

ANOREXIE

JOSH Mc DOWELL

Úvod

Už od útlého dětství byla Linda tlustá. Její rodiče jí říkali "medvídek", protože byla vždy baculatá. Jedna z jejich nejoblíbenějších fotek z rodinného alba byla fotka, na které je malá Linda s buclatými tvářemi a vypouklým bříškem. Linda tu fotku nenáviděla a přísahala, že ji jednou spálí.

Měsíc před tím, než Linda vyhledala pomoc, se ucházela o post předsedkyně studentské rady ve škole. Účastnila se výběrového řízení a její přátelé jí řekli, že si počínala nejlépe ze všech kandidátů. Měla skvělé výsledky, takže všichni, včetně Lindy, předpokládali, že bude vybrána.

Druhý den běžela do školy a těšila se na to, že na nástěnce uvidí své jméno mezi členy studentské rady. Místo toho přišel šok. Její jméno tam nebylo. Nemohla tomu uvěřit. Co se stalo? Věděla, že měla lepší výsledky než ostatní uchazeči. Proč tedy neuvedli její jméno?

Linda běžela do ředitelny. Když ji paní Andersonová viděla, vstala z křesla. "Proč mě nevybrali, když mi všichni, včetně vás říkali, že jsem to skvěle zvládla?"

Odpověď paní Andersonové jí způsobila další šok. "Byla jsi velmi dobrá, ale jsi obézní. Nemůžeme do čela studentské rady postavit někoho, kdo má problémy s nadváhou. Navíc ani nemáme uniformu ve tvé velikosti."

Linda se obrátila a odešla z ředitelny. Nenáviděla se. Nenáviděla svou obezitu. Rozhodla se, že už nikdy nespokojí nic, co způsobuje tloustnutí. Během následujících týdnů pouze pila vodu a jedla zeleninu. O dva měsíce později už vážila o 30 kilo méně. Měřila 175 cm a vážila 46 kilo. V 15 letech trpěla anorexií.

ANOREXIE

Osm milionů američanů trpí poruchou v příjmu potravy - anorexií. Anorexie se vyznačuje prudkým snížením hmotnosti a to nejméně o 25 procent původní váhy. Nejčastěji se objevuje u dospívajících dívek a postihuje jednu ze sta až dvou set žen. Největší výskyt byl zaznamenán ve věkové skupině od 16 do 18 let. Oběti anorexie však mohou být i muži. Ve Spojených státech trpí touto nemocí jeden milion mužů. Největší rizikovou skupinou jsou mladí sportovci, kteří musí splnit váhové limity.

Porucha příjmu potravy označuje zneužívání jídla - přejídání, hladovění, záměrné zvracení. Každý člověk může na určitou dobu něčemu takovému propadnout. Pokud se však rozhodne v tom pokračovat, přeroste to v chronickou poruchu.

Co není porucha příjmu potravy? Např. zvýšená chuť k jídlu během těhotenství, zlovyk přejídat se, omezení jídla za účelem zhubnutí, neschopnost dodržet dietu, atd. Porucha příjmu potravy je nutkavé jednání, závislost, ve které si člověk za substanci zvolí jídlo.

Anorexie je závislost na hubnutí, nedobrovolné hladovění, způsobované touhou po dokonalosti a ovládnutí, což je společné pro všechny závislosti.

Toto jsou rysy anorexie:

- Anorektik si odpírá potravu. Na jeho postavě je patrné, že hladoví. Anorektik má stále pocit, že ještě není dost štíhlý.
- Anorektik má zvýšený zájem o jídlo, zároveň však popírá, že by měl hlad.
- Anorektik se tak soustředí na svou tělesnou hmotnost, že odmítá řešit všechny své ostatní problémy včetně svých emocionálních problémů, vztahů s druhými lidmi, atd.
- Anorektik věří, že když zhubne ještě o pár kilo, vyřeší se všechny jeho problémy. Bude přitažlivější a tím pádem oblíbenější.

- ❑ Anorektik může upřednostňovat neobvyklé diety, jí pouze některé potraviny a ostatní odmítá. Klade velmi velký důraz na počet kalorií.
- ❑ Anorektik má obvykle vysoké cíle, kterých chce dosáhnout. Ve všem, co dělá, chce být nejlepší ze všech.
- ❑ Anorektik může snižovat svou váhu nadměrným cvičením, které překračuje meze zdravého sportování.
- ❑ Anorektik může uvařit pro celou rodinu, ale nechce jíst s ostatními, raději si sedne stranou.

