



Modul 8: Poruchy príjmu potravy

Choroba

Čo sú poruchy príjmu potravy?

Poruchy príjmu potravy sa vyznačujú pretrvávajúcou zmenou v stravovaní alebo pridruženým správaním, ktoré významne zhoršuje fyzické zdravie alebo psychosociálne fungovanie.

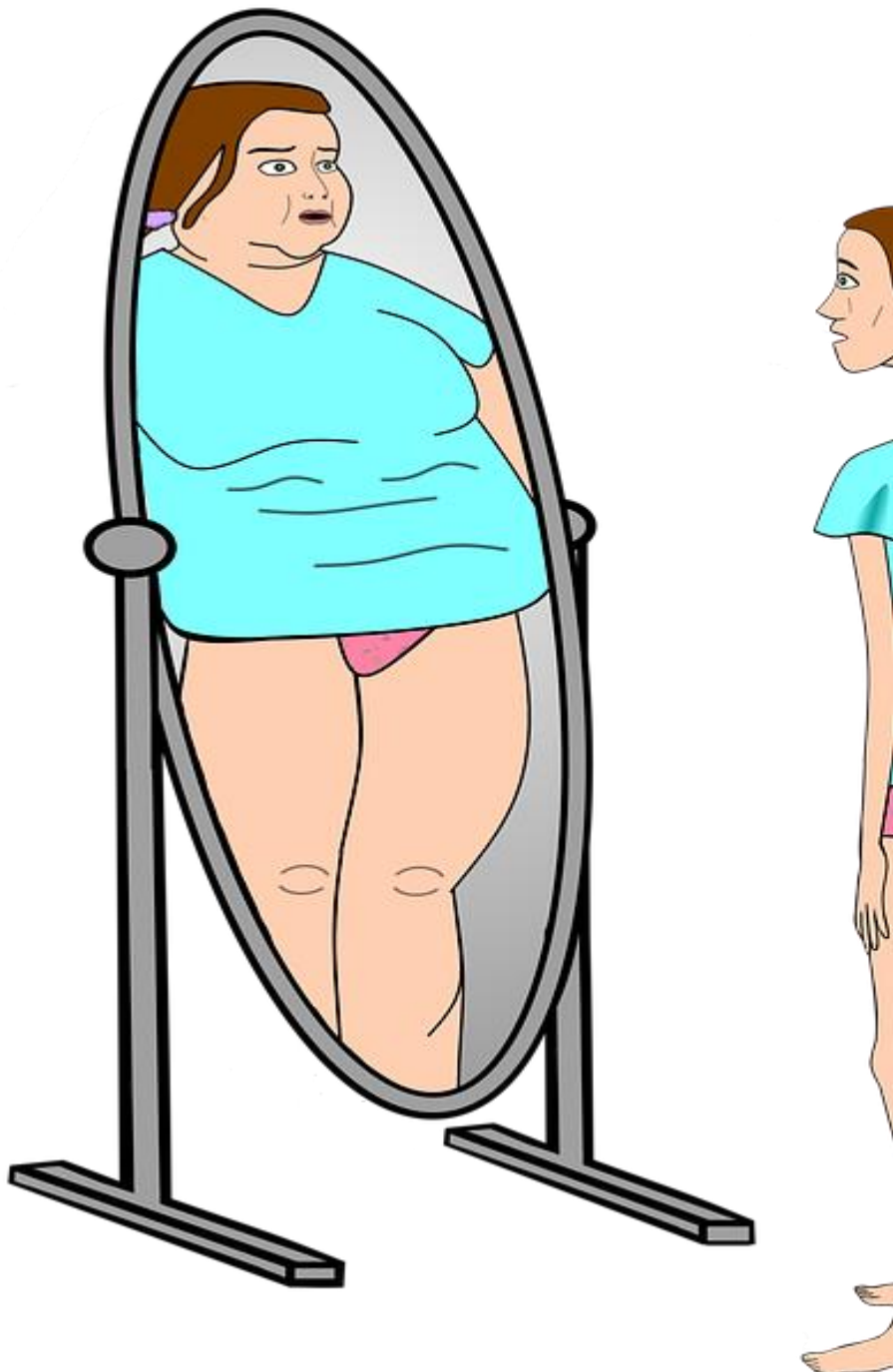
Najviac sú postihnutí dospievajúci a mladí dospelí, a ak sa neliečia, poruchy príjmu potravy môžu spôsobiť závažné biologické a psychologické poškodenie.



