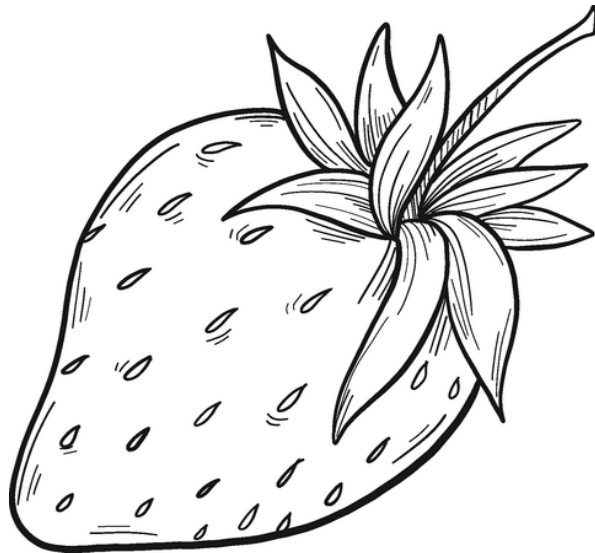
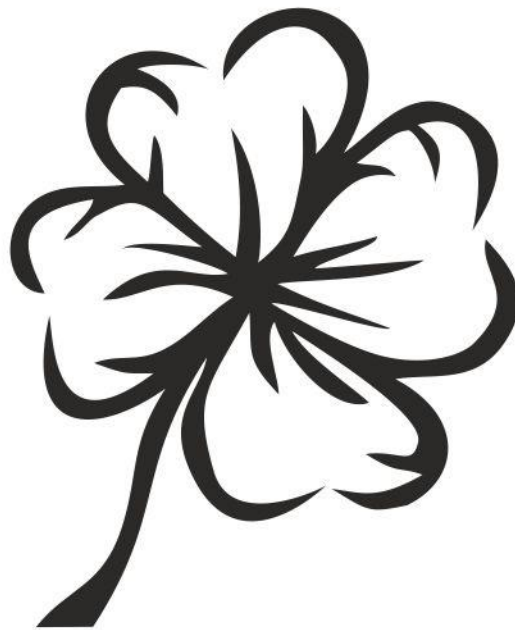


PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY



Ahoj, jmenuji se Martina a sestavila jsem příručku, která obsahuje nějaké tipy, poznatky ohledně poruch příjmu potravy. Možná se tyto poruchy týkají Tebe, možná znáš někoho ve svém okolí, kdo se s nimi setkal. Cílem těchto listů je ukázat možnosti, jak s PPP bojovat, co může pomoci a najdeš zde i kontakty na odborníky. Věřím, že zde najdeš užitečné tipy, avšak ber v potaz to, že co mohlo pomoci jednomu, nemusí pomoci druhému. Každý jsme jedinečný, a tak je to i s postupem léčby. Proto je důležité se nechat inspirovat a zkusit vyzkoušet všechny možnosti.

Držím moc palce!



Poruchy příjmu potravy- příznaky

Nemocní s poruchou příjmu potravy obvykle (nejvíce zpočátku) před svým problémem s jídlem zavírají oči nebo jej podceňují, nechtějí jej aktivně řešit, protože jim přináší určité uspokojení nebo zástupně „řeší“ jiný problém. Dalšími důvody je také stud, strach z

nepochopení a z odhalení. Nebo strach ze změny. Je totiž velmi těžké začít bojovat s určitými příznaky poruchy příjmu potravy, protože to vždy znamená začít jíst, přestat zvracet, nepřejídat se. A to může nahánět hrůzu.

Mentální anorexie

Hlavním příznakem mentální anorexie je posedlost hubnutím, silná vůle v dodržování diety, kterou to vždy začíná. Vlivem mentální anorexie dochází ke zkreslenému vnímání vlastního těla. Dominuje potřeba kontroly nad vlastním tělem, člověk se například váží několikrát za den. Dále dominují silné výčitky. Nutková touha být hubenou je stále přítomná a dívka by raději zemřela, než se najedla a přibrala. Jídlo vnímá ne jako život dávající energii, ale jako hromadu zbytečných kalorií, které vedou jen k tloušťce a k ničemu jinému. Hladovění může mít formu rebelie, i když je daná slečna/chlapec vlastně vzorné a poslušné dítě. Přítomná je extrémní kontrola jídla, jeho vážení, počítání kalorií, cvičení. Přidružují se další problémy - nespavost, zácpa, ztráta menstruace, mdloby, kolapsy, závratě, únava, slabost, vypadávání vlasů, problémy s pletí. Plíživě se přidružují deprese a úzkosti.