PŘÍČINY ANOREXIE

Ke vzniku anorexie může přispět mnoho faktorů. Toto jsou hlavní z nich.

❑ Vliv společnosti a kultury

Anorexii trpí přibližně sedmkrát více žen než mužů. Podle psychiatra dr. Arnolda Andersona vyvíjí společnost daleko menší tlak na štíhlost u mužů než u žen. Pokud se však muž dostane do situace, kdy potřebuje trvale snížit svou hmotnost (např. sportovci), může u něj propuknout anorexie popř. bulimie.

Pokud společnost klade příliš velký důraz na vnější vzhled, může být štíhlost podmínkou lásky, přijetí a významu.

❑ Bolest

V anorexii nejde o jídlo. Začarovaný kruh této choroby začíná bolestí. Tato bolest může mít svůj původ v rodinných problémech, traumatech nebo nízkém sebevědomí. Anorexie bývá někdy spojována se sexuálním zneužíváním v dětství, se zanedbáváním, nejistotou a pocity méněcennosti.

❑ Perfekcionismus

Jedním z emocionálních a duchovních faktorů, které přispívají ke vzniku všech poruch příjmu potravy je perfekcionismus. Anorektik věří tomu, že musí být dokonalý: přitažlivý, štíhlý, sportovní, oblíbený. Tuto myšlenku mu obvykle podkládají už v dětství jeho rodiče.

Doktor G. Keith Olson napsal: "Matky anorektiků bývají obvykle perfekcionistky. Stanovují svým dcerám řadu cílů: chtějí, aby byly úspěšné, krásné a oblíbené. Otcové těchto dívek bývají velmi úspěšní v zaměstnání."

Perfekcionismus způsobuje v mladém člověku frustraci, která jen prohlubuje jeho bolest. To pak může vést k rozvoji poruchy příjmu potravy.

❑ Potřeba ovládat

Porucha příjmu potravy často vychází z potřeby mít nad něčím kontrolu i když jde třeba jen o vlastní tělo. To, že anorektik může ovládat způsob jak jí popř. nejí, pro něj znamená vnášet řád do chaosu. To platí zejména o těch anorekticích, kteří byli v dětství sexuálně zneužíváni.

❑ Chybné názory

Anorexie bývá podporována řadou chybných názorů, kterým anorektici sami věří.

1. "To, co teď dělám, je nejlepší způsob, jak zůstat štíhlý."
2. "To nejhorší, co by se mi mohlo stát, by bylo přibrat na váze."
3. "Anorexie je můj způsob života. Když s tím přestanu, nic mi v životě nezůstane."
4. "Jídlo je nejlepší únik z problémů. Když se vzdám anorexie, budu muset řešit problémy, před kterými k ní utíkám, a to nechci."
5. "Jsem spokojený se svým životem."
6. "Musím v anorexii pokračovat, protože kdybych se z toho dostal, moji přátelé by se o mne přestali starat."

7. "Nechci být přitažlivá pro muže. Kdybych začala jíst, mohla bych některé muže přitahovat a já si nejsem jistá, že bych se s tím dokázala vyrovnat. Anorexie je způsob, jak popřít svou sexualitu."

8. "Moje rodina se tolik zajímá o to, jak jím, že kdybych znovu začala jíst, hlídali by každé mé sousto."

9. "Anorexie je pro mě úniková cesta. Když mě někdo odmítne, řeknu si, že je to kvůli anorexii. Kdybych se jí vzdal, neměl bych na co svést, když mne někdo znovu odmítne."

10. "Má anorexie nijak neovlivňuje druhé lidi."

11. "Nemá smysl pokoušet se zbavit anorexie. Víím, že do toho vlítnu znovu."

NÁSLEDKY ANOREXIE

Mnoho lidí si myslí, že nejdůležitější následky anorexie jsou vidět na první pohled. Kromě ztráty hmotnosti má však anorexie ještě další, mnohem závažnější zdravotní a psychické následky.

☐ Zdravotní následky

Anorexie má mnoho vážných zdravotních následků. Toto jsou některé z nich:

AMENORHEA - narušení menstruačního cyklu. Anorektičky obvykle vynechají tři i více cyklů.

CHUDOKREVNOST - snížení počtu bílých nebo červených krvinek.

ZÁCPA - nedostatek potravy a tekutin způsobuje zácpu.