Choroba (pokračovanie)

Diagnostický a štatistický manuál duševných porúch (DSM V, používaný v USA) rozoznáva šesť primárnych porúch príjmu potravy, ale tri hlavné typy sú:





Mentálna anorexia

Charakterizovaná hlavne intenzívnym a úmyselným chudnutím, silným obmedzovaním sa v stravovaní a skresleným vnímaním tela.

Sú dva typy mentálnej anorexie:

Reštriktívna

Ak osoba aplikuje obmedzujúce správanie v súvislosti so stravovaním.

Očisťujúca

Výskyt záchvatov spojených s prejedaním, po ktorých nasledujú kompenzačné metódy, ako je zvracanie a používanie preháňadiel a diuretík.



Mentálna bulímia

Vyznačuje sa obdobiami veľkého príjmu potravy (bulimické epizódy), počas ktorých sa konzumuje veľké množstvo jedla v krátkom časovom období, ktoré je spojené s nekontrolovaným stravovacím správaním a nadmerným záujmom o kontrolu telesnej hmotnosti. Obavy z nárastu hmotnosti spôsobujú, že pacient prijíma kompenzačné opatrenia, aby zabránil nárastu hmotnosti.

Najviac používanou kompenzačnou metódou je vyvolané zvracanie.

Nadmerné prejedanie

Vyznačuje sa konzumáciou veľmi veľkého množstva jedla v krátkom období a pocitom, že človek nedokáže prestať jesť alebo sa kontrolovať. Na rozdiel od ľudí s mentálnou bulímiou sa nesnažia zbaviť jedla kompenzačnými metódami.

Nadmerné prejedanie je chronické a môže viesť k závažným zdravotným komplikáciám (závažná obezita, cukrovka, hypertenzia a kardiovaskulárne choroby).

Epidemiologické údaje naznačujú rastúcu prevalenciu jednotlivcov s obezitou a pridruženými **poruchami príjmu potravy**, ako je nadmerné prejedanie.



Symptómy mentálnej anorexie

Typ a závažnosť príznakov a symptómov mentálnej anorexie sa líšia v jednotlivých prípadoch a môžu byť prítomné, ale nie zjavné. Mentálna anorexia a podvýživa spojená s hladovaním spôsobujú vážne komplikácie vo všetkých dôležitých orgánových systémoch v tele. Niektoré charakteristické znaky a príznaky tejto poruchy sú:

zjavné, rýchle a dramatické chudnutie;

posadnutosť kalóriami a tukmi;

odmietnutie jedenia s inými ľuďmi;

Používanie preháňadiel

Skreslené vnímanie hmotnosti

neznášanlivosť chladu kvôli strate telesného tuku,

nízka telesná teplota (podchladenie) v snahe zachovať kalórie;

psychologické príznaky ako depresia; samotárstvo; nosenie voľného odevu;

suchá koža a krehké nechty; silné vypadávanie vlasov

Zastavenie alebo nenastúpenie menštruácie

náhle zníženie funkcií obličiek

kardiovaskulárne komplikácie

Symptómy mentálnej bulímie

V prípade mentálnej bulímie sú hlavnými problémami:

nadmerné fyzické cvičenie;

Narušenie sebaobrazu

nedostatok koncentrácie;

Organizácia času podľa jedla

pocit existenčnej prázdnoty: život naplnený témou jedla;

sebazničujúce správanie a perfekcionizmus;

smútok a depresívna nálada; nízke sebavedomie; pocit neustáleho zlyhania; strach / vyhýbanie sa blízkym vzťahom zahŕňajúcim intimitu;

anamnéza stolovania (požívanie veľkého množstva potravín, ktoré nie sú správne použité);

samovyvolávané zvracanie; nadmerné používanie preháňadiel;


prísna a nevyvážená diéta;

nízka produktivita alebo neprítomnosť


znížená účasť na voľnočasových aktivitách.