Mentální bulimie

Pro mentální bulimii jsou typické příznaky obdobné mentální anorexii, a to snaha držet dietu a hubnout, nespokojenost se sebou, s vlastním tělem, strach z přibírání. Přísný dietní režim je však narušován stále častějšími záchvaty přejídáním se. Jako důsledek podvýživy a omezení řady jídel se objevuje nekontrolovatelný „vlčí hlad“. Až 30–50 % případů mentální anorexie plynule přejde v mentální bulimii. V praxi to vypadá tak, že se člověk drží dál od jídla, hladoví, ale například večer sní vše, na co přijde. Pak nastupují výčitky a pocity selhání, znechucení ze sebe sama a nastupuje potřeba zvracet. Zvracení pak nastupuje vždy, když se přejí, což se postupem času děje častěji a častěji. Vedle zvracení mohou lidé i extrémně cvičit nebo užívat projímadla.

Záchvatovité přejídání se

Přejídání se v záchvatovitých atakách je charakterizováno nadměrným příjmem potravy bez ohledu na potřeby těla a pocity hladu či sytosti. Po záchvatech přejedení, které se vyznačují spíše častým jedením než velkým množstvím jídla, nedochází k očistě a odčinění jako u mentální bulimie. Začarovaný kruh se uzavírá držením diety, která dále prohlubuje přejídání se.

Ortorexie

Ortorexií nazýváme posedlost správnou výživou. Zastánci zdravé výživy preferují bio potraviny, v co největší míře přírodní, nekontaminované chemikáliemi, neupravené, syrové. Ve své podstatě je takový postoj k výživě v pořádku, avšak v případě ortorexie se rozvíjí silné nutkání kontrolovat potraviny, dochází k radikálnímu vylučování těch rizikových a nebezpečných, často na základě vlastního přesvědčení utvořeného z nepodložených informací na internetu nebo v populárních knihách. To, čím se řadí ortorexie mezi jídelní patologie, je právě intenzita úzkostlivé starostlivosti o zdravou stravu a silné výčitky v případě, že by člověk snědl nepovolené, v tomto případě podle jeho mínění nezdravé, potraviny. Z ortorexie se může rozvinout mentální anorexie či jiná porucha příjmu potravy.

Co nám příběhy nemocných s poruchou příjmu potravy sdělují?

Ideál krásy a hodnoty západní civilizace jsou často pokřivené, vzdalují se od toho, co je přirozené, zdravé, opravdové a důležité. Společenský tlak zvyšuje posedlost po dokonalém výkonu a zevnějšku a zvyšuje tak riziko onemocnění poruchou příjmu potravy. Příběhy nemocných ale ukazují, že se jedná i o něco jiného. To „něco“ mohou být vrozené predispozice k psychickému onemocnění, k větší citlivosti, emoční labilitě. Za tím „něčím“ bývá většinou nespokojenost se sebou až nenávisť sebe. Sebekritika. Velké nároky na sebe. Pocit vlastní důležitosti a zároveň velmi nízké sebevědomí. Závislost na názoru a hodnocení druhých. Černobílé vidění světa. Touha po ocenění, bezpodmínečném přijetí, lásce. Pod tím „něčím“ jsou skryté i rodinné krize. Problémy v komunikaci a ve vztazích. Bohužel i traumatické zážitky. Násilí. Ztráta kontroly nad během života. Ztráta někoho blízkého. A téměř vždy je za tím volání o pomoc a zároveň neschopnost ji přijmout. Strach, že mě nebudou mít rádi, když nebudu dokonalá. Někdo si nese tyto pocity už od dětství, u někoho se rozvinou vlivem různých životních situací. U někoho porucha příjmu potravy „nasedá“ na tragický životní příběh, u někoho může být prvotní příčina zdánlivě nevinná. Co je však podstatné, porucha příjmu potravy je psychickým problémem s nebezpečnými následky bez ohledu na příčiny jejího vzniku. Někdy Ti porucha příjmu potravy může „pomáhat“ zvládat nepříjemné pocity a bolestivé zážitky, na které bys myslela, kdybys veškerou pozornost a energii nevěnovala jídlu, kalorickým hodnotám, postavě, hmotnosti, hubnutí. Pocity euforie, zvýšeného sebevědomí, energie, úlevy, které se zpočátku dostávají, jsou prchavé. Rychle je střídá úzkost, depresivní rozladění, obavy. Osobnostní a vztahové problémy, které tu byly před poruchou příjmu potravy, přetrvávají a nadále se zhoršují. Navíc se fixuje nový způsob (ne)řešení životních těžkostí, tedy hladověním nebo přejídáním a zvracením (Svépomocný manuál, Anabelle).