PODVÝŽIVA - bývá doprovázena zvýšenou únavou, letargií, zácpou a chorobným zadržováním moče.

DYSFUNKCE LEDVIN - organismus nemá dostatečné množství výživných látek, takže dochází k selhání ledvin a ostatních orgánů.

OSTEOPORÓZA - nedostatek vápníku v kostech způsobuje, že se snadněji lámou.

Dále jsou to tyto problémy: suchá kůže, tenké vlasy (lámou se a vypadávají), studené ruce a nohy, potrhávané žilky v obličejí, kruhy pod očima, nepravidelný tep, časté omdlávání.

☐ Psychické problémy

ZTRÁTA KONTROLY - Anorektik nad sebou ztrácí kontrolu což vede k impulsivnímu jednání a extrémním emocím, např. hněvu a vzteku.

VINA A HNĚV - Anorektici se velmi stydí za své jednání a prožívají pocity viny. Obvykle nenávidí sami sebe i to, co dělají. Snaží se před ostatními své jednání skrýt. Potlačují pocity studu a viny a doufají, že se jich tak zbaví. To však způsobuje jen další bolest a problémy.

NESCHOPNOST REÁLNĚ UVAŽOVAT - Anorektická žena, která měří 175 cm a váží 46 kg, se na sebe podívá do zrcadla a usoudí, že je tlustá. Neschopnost reálně uvažovat se projevuje i v ostatních oblastech života anorektiků, takže jsou roztržití, dezorientovaní, zapomnětliví, atd.

SPOLEČENSKA IZOLACE - anorektik skrývá své jednání a lže. Sebeklam, vina a stud vede anorektika k tomu, že se začne izolovat od své rodiny a přátel. Stane se z něj samotář, i jidlu se věnuje o samotě.

BIBLICKÝ POHLED NA ANOREXII

Bůh nechce, aby Jeho děti trpěly anorexií. Naše těla jsou chrámem Ducha svatého a z Božího slova víme, že máme svými těly oslavovat Boha. Je velmi důležité, jak se svým tělem zacházíme a co s ním provádíme. Anorexií člověk zneužívá sám sebe a tím jedná proti Boží vůli. Bůh chce, abychom Mu svá těla přinášeli jako "živou, svatou, Bohu milou obět'" (Řím 12:1), ne abychom je ničili hladem, když se chceme zbavit bolesti nebo naplnit nereálné cíle.

Problém anorexie se nevyřeší kázáním, protože jejím kořenem je reakce na bolest. Tato bolest mohla být způsobena zneužitím, zanedbáváním nebo jiným traumatem. Může být spojen s perfekcionismem nebo nízkým sebevědomím. Často je důsledkem dysfunkční rodiny. Bolest, která je kořenem anorexie, často pokrývá vztah anorektika k Bohu.

Anorektici mají obvykle problém vnímat Boha jako přítele. Vidí Ho jako přísného soudce (nebo kritického rodiče), který je obviňuje za jejich problémy. Anorektik (bulimik) má problémy věřit tomu, že ho Bůh miluje, i když odmítá jíst (přejídá se). Pro lidi, kteří vyrostli v dysfunkčních rodinách, je těžko pochopitelné, že by je někdo mohl mít rád bezpodmínečně. Pokud to však pochopí a přijmou, začne v jejich životech docházet k uzdravení.

Bůh rozumí bolesti anorektiků. V Židům 4:15 čteme: "Nemáme přece velekněze, který není schopen mít soucit s našimi slabostmi; vždyť na sobě zakusil všechna pokušení jako my, ale nedopustil se hříchu." Bůh cítí bolest anorektiků. V Bibli se o Ježíši píše jako o "muži plném bolesti", který vzal na sebe naši bolest (Izajáš 53:3-4). Ježíš nejenže rozumí bolesti anorektiků, on ji také nese. Pláče s lidmi, jejichž životy jsou plné bolesti. Je blízko lidem, jejichž duch je zdeptán. Touží uzdravit jejich zlomená srdce a obnovit jejich život.

Bůh může uzdravit bolest anorektiků. "Uzdravuje ty, kdo jsou zkušeni v srdci, jejich rány obvažuje" (Žalm 147:3). Bůh může proměnit problematické oblasti našeho života v něco krásného a silného. Každou oblast našeho života, která byla narušená a zničená, může obnovit.

JAK SPRÁVNĚ REAGOVAT NA PROBLÉM S ANOREXIÍ.