Symptómy nadmerného prejedania

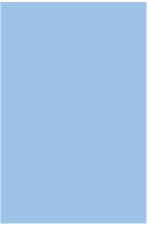
Nadmerné prejedanie je charakteristické epizódami konzumácie väčšieho množstva jedla, ako by väčšina ľudí zjedla naraz a za rovnakých podmienok. Niektoré charakteristické znaky a príznaky tejto poruchy sú:



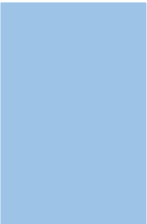
Jedenie až do
nepříjemného pocitu



Jedenie veľkého množstva
jedla, aj bez pocitu hladu



Stolovanie osamote kvôli
zakrytiu nevšedného
správania



Pocity smútku, hanby a viny
po prejedaní sa

Obavy z porúch príjmu potravy - úloha rodiny

Jedným z hlavných problémov tohto typu ochorenia je to, že osoba s poruchou príjmu potravy nepripúšťa, že je chorá a musí sa liečiť. Preto je dôležité, aby členovia rodiny boli ostražití a boli schopní identifikovať prvé príznaky poruchy príjmu potravy. Poruchy príjmu potravy ovplyvňujú nielen zdravie pacienta, ale aj jeho sociálnu, rodinnú a profesionálnu dynamiku.

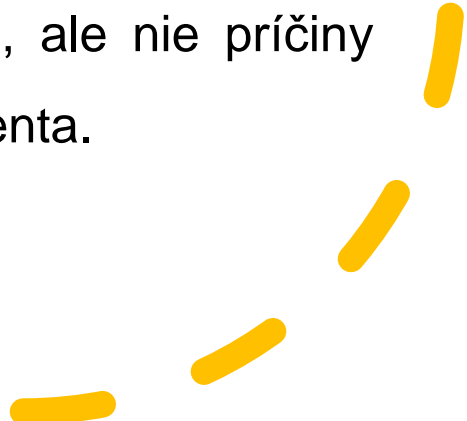
Prvým krokom ako pomôcť osobe trpiacej poruchou príjmu potravy, je vedieť ju identifikovať. Pacient zvyčajne signalizuje problém prostredníctvom svojho správania, a to aj napriek snahe skryť chorobu.

Pri nadmernom prejedaní je identifikácia náročnejšia, pretože ľudia častoedia normálne, ale keď sú mimo spoločnosti, majú skryté nutkavé epizódy. Balíčky jedla ukryté v koši, jedlo uložené v spálni a priberanie na váhe, ktoré nemá žiadne viditeľné odôvodnenie, sú niektoré z príznakov toho, že daná osoba trpí nadmerným prejedaním.

V prípade anorexie je hlavným varovným signálom pokračujúce chudnutie. Osoba hľadá výhovorky, prečo neje a snaží sa zakryť chudosť voľným odevom. Niektorí ľudia s anorexiou sa veľmi zaujímajú o časopisy o jedle a gastronómii a televízne programy, ktoré zobrazujú veci, ktoré si veľmi želajú, ale „nemôžu konzumovať“.

Obavy z porúch príjmu potravy – ako vplývajú na rodinnú dynamiku

Vrcholný vek nástupu porúch príjmu potravy sa vyskytuje v polovici dospelovania, takže rodičia a ďalší blízki členovia rodiny často preberajú úlohu opatrovateľov. Rodina s členom s poruchou príjmu potravy, sa stáva miestom pre nedorozumenia, kde je priestor pre bolestivé ticho, spätné obviňovanie, pocity viny a časté prisľuby zmeny. Preto by rodina nikdy nemala byť obviňovaná alebo sa cítiť vinná za túto chorobu, ale mala by uznať svoju zodpovednosť pri jej riešení. Toto rozpoznanie rodiny ako súčasti, ale nie príčiny choroby je súčasťou liečebného procesu pacienta.