Tip č. 1:

Zkus si sestavit rodokmen rodiny. Vypátrej, kdo patří do rodiny, jaké byly vztahy, nemoci, zajímavosti a zkus se podívat na to, co se po generace předává- zvyky, životní styl nebo schémata či způsoby řešení problémů. Při sepisování si zkus vzpomenout na příjemné zážitky s rodinou.

Tip č. 2:

Sepiš si na základě předcházejících textů, které příznaky se u Tebe vyskytují, a zkus se zamyslet nad tím, jestli Tě trápí, nebo pro Tebe nejsou (možná zatím) problémem. Pokud myslíš, že máš problém, pojmenuj ho a zamysli se, co s ním chceš dělat. Řekni si to nahlas. Zapiš si to do deníku. Sepiš si svůj životní příběh. Jako orientační body mohou sloužit tyto otázky: *Kdy se u mě objevila porucha příjmu potravy?, Co tomu předcházelo?, Jaké bylo mé dětství?, Co se děje v mém okolí nyní?, Kdo řeší své problémy podobně jako já nebo má i jiné příznaky, např. pije, kouří, trpí depresemi?, Jak se celkově daří mé rodině?*

Cesta k uzdravení

Cesta k uzdravení a léčba PPP může vyvolávat naději a úlevu, ale také obavy a úzkost. Tyto pocity se často proměňují a střídají. Může také ze začátku dojít ke zhoršení stavu a příznaků. To pak může vést k tomu, že se člověk vlastně začne „bránit“.

Pocity ze ztráty něčeho známého, ztráty kontroly nad sebou, strach z odhalení svého temného já, z toho, že už nikdy nebudu moci zvracet atd., mohou být velmi silné. Poruchu příjmu potravy ale nelze jen tak vymazat, jde jí jen porozumět a naučit se, jak ji už nepotřebovat. Proto jsou všechny objevující se pocity velmi důležité, zvláště když je možné o nich mluvit. Blízcí, rodina, přátelé, odborníci, tě mohou podpořit, motivovat a podržet, ale vyléčit se můžeš jen a pouze ty. A musíš chtít. Neexistuje žádný zázračný lék ani recept na poruchy příjmu potravy.

Léčba – to je správné a vyvážené stravování a dlouhodobá práce na vnitřních problémech, které vedly k rozvoji poruchy příjmu potravy.

Základem je vlastně si přiznat, že máš problém.

Vyléčit se znamená přestat se zvracením, hubnutím, hladověním, přejídáním. To obnáší skutečně velký vnitřní boj se strachem. Z toho, co se stane, když člověk přestane s navyklym chováním, které kromě toho, že velmi škodí, přináší uspokojení a pomáhá zapomenout na jiné problémy. Proto je samotné přiznání si problému důležitou součástí mnohdy velmi dlouhého procesu léčby.

Tip č. 1:

Zkus napsat dopis, který věnuješ nemoci. A bude to dopis na rozloučenou. Zkus vysvětlit důvody, proč s nemocí chceš skoncovat. Pokud jsi našťavaná, nemoci vyhubuj nebo jí můžeš i sprostě nadávat, můžeš cokoliv.

