

**Níže uvedené texty rozstříhejte a rozmístěte na každou lavici jeden text:**

### **Mentální anorexie – počátky problému**

Problémy s příjmem potravy zejména u dívek se poprvé projevují v pubertě nebo těsně před ní. Tělo se začíná zakulacovat, usazuje se tuk na bocích, rostou prsa. Některá děvčata se s tím nehodlají smířit. Na počátku jejich snahy zhubnout může být opravdu i trocha tuku navíc. Dívky si připadají tlusté, a tak začnou hubnout, ale včas neskončí.

*Proč se snaží dívky okolo puberty hubnout?*

### **Mentální anorexie – vysoké nároky**

Anorektičky neustále počítají kalorie a velmi dobře znají svůj BMI (body mass index – ukazatel tělesné hmotnosti). Vědí, že jejich ideální váha by měla být například 55 kilogramů, ale ony se rozhodnou, že za žádnou cenu nepůjdou přes 45. Často se jedná o velmi inteligentní dívky, jedničkářky s vysokou ctižádostí, které mají silnou vůli, a když si řeknou, že zhubnou, dokážou to dovést k „dokonalosti“.

*Jaké mají lidé trpící anorexií nejčastěji školní výsledky?*

### **Mentální anorexie – tělesné změny**

Tělo chátrá. Začnou padat vlasy, lámat se nehty, kůže je suchá, svrbí, šupinatí a olupuje se. Někdy se dokonce na zádech a jiných místech objeví drobné ochlupení. Je to důsledek hormonálních změn. S úbytkem tuku v těle pod určitou mez se ztrácí menstruace, ubývá ženských hormonů a převáží hormony z kůry nadledvinek, které mají přibližně stejný účinek jako mužské.

*K čemu u anorektiček dochází v důsledku ztráty ženských hormonů?*

### **Mentální anorexie – psychické problémy**

Pacienti jsou vyčerpaní, ale dokud to jde, cvičí, a to i tajně. Nejsou si vědomi své hubenosti, nevnímají se reálně. Kromě fyzických problémů mají často lidé trpící poruchami příjmu potravy i problémy psychické. Trápí je pocity smutku, cítí se osamělí, zoufalí, bezmocní a často jsou v depresi. Vše může vyústit v úmysly si ublížit nebo dokonce spáchat sebevraždu, což se poměrně často i děje.

*Jaké pocity zažívají anorektici?*

### **Poruchy příjmu potravy obecně – sobeckost**

Pro poruchy příjmu potravy je typické zaměření se na sebe, na svou osobu, na vzhled a na výkon. To si nemocní přenášejí i do budoucího života. Nejsou schopni navazovat zdravé vztahy, mají malou empatii, často je trápí deprese a apatie.

*Proč je těžké přátelit se s člověkem, který trpí mentální anorexií?*

### **Poruchy příjmu potravy – problém začíná v hlavě**

Osoba, která trpí poruchou příjmu potravy, nemusí vypadat jako kost a kůže, a přesto je tu už něco špatně. Může trpět nadváhou, obezitou nebo vypadat úplně normálně, ale jídlo jako téma je u ní všudypřítomné. Nad výživou má smysl se zamýšlet a určitě není nic špatného na tom, když si den předem promyslíte, co si vezmete ke svačině, abyste neskončili celí vyhladovělí v obchodě před regálem se sladkostmi. Nemocný člověk má ale vztah k jídlu natolik zkreslený, že mu již jídlo nepřináší žádnou radost. Vidí-li nemocný člověk jablko, rozsvítí se mu před očima tabulka s počtem kalorií...

*Jaký je rozdíl mezi zdravým přemýšlením o stravě a nezdravým?*



## **Poruchy příjmu potravy – problém s vlastní sebehodnotou**

Lidé trpící poruchami příjmu potravy se nadměrně zabývají svou postavou. Chtějí být co nejhubenější, vnímají se tlustě, přestože tomu tak ve skutečnosti není. Často hubnou proto, aby si mohli více vážit sami sebe. Čím budou hubenější, tím víc se budou mít rádi a budou si sebe vážit. Nejdůležitější je přijmout se takoví, jací jsme. Každý jsme dostali do vínku nějakou tělesnou dispozici, kterou nejde změnit. Ani ty krasavice na obálkách časopisů nejsou ve skutečnosti takové. Je to retuš!

*Proč chtějí lidé trpící poruchami příjmu potravy hubnout stále víc a víc?*

## **Poruchy příjmu potravy obecně – vztah k jídlu**

Když sní nemocný třeba i zdravý oběd, vidí místo dobrého jídla jen počet kalorií, které je třeba spálit, poměr sacharidů, tuků a bílkovin. Čeká-li ho situace, např. pracovní večeře, kde by měl sníst něco, co nechce, či větší jídla, než chce, přemýšlí, jak to udělat, aby se jídlu vyhnul. Když sní něco „zakázaného“, třeba zmrzlinu, je mu ze sebe samého téměř fyzicky špatně.