Obavy z porúch príjmu potravy – ako vplyvajú na rodinnú dynamiku

Prvým krokom, ktorý má rodina podniknúť, je hovoriť s pacientom o nezdravých návykoch, ktoré môžu viesť k výrazným výživovým nedostatkom a následne k strate zdravia, práci, štúdia, vzťahov atď.

- Je nevyhnutné, aby rodina poskytujúca starostlivosť zaujala nestranný postoj tých, ktorí sú ochotní pomôcť, a aby boli vždy vnímané kvality pacienta.
- Rodinní príslušníci by mali chorému vysvetliť, že vnímajú jeho utrpenie, ktoré možno zmierniť, ak budú spoločne hľadať vhodné postupy.
- Netreba ho však nútiť, ak chorý nie je ochotný vyhľadať pomoc. V rodine by mal byť priestor pre vypočutie chorého. A keď sa to deje, skúste nesúdiť, nechajte osobu vyjadriť sa a rešpektujte jej pocity.

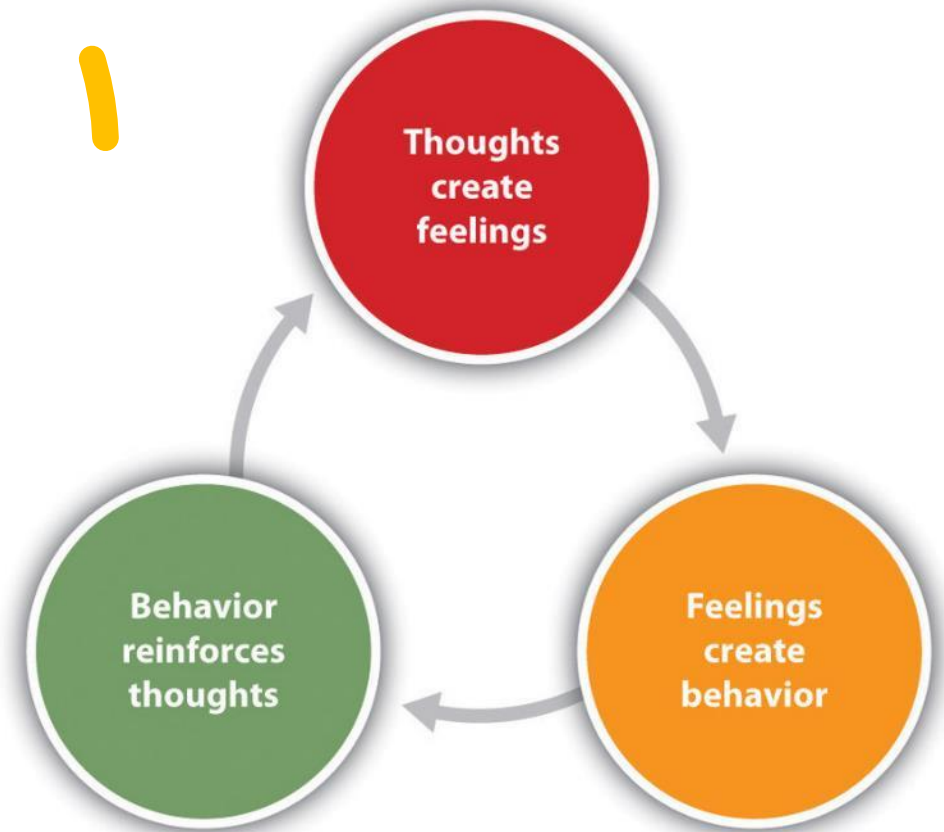


Čo sa dá robiť pre jednotlivcov s poruchou príjmu potravy

Je dôležité, aby si človek s poruchou príjmu potravy uvedomoval svoje problémové správanie, vedel, prečo k nemu dochádza a aké emócie a presvedčenia sú s týmto správaním spojené a môžu prispieť k jeho spusteniu.

V posledných dvoch desaťročiach sa objavili **liečby založené na uvedomovaní a akceptácii** (MABT – Mindfulness and Acceptance Based Treatments) na liečenie rôznych porúch.