Tip č. 2:

Přelož papír na dvě části a na jednu stranu napiš, co Ti nemoc přináší pozitivního a na druhou část napiš naopak to, co Ti nemoc bere a v čem spočívají její negativa.

Tip č. 3:

Napiš sloh, kde popisuješ, v čem by byl život bez PPP lepší než ten dosavadní.

Fáze rozhodnutí se pro léčbu a fáze akce

Pokud ses rozhodla pro léčbu a nevýhody nemoci převážily její výhody, tak nastává fáze akce. To jsou jednotlivé kroky vedoucí ke změně chování, myšlení i pocitů. Tyto změny by se měly týkat nejen bezprostředních příznaků souvisejících s jídlem a jídelními návyky, ale především by měly vycházet z pátrání po kořenech vašich problémů. Neúspěšnost boje s jídlem a zvracením ukazuje, že za problémy s poruchou příjmu potravy nestojí jen jídlo samotné, i když se to tak na první pohled zdá, ale celá řada individuálních psychologických

problémů. Jejich ignorování a soustředění se pouze na zvládnutí příznaků může po čase problémy s jídlem opět vrátit (relaps), a to i v mnohem větší síle. Takže základem v této fázi je vůle a trpělivost.

Celá léčba bude pravděpodobně trvat dlouho, něco bude fungovat ihned, něco vůbec ne, někdy dojde rychle ke zlepšení, někdy přechodně ke zhoršení. Léčba je těžká, může být plná výkyvů, bolesti při prodírání se minulostí nebo současnými problémy, ale i radosti ze změny a sebepoznávání. **VŽDY JE NADĚJE!**

Co znamená uzdravení:

1. Vylepšit co nejvíce svůj zdravotní stav
2. Vylepšit co nejvíce svůj psychický stav
3. Jíst pravidelně a přiměřeně
4. Zapomenout na diety
5. Naučit se zaplnit svůj volný čas smysluplnými aktivitami
6. Získat optimální hmotnost a nekontrolovat jí
7. Přijmout své tělo
8. Naučit se relaxovat
9. Mít se ráda
10. Pochopit příčiny
11. Práce na sebeúctě, sebevědomí
12. Naučit se řešit každodenní problémy
13. Věnovat se sobě, rodině, přátelům a koníčkům
14. Nezapomínat na relaps

Tip:

Sepiš si na papír své konkrétní cíle, kterých bys chtěla dosáhnout.

Jak se mít více ráda?

Nespokojenost s vlastním tělem, jeho nepřijetí, vnímání těla jako nepřítele nebo něčeho nadbytečného a negativního – to je ústředním tématem a projevem poruch příjmu potravy. Bez přijetí sebe, fyzické i psychické vnitřní stránky, které tvoří jednotu, se nedaří úspěšně zvládat jídelní režim, jíst a/nebo přibírat. Nesmiřitelný postoj k sobě a ke svému tělu tomu brání, i když racionálně člověk ví, že už by měl jíst i jak.

Každá postava je jedinečná, každý jsme naprogramovaný trochu jinak, genetika nám zajistila naši ideální hmotnost a právě k této hmotnosti se bude organismus snažit vždy přiblížit. Tato hmotnost znamená zdraví pro Tvoje tělo. A při této hmotnosti funguje metabolismus tak, jak by měl, nemusí tedy šetřit energií. Ano, pravděpodobně přibereš, když začneš pravidelně a dobře jíst, ale ono to vlastně znamená, že z podváhy se tělo dostává na svoji optimální hmotnost. Pokud máš nadváhu, je pravděpodobné, že se zdravým životním stylem, vyváženém jídelníčku a pohybem se opět začne tělo přibližovat své optimální váze.