Učitelé, pastoři, rodiče, každý, kdo se setká s někým, kdo by mohl mít anorexiu, by se především měl modlit za moudrost a citlivost. Pak by měl jednat podle následujících pokynů.

Naslouchej.

Mluv s ním, ptej se ho, jak se cítí. Jemně a citlivě se ho zeptej na jeho stravovací návyky. Anorektik se může chovat manipulativně, může skrývat skutečnost, že nejí. Mluv s jeho rodiči, zeptej se jich, co ví o stravovacím režimu svého dítěte. Nikoho neobviňuj. Ptej se tak, abys přivedl anorektika k poznání, že má problém. Pozorně mu naslouchej, vnímej nejen to, co je vyřčeno slovy, ale i to, co je řečeno neverbálně. V rozhovoru ti mohou pomoci následující otázky:

- (Pro ženy) Máš nepravidelný menstruační cyklus? Neměla jsi menstruaci nejméně tři měsíce?
- Držela jsi dietu kvůli nadváze (vzhledem k tvé výšce, věku a pohlaví) nebo protože toužíš vypadat štíhlá?
- Cítíš se být tlustá i když ti všichni lidé kolem říkají, že jsi štíhlá?
- Jaký máš pocit, když ti někdo říká, že nejsi obézní? Máš vztek, obtěžuje tě to, máš pocit, že druzí lidé chtějí ovládat tvé tělo, myslíš si, že na tebe žárlí nebo že prostě nevědí, co skutečně potřebuješ?
- Přemýšlíš často nad jídlem, kaloriemi, tělesnou váhou, výživou, vařením, atd. a to do takové míry, že ti to brání uvažovat nad dalšími důležitými věcmi?
- Věnuješ příliš mnoho času cvičení?
- Vážíš se každý den? Děláš vše proto, aby ses mohla ještě ten den znovu zvážit a zkontrolovat svou hmotnost?
- Snažíš se zhubnout tím, že nejíš, vyvoláváš si zvracení nebo používáš projímadla?
- Odcházíš hned po jídle na toaletu? Máš vztek, když zjistíš, že je tam někdo jiný nebo když na ni nemůžeš z jiného důvodu?
- Schováváš jídlo nebo děláš něco jiného, co se týká jídla a co raději skrýváš před druhými lidmi?
- Když sníš stejnou porci jako ostatní, cítíš nutkání zvracet?
- Stává se ti, že se začneš přejídat, pak se za to stydíš a potrestáš sama sebe úplným hladověním?

Měj porozumění.

Nehádej se. Snaž se k němu přiblížit v duchu lásky a porozumění. Nebojuj s ním o jídlo. Nesnaž se ho motivovat pocitem viny. Nenabízej rychlá řešení. Soustřeď se spíše na porozumění, dej mu najevo, že s ním soucítíš, že víš, čím prochází.

Povzbuzuj.

Pokud je příčinou anorexie nízké sebevědomí, začni ho povzbuzovat. Pomoz mu vidět sám sebe jako hodnotného a cenného člověka. Nemluv o tom, že už je dost štíhlý nebo dost přitažlivý. Spíše s ním buduj vztah, ve kterém bude cítit přijetí, lásku, bezpečí, soudržnost.

Ved' ho.

Anorexie je komplexní problém, který je velkou výzvou pro profesionálního poradce. Následující rady nemohou nahradit profesionální péči, ale mohou pomoci rodičům a přátelům, kteří chtějí být oporou svým blízkým s tímto problémem.

1. Ved' anorektika k tomu, aby si uvědomil a rozeznal svůj problém.

To může nějakou dobu trvat, ale pokud o něj máš skutečný zájem, měl bys být trpělivý a vytrvalý.

2. Povzbuzuj ho k tomu, aby byl závislý na Bohu.

Pokud ještě nezná Boha, ved' ho k přijetí Ježíše jako Pána a Spasitele. Je to první, nezbytný krok k uzdravení. Pomoz mu vybudovat vztah s Bohem. Je důležité, aby uměl spoléhat na Boha, na Jeho moc, aby studoval Boží slovo a uměl se vzepřít destruktivním myšlenkám a pocitům (Filipským 4:4-9). Nabídní mu modlitební partnerství.

3. Zapoj jeho rodiče.

Pokud je to možné, zapoj do řešení problému jeho rodiče a to co nejdříve. Jejich podpora je velmi důležitá pro úspěšnou pomoc anorektikům.