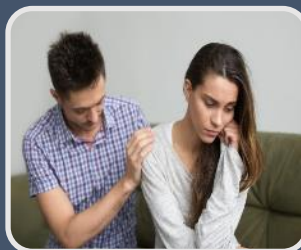
Na základe týchto prístupov by lekári alebo zdravotnícki pracovníci mali vždy pomáhať pacientovi uvedomovať si výzor a vnímanie svojho tela. Týmto spôsobom sa človek s poruchou príjmu potravy naučí telo akceptovať a bude schopný ho ukázať ostatným, čím eliminuje niektoré **charakteristické správanie**. Je potrebné poznamenať, že pocit jednotlivca, že je tučný, môže byť vyvolaný tak výskytom určitých negatívnych nálad (depresívnych), ako aj fyzickými pocitmi, ktoré zvyšujú uvedomenie tela (pocit plnosti, nadúvanie, pocit tesného oblečenia).



Čo as dá robiť s rodinami

Skupinové rodinné intervencie sú efektívnou možnosťou podpory opatrovateľov. Rodinná terapia poskytuje bezpečný rámec pre rodičov, ako aj možnosti rozvoja pocitu sebaúcty, náklonnosti a nádeje. Slúži tiež ako priestor, kde rodičia prijímajú a vymieňajú si informácie s terapeutmi a ostatnými rodičmi.

Existuje však veľa ďalších stratégií, ktoré môže rodina prijať, aby sa s chorobou vysporiadala pre nich najvhodnejším spôsobom. V každodennom živote môže rodina riešiť tieto témy:



Pristupujte k chorému bez konfrontácie ohľadom choroby



Rodina by mala hovoriť s chorým človekom, keď je pokojný a je si vedomý toho, čo hovorí; Agresívny prístup neumožňuje komunikáciu medzi rodinou a chorou osobou



Rodičia a súrodenci by mali uvažovať o svojich vlastných stravovacích návykoch, sebaobrazu, a o tom, ako sa zaobchádza s potravinami v rodinnom prostredí. Opýtajte sa sami seba: „Podporujem sebaúctu svojho syna / brata alebo neustále kritizujem jeho telo a spôsob života? „Podnecujem zdravé návyky?“ Alebo „obdivujem dokonalé telá a spoločenské štandardy krásy?“

Čo sa dá robiť s rodinami



Ukážte, že rozumiete tomu, čím človek prechádza a že sa o situáciu hlboko zaujímate

Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/pessoa-maos-pessoas-mulher-3327126/>



Opýtajte sa, čo môžete urobiť, aby ste pomohli. Buďte flexibilní a nikdy chorého neobviňujte ani u neho nevyvolávajte pocity viny

Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/acordo-ajuda-aperto-de-mao-apoio-45842/>



Netrvajte na tom, aby jedol pri stole alebo na verejnosti

Source: <https://www.pexels.com/photo/group-of-people-making-toast-3184183/>



Odstráňte jedlo z ohniska rozhovoru: Hlavným dôvodom musí byť vždy osoba trpiaca poruchou. Je mimoriadne citlivá na akékoľvek pripomienky týkajúce sa tela, hmotnosti alebo vzhľadu

Source: <https://www.pexels.com/photo/blur-breakfast-close-up-dairy-product-376464/>



Uistite sa, že nekonáte na základe predsudkov, vyhnite sa konfrontácii s pacientom ohľadom dôležitosti jedla a vyhláseniu, že je povinný sa jesť: nikto nie je povinný nič, ak to nechce.

Source: <https://www.pexels.com/photo/man-and-woman-wearing-brown-leather-jackets-984950/>

Chcete sa dozvedieť viac?

Naše interaktívne materiály vám poskytnú informácie o

- obavách, ktoré môžete mať ako opatrovatelia
- tom, čo sa dá robiť
- užitočných tipoch, ako zvládať nároky domácej starostlivosti
- tom, ako sa vyhnúť stresu a vyhoreniu
- tom, ako pracovať s emóciami
- akceptovaní poruchy
- a ešte viac!

Nájdete aj úlohy a aktivity pre VÁS a pre tých, o ktorých sa staráte



Ďalšie materiály:
<https://developfc.csicy.com/sk/english-6/>