Tip č. 1:

Sepiš, co se Ti nelíbí na Tvoji postavě. V dalším kroku napiš ke každému nápadu to, co si o něm třeba myslí přátelé nebo rodina. Například k výroku „mám velký zadek“ napiš „přátelé to ale nikdy nezmínili“. Tento protiargument znamená, že buď je to přátelům jedno, nebo to tak nevnímají. Nebo „táta říká, že jsem oplácaná“ a protiargument může být „ale to mi může být jedno, jemu se líbit nemusím, nejsem jeho žena“. V posledním kroku se zkus zamyslet nad tím, proč mít své tělo ráda. Zkus si i vzpomenout, kdy Ti bylo se svým tělem dobře, kdy Tě podrželo nebo nenechalo „ve štychu“ a co všechno Tvoje tělo dokáže.

Tip č. 2:

Sepiš, v čem všem jsi jedinečná a v čem se odlišuješ od ostatních.

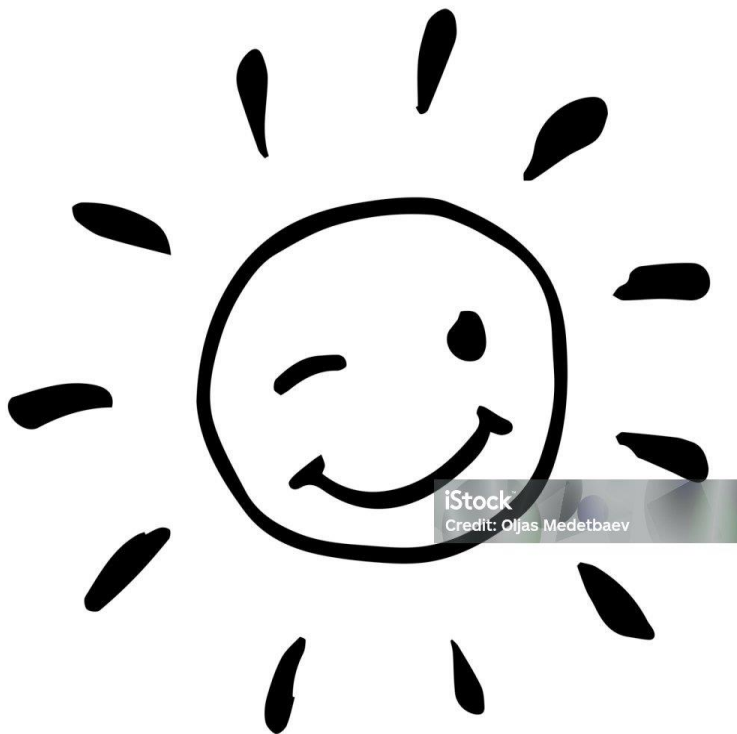
Tip č. 3:

Najdi v časopise nebo na internetu obrázek ženy, která má dle Tebe krásné tělo. Víš o ní něco? Je šťastná? Jaký má život? Co dělá? Má rodinu, přátele? A vedle toho najdi ženu, které si vážíš, která něco dokázala, je úspěšná a v něčem výjimečná. Má tělo, které bys chtěla mít?

Tip č. 4:

Sepiš 10 vlastností, které máš na sobě ráda.

Co tělu prospívá?



1. Pravidelný pohyb
2. Nicnedělání
3. Spánek
4. Masáže, kosmetika, kadeřník
5. Wellness
6. Častý smích
7. Hudba
8. Tanec
9. Setkání s přáteli

Zamyšlení:

Co by se ve Tvém životě změnilo, kdybys měla vysněnou postavu? Co by se stalo ve Tvém životě, kdyby existoval kouzelný proutek a ten by Ti vyčaroval od zítra vysněnou postavu? Jak by se tato změna projevila v běžném životě, ve vztazích, při studiu?

Negativní myšlení

My sami si vytváříme svá přesvědčení na základě vlastních zkušeností a především slov a chování lidí, kteří jsou pro něj významní a důležití. To, čemu v dětství nasloucháme a k čemu přihlížíme (to nezvládneš, jsi nešika, to nedopadne dobře, jsi k ničemu, lidé jsou zlí, svět je nebezpečný...), tomu začneme dřív nebo později věřit.