*Je možné, že člověk, který trpí poruchami příjmu potravy, nechodí na firemní večírky? Zdůvodni svůj názor.*

## **Poruchy příjmu potravy – možné příčiny**

Perfekcionismus ve výchově, sexuální nebo fyzické zneužívání, násilí, necitlivé reakce na tělesné změny, především ve vývojových fázích přeměny dítěte v dospělého člověka, nedostatek pozornosti, lásky, pochopení, respektu k osobnosti dítěte ze strany rodičů nebo naopak nadbytek pozornosti, lásky, opečovávání, důraz rodiče na diety, na vlastní štíhlost, nadměrné cvičení, tyranské nucení do jídla.

*Kterým možným příčinám vedoucím k poruchám příjmu potravy je možné předcházet správnou výchovou? Jmenuj alespoň tři.*

## **Poruchy příjmu potravy obecně – varovné signály**

Čtení o poruchách příjmu potravy a dietách, ztráta vlasů, zhoršení kvality vlasů, bolesti hlavy, bledá pleť, zimomřivost, nízký krevní tlak, ztráta menstruace, zácpy, prudké změny nálad, depresivita, únava, nespavost, dramatické zhubnutí za krátký čas, volné pytlovité oblečení skrývající tvar těla, starosti s váhou a figurou i přes normální stav, počítání kalorií a obsahu jídla, nadměrné cvičení, odmítání jídla, jídlo o samotě.

*Jmenuj alespoň tři varovné signály, které mohou naznačovat, že má člověk poruchu příjmu potravy.*

## **Bulimie – problém, o kterém dotyčný ví**

Osoby postižené bulimií, ačkoliv si uvědomují svou ztrátu kontroly nad vlastním přijímáním potravy, se přejídají velice často. Hned poté se snaží s pocitem viny z toho, že opět zklamali sami sebe a vzdali se jídlu, používat nejrůznější nebezpečné drastické diety, přehnané cvičení, zvracení, hladovění, užívání všemožných projímadel, aby se co nejdříve zbavili zkonsumovaných potravin.

*Jmenuj alespoň jeden rozdíl mezi mentální anorexií a bulimií.*

## **Bulimie – zdravotní následky**

Mezi nejčastější zdravotní problémy bulimiků patří: kožní vyrážka, dehydratace, zácpa (nedostatkem tekutin), únava, bolest v krku, zvrhovatělý jícen (v závažných případech může dojít k protržení jícnu a k následné smrti, je to způsobeno vyvoláváním zvracení), kazivost zubů (působením kyselin ve zvracích), poruchy srdeční činnosti.

*Jmenuj alespoň tři zdravotní problémy bulimiků.*



## **Bigorexie – cvičení**

Bigorektici si připadají slabí, nedostatečně svalově vyvinutí, trápí je to a jsou ochotni pro dosažení vzhledu z kulturistických časopisů nebo akčních filmů udělat opravdu hodně. Často jsou tak závislí na posilování, že zneužívají zejména bílkovinné potravinové doplňky a látky podporující svalový růst a ovlivňující metabolismus.

*Co je hlavním cílem bigorektiků?*

## **Bigorexie – hlavní problémy**

Mezi hlavní rizika bigorexie patří poškození pohybového aparátu dlouhodobým přetěžováním. Naprosto nevyváženou stravou a nadužíváním různých proteinových nápojů a doplňků stravy bývá také přetěžován trávicí systém, ledviny a játra. Bigorektici trpívají nadváhou, ke které se dopracují záměrně vysokým příjmem energie kvůli svalovému růstu. Do psychických problémů se mohou bigorektici dostat také kvůli nedostatku financí (fitcentra, strava i potravinové doplňky představují dost velké výdaje).

*Jaké zdravotní problémy hrozí bigorektikům?*

## **Ortorexie – podvýživa**

Ortorektici mají zpočátku jen běžný zájem o zdravou stravu, časem se jejich zájem ale zvrhne v zájem nezdravý. Postupně začínají zužovat seznam povolených potravin. Začínají dále vyčleňovat i z bio potravin ty bezpečné a méně bezpečné. Postupnou čistkou potravin je organismus ochuzen o velké množství důležitých látek a vitamínů, dochází k výraznému úbytku na váze. Ortorektici neustále přemýšlejí o jídle. Postupem času konzumují pouze potraviny, které si sami připravili, přicházejí o své koníčky a přátele – nemají na ně v důsledku stálého vaření čas.

*Proč trpí ortorektici podvýživou?*