4. Pomoz mu diskutovat o příčinách jeho problému.

Co je příčinou jeho problému? Snaží se anorexií utéci před bolestí? Nemyslí si, že musí být dokonalý? Nemá potřebu ovládat své okolí, aby se chránil? Diskutujte s ním o těchto tématech. Snažte se nalézt důvody, proč jedná tímto způsobem.

5. Pomoz mu zjistit, jaké nesprávné názory posilují jeho anorexii.

Povzbuď ho, aby otevřeně mluvil o tom, co si myslí, a pomoz mu přehodnotit jeho názory.

6. Pomoz mu sestavit denní rozvrh, který mu pomůže zvládnout jeho nesprávný stravovací návyk.

Motivuj ho, aby si sestavil denní rozvrh, který zahrnuje tři zdravá jídla (ať napíše, co přesně bude jíst) a cíle, které mu pomůžou rozvinout zdravý stravovací návyk (např. "Budu jíst pouze ve stanovený čas", "Budu si pamatovat, že je normální cítit se po jídle plný").

7. Pomoz mu určit situace, ve kterých je obzvlášť náchylný propadat anorexii.

Je náchylný propadat anorexii, když se setká s určitými lidmi? Co by měl správně v takové situaci dělat? Jak by měl reagovat? Jaká je jeho první myšlenka, když se probudí? Je znechucen pohledem na sebe? Pomohlo by, kdyby odstranil zrcadlo z ložnice? Má někoho, komu může zavolat, když se cítí mizerně? Povzbuď ho, aby si napsal, jak bude v takových situacích reagovat.

8. Zapoj jeho rodinu, příbuzné, přátele.

Zapoj rodinu, přátele, učitele a další lidi, kteří mohou pomoci. Vysvětlí jim, že mají být upřímní, pokud jde o vzhled anorektika ("Vypadáš mnohem zdravěji", "Jsi nějaký hubený, jíš něco?"), nemají před ním mluvit o své tělesné hmotnosti ("Potřebuji zhubnout aspoň dvě kila"). Měli by anorektika povzbuzovat ("Máš skvělý smysl pro humor.")

9. Povzbuď ho, že změna bude nějakou dobu trvat.

Povzbuď ho k trpělivosti, vytrvalosti a naději. Povzbuď ho, aby byl "odvážný a smělý, protože Bůh ho nikdy neopustí."

Motivuj.

V životě anorektika dojde ke změně pouze tehdy, když ji chce on sám. Nemůžeš ho nutit k uzdravení. To musí chtít on sám. Povzbuzuj ho, aby s tebou mluvil svobodně, otevřeně, posiluj jeho sebevědomí, veď ho k rozeznání jeho problému. Povzbuzuj ho k tomu, aby začal hledat pomoc. To je totiž základní krok na cestě k uzdravení.

Pomoz mu vyhledat vhodnou pomoc.

Někdy je nezbytné anorektika poslat do nemocnice nebo k lékaři. Propuštění z nemocnice však neznamená, že je problém vyřešen. Bude potřebovat péči odborného poradce, aby znovu neupadl do anorexie.

Biblické verše

Následující verše ti mohou pomoci ve službě anorektikovi.

1. Korintským 6:19-20
Římanům 12:1
Židům 4:15
Izajáš 53:3-4
Žalmy 34:18, 147:3
Filipským 4:4-9
5. Mojžíšova 31:6
Žalmy 62:5-8, 63:1-5
Lukáš 12:22-31
1. Korintským 10:31
Efezským 6:10-18
Filipským 4:6-8

Název souboru: Anorexie
Adresář: C:\Documents and Settings\Owner.YOUR-4BF442CABF\My Documents
Šablona: C:\Documents and Settings\Owner.YOUR-4BF442CABF\Application
Data\Microsoft\Šablony\Normal.dotm
Název: ANOREXIE
Předmět:
Autor: Teen Challenge
Klíčová slova:
Komentáře:
Datum vytvoření: 10.9.2001 12:06:00
Číslo revize: 2
Poslední uložení: 10.9.2001 12:06:00
Uložil: Teen Challenge
Celková doba úprav: 0 min.
Poslední tisk: 11.11.2008 11:31:00
Jako poslední úplný tisk
Počet stránek: 6
Počet slov: 2 415 (přibližně)
Počet znaků: 14 255 (přibližně)