Porucha příjmu potravy může sloužit jako ochrana před těmito minulými zraněními a vzpomínkami, pomáhá na ně nemyslet a zapomenout. Ovšem na stejně negativním základě se vytvářejí nová destruktivní přesvědčení (jsi tlustá, niko tě tak nebude mít rád, zase jsi nevydržela se najíst, jsi prase...). Jakmile jednou vzniknou negativní postoje k sobě, k ostatním lidem, ke světu, začnou se z nich vyvíjet nemilosrdné negativní myšlenky, představy a vnitřní monology. „Jsem nula, všechno pokazím, za všechno můžu já, jsem nemožná. Musím být štíhlá, aby mě měli rádi. Ale jsem ošklivá, tlustá, hnusná, nemám žádnou cenu a nezasloužím si lásku. Musím zhubnout. Nesmím jíst, nezasloužím si to.“

Tyto negativní myšlenky vedou zase jen k dalším negacím- úzkostem, depresím, narušenému sebevědomí. Snaha zhubnout tak může být snahou o získání kontroly nad sebou samým, nad svým tělem. Cílem k uzdravení ale není změna postavy a zevnějšku, ale změna vnitřní- změna myšlení, vnímání a chování.

Tip č. 1:

Zkus si zapisovat své negativní myšlenky. Ke každé si pak napiš, odkud si myslíš, že se vzaly? Proč jsi začala takto myslet? Ovlivnilo Tě v tom něco? Někdo? Ke každé této negativní myšlence zkus pak připsat jednu pozitivní, náhradní myšlenku.

Jde o to, abyste se naučily stopnout naučené negativní myšlenky, které nepřinášejí nic dobrého, a zvykly si zaměřit se na to, co je ve vašem životě pozitivní. Naučte se dívat na sebe a na svět z té lepší stránky. Přestaňte se sebekritikou, nebuďte sklíčené z toho, že jste sklíčené, neobviňujte se a nelitujte se. Prvním krokem je zbavení se anorektických a bulimických negativních myšlenek. Najděte veškeré zbytky síly a bojujte proti nim. Napojte se na svou vnitřní sílu a možná zatím slaboučký hlas vašeho já, na radost, energii a moudrost. Neposlouchejte ty našeptávače, kteří vám namlouvají, že jste k ničemu, znevažují vás a diktují, že nemůžete žít bez poruchy příjmu potravy. Zkoumejte proto své myšlenky, pocity, problematické situace. Buďte v přítomnosti a snažte se mluvit, psát a myslet více pozitivně, hledejte řešení. Vytvářejte si odstup od negativních myšlenek, a když se objeví, nechte je zase zmizet.

Tip č. 2:

Napiš negativní myšlenky na papír a papír pak roztrhej nebo spal.

Práce s emocemi

Říká se, kde nejsou emoce, tam jsou nemoce. Lidé s poruchou příjmu potravy své emoce silně potlačují a kontrolují. Ty negativní je pro ně obvykle nemyslitelné projevít a ty pozitivní je obtížné projevít, ze studu, z ohledů, z pocitů viny, z nedostatku sebevědomí, z pocitu nepřijetí. Když člověk hladoví, časem už jakoby žádné emoce nepocítuje a to mu svým způsobem vyhovuje. Tak za něj mluví jeho tělo. Svou vyhublostí volá o pomoc, ale neumí ji přijmout, protože si ji podle svého mínění nezaslouží. Když se člověk přejídá, tak obvykle proto, že potřebuje zajistit své negativní pocity, se kterými se nechce nebo neumí konfrontovat přímo. S jídlem si dopřeje na chvíli trochu radosti, bezpečí, jistoty a potěšení. To však není to pravé, co člověk potřebuje, i proto může být jídlo následně vyzvraceno. Zkrátka potlačování a ovládání pocitů nepomáhá. Vede spíše k dlouhodobějšímu negativnímu naladění a ke snaze získat kontrolu nad situací prostřednictvím kontroly jídla.

Práci s emocemi se učíme od malička, většinou nápodobou- od rodičů, prarodičů, autorit a reakcí našeho okolí na naše chování. Emoce ale může ovlivnit i způsob našeho prožívání. Naše interpretace daného prožitku či události může být zdrojem smutku, úzkosti, ale i radosti. Prožívané situace můžeme vnímat nevědomě podle toho, jak jsme se je naučili vnímat v dětství, nebo jak jsme si navykli přemýšlet (Svépomocný manuál, Anabelle).

