku toho, že něco není v pořádku.



## Negativní myšlenky

– i ty jsou součástí poruchy příjmu potravy, nejedná se o pravdy. Pokud jich přibývá, mluvejte o nich.





ORGANIZACE ROS

- ROS je celostátní zájmová organizace, založená roku 1983.
- ROS nabízí zdarma rady a podporu všem, kteří mají složitý vztah ke svému tělu a k jídlu.
- ROS představuje doplněk ke zdravotnickým zařízením a k Næromsorg.
- ROS nabízí pomoc všem, jichž se jakýmkoli způsobem dotýkají problémy spojené s jídlem, tělem a sebevědomím – ať už se jedná o osoby trpící některou poruchou příjmu potravy, nebo o jejich rodinu a blízké. Rovněž se obracíme k těm, kteří se mohou s poruchami příjmu potravy setkat v rámci svého povolání, například v tréninkových centrech, ve sportu, ve škole/vzdělávacích institucích, ve zdravotnictví nebo jako zaměstnavatelé apod.
- ROS nabízí podporu, rady a pomoc založené na unikátní kombinaci odborných znalostí a znalostí získaných vlastními zkušenostmi. Organizuje různé aktivity a snaží se vytvářet sounáležitost, která může pozitivně ovlivňovat lidi nacházející se ve složitých situacích a která může urychlovat proces uzdravení, jenž bývá často dlouhý.

**Web: [nettros.no](http://nettros.no)**





ČESKÉ ORGANIZACE

## České organizace a iniciativy zabývající se poruchami příjmu potravy a duševním zdravím dětí i dospělých:

### Centrum Anabell

Odborná terapeutická pomoc a podpora: psychoterapie, nutriční terapie, psychologické poradenství. Pro akutní problémy související s poruchou příjmu potravy, dotazy i první krok ke zdraví. **Každý všední den jsme vám zdarma k dispozici na telefonu: 774 467 293, emailu: [iporadna@anabell.cz](mailto:iporadna@anabell.cz) nebo chatu přímo na stránkách Anabell.**

### 3pe

Zorientovat se v problematice a možnostech léčby může být velmi náročné. Právě proto vzniklo 3pe, místo, kde se o poruchách příjmu potravy (ppp) mluví bez stigmatu a s respektem ke všem, kterých se nemoc týká. Ve spolupráci s dalšími odborníky otevíráme témata, která s ppp souvisí. Chceme být bezpečným místem nejen pro lidi, kteří onemocněním prochází, ale i pro jejich blízké a všechny, kdo v jídle zažívají nesvobodu. Najdete nás na instagramu i facebooku.

**Pomoc můžete hledat přes naši síť kontaktů: <https://www.3pe.online/sit-kontaktu>**

### Opatruj.se

Posilujte svou psychickou odolnost a pečujte o své duševní zdraví. Tyto stránky přináší informace založené na výzkumech o tom, co funguje. Zjistíte, že mnoho věcí pro sebe již děláte a najdete možná další, které si budete chtít osvojit. Web vyvinuli odborníci z Národního ústavu duševního zdraví za odborného přispění a garance Ministerstva zdravotnictví, psychologických pracovišť Ministerstva vnitra, Armády ČR, Policie ČR a Hasičského záchranného sboru, patientské organizace Nevypusť duši a dalších odborníků.

### Aplikace Nepanikař

První pomoc při psychických potížích  
Aplikace „Nepanikař“ poskytuje zdarma první rychlou psychologickou pomoc. Obsahuje moduly: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, moje záznamy, poruchy příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc. **Odbornou pomoc můžete hledat přes Mapu pomoci: <https://nepanikar.eu/mapa-pomoci-psychologove/>.**

### Rodičovská linka

Nabízíme krizovou pomoc a základní sociální poradenství zdarma pro všechny, kteří se starají o děti. Ať už jsou to rodiče, prarodiče nebo pedagogové. **Kontakt: 606 021 021, email: [pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz) nebo chat na stránkách Rodičovské linky.**

### Příručka vznikla díky spolupráci s norskou organizací:

*ROS Rådgivning om spiseforstyrrelser (ROS – Poradenství týkající se poruch příjmu potravy) <https://nettros.no/>*

*díky finanční podpoře Norských fondů (EEA and NORWAY GRANTS 2014-2021 FUND FOR BILATERAL RELATIONS)*

**logo:** <https://www.eeagrants.cz/cs/zakladni-informace/propagace/materialy-ke-stazeni>

*Děkujeme za překlad z norštiny  
Kateřině Křišťůfkové z Překladatelé Severu.  
Děkujeme za grafické zpracování  
Michaele Dobešové z [www.ocima-em.cz](http://www.ocima-em.cz)*

**Moje tělo je moje**  
[www.mojetelojemoje.cz](http://www.mojetelojemoje.cz)