Když si jakoukoli emocionální reakci připustíme, pozorujeme ji a rozumově ji zpracujeme, můžeme ovlivnit vznikající pocit. Existují různé stupně emocionálního uvědomění, od nulového, kdy člověk nemá ke svým emocím přístup. Člověk nic necítí, protože své pocity neidentifikuje a nerozumí jim, zůstávají skryty jak jemu, tak druhým lidem. Někdo vnímá jen tělesné změny spojené s emocemi, ale neumí je vysvětlit, trpí náladovostí, ale neví proč nebo vnímá jen velmi silné emoce. Někdo se zase velmi dobře orientuje ve svých pocitech, ví, jak se cítí, umí o svých pocitech mluvit a zklidnit se. Pocity nám dávají zpětnou vazbu o naší momentální náladě. Poruchy příjmu potravy pravé pocity zastírají, umožňují „lhat si do kapsy“. Je tedy důležité naučit se přiznat si pocity, které v nás určité situace vyvolaly, a nesnažit se je potlačovat. Je důležité naučit se prožít i nepřijemné emoce.

Emoce lze vyjadřovat různými způsoby – slovně, umělecky, gesty, chováním. Projevování pocitů přináší úlevu a pomáhá udržet duševní rovnováhu.

Ženy s poruchou příjmu potravy, stejně jako jiní lidé, jsou vystaveny celé řadě stresorů. Rozdíly existují v tom, jak lidé stres prožívají a jak se s ním vyrovnávají. Porucha příjmu potravy svým způsobem člověka zklidňuje, jednání týkající se jídla bývá bezmyšlenkovité a automatické a ochrana před zraňujícími pocity jistá. Toto uklidnění však není trvalé. Zmizí

stejně rychle jako sněžené jídlo z ledničky nebo vyhozené v odpadkovém koši, chvilkovou úlevu střídají pocity viny, napětí, neustálý tlak, nutkavé aktivity... a stres. Co se týče projevování emocí, bylo prokázáno, že lidé emočně srozumitelní – tedy ti, kteří si své emoce uvědomují a umí je projevit, jsou schopni lépe zvládat stres a rychleji se dostanou do emoční rovnováhy. Zdá se, že porozumění vlastním emocím pomáhá zvládat obtížné situace a má pozitivní vliv na výkon a na zdraví.

Tip č. 1:

Zkus se u nějaké činnosti nebo v nějaké situaci zastavit a prožívat ji „tady a teď“. Zkus si položit otázky „Jak mi je? Jak se cítím? Co to dělá s mým tělem?“. Soustřed' se na dýchání, napětí v těle nebo na tělesnou energii. Pokud je Ti v dané situaci dobře, zkus tento pocit zintenzivnit, prožij ho. Pokud se cítíš nepříjemně, zkus se zamyslet nad tím, co by mohlo pomoci, aby ses tak necítila. Zkus si ale připustit všechny pocity, které jsi prožívala. Ukázaly se nějaké emoce, které bys „neměla“ prožívat? Které si zakazuješ? Zkus si je odžít a klidně i plakej nebo bouchej do polštáře, aby se odplavily.

Tip č. 2:

Kup si malířské plátno nebo skicák, kam vyjádříš své emoce prostřednictvím kresby nebo malby. Jsi hudebně založená? Zkus vyjádřit své pocity pomocí hudby. Nebo zkus napsat nějaký text, třeba imaginárnímu kamarádovi nebo do deníčku, kam své pocity lépe vyjádříš.

Zamyšlení:

Sdílené neštěstí = poloviční neštěstí?

Co pomáhá?

Meditace

Zaujmi pohodlnou a uvolněnou polohu, můžeš sedět, ležet, důležité je, aby ses cítila dobře. Zhluboka a pravidelně dýchej, snaž se dýchat břichem, hrudník tedy neroztahuj a místo toho při nádechu zvedni břicho a při výdechu ho zase stáhni. Nechej příjemně a bez velkého úsilí vzduch proudit tam a zpátky. Vzpomeň si na příjemné nebo neutrální slovo, které nevyvolává rušivé představy, nejlépe dvouslabičné. To bude tvá mantra. Např. slovo „plynout“. Při nádechu si tiše nebo v duchu říkej první slabiku slova a při výdechu druhou. Takto mantru opakuj v rytmu svého dechu a nechej myšlenky a představy volně plynout, přicházet a odcházet, aniž bys do nich vědomě zasahovala. Vyzkoušej meditovat pár minut, ideálně 10 až 20, pokud se ti to však nebude hned dařit, zkoušej i kratší intervaly

Relaxace (teplá voda ve vaně, hudba, procházka, aromaterapie...)

Jak nejlépe vyjádřit a odžít emoce?

Emoce lze vyjadřovat různými způsoby – slovně, umělecky, gesty, chováním. Projevování pocitů přináší úlevu a pomáhá udržet duševní rovnováhu.

Mezi potlačením emocí a jejich „spolknutím“ je velký rozdíl. Samozřejmě, že v určitých situacích s námi smýkají emoce, ale můžeme je vědomě regulovat a zároveň si je odžít.

Tip:

Je nutné při každé hádce s kamarádem nebo přítelem házet s věcmi? Plakat? Určitě ne. Zamysli se, odkud se emoce vzaly, co přesně Tě rozladilo? Mohlo jít o nedorozumění? Je situace neměnná nebo je šance, že se atmosféra časem spraví? Máš teď chuť na jídlo, nebo máš naopak chuť hladovět? Co Ti to říká? Jaké pocity se snažím „zajezením nebo hladověním“ potlačit nebo vyřešit?

Sebevědomí a sebeúcta

Mezi časté spouštěče PPP se často řadí nízké sebevědomí a chabá sebeúcta, pocity nepřijetí, bázlivost a řada jiných vlastností. Naše vlastnosti si neseme od rodičů přímo „poděděné“ nebo rozvinuté vlivem jejich výchovného působení. Za počátek rozvoje poruchy příjmu potravy lze považovat vědomé rozhodnutí držet dietu a zhubnout. Když se to po mnoha pokusech najednou podaří, člověk má pocit, že konečně něco důležitého dokázal, že mu jde vše od ruky, cítí se dobře. Jeho sebevědomí je náhle na vzestupu. Co se však děje se sebeúctou a křehkou identitou? Ta se stává proměnlivou, prchavou a především závislou na vnějších vlivech. Dochází k tzv. logické záměně ve vývoji sebevědomí a sebehodnocení – moje hodnota je totéž co moje perfektní výkony, moje důležitost se rovná tomu, jak vypadám, jaké číslo ráno ukáže osobní váha v koupelně. Když se tedy snažíte měnit podle vnějších kritérií nebo přání druhých lidí (nebo podle toho, co si samy myslíte, že od vás očekávají), může to vést nejen k velké závislosti na druhých a jejich pochvale, ale zejména ke stálému srovnávání se s takto vytvořeným ideálem, ať už je jakýkoli. Místo spokojenosti se stále častěji objevuje pocit, že nejste dost dobré. Drsná sebekritika. Pocit odcizení. Vnitřní prázdnota.

Sebeúcta je úcta k sobě, ke svému niternému já, láska a důvěra k celé své bytosti, která vede k tomu, že realizujete své sny a zvládáte životní výzvy. Na sebeúctě je zapotřebí neustále pracovat, přiznat si, pochopit a odpustit si chyby, být k sobě upřímné a poznávat sebe sama, vlastní já. Postavte se svému strachu a zaposlouchejte se do svého vnitřního hlasu, poslouvejte intuici, nejen své myšlenky, které nejvíce podléhají vlivu rodiny, společnosti, kultury. Odlište od sebe, svého já, anorexii a bulimii – ty zastrávají a umlčují vaše opravdové já a narušují harmonii ve vztahu k sobě. Vaše hodnota není v tom, jak vypadáte, kolik vyděláváte, jak moc pracujete, jestli jste nejlepší. Být ideálním dítětem, partnerem, pracovníkem, ženou, matkou, to vyžaduje extrémní sebekontrolu a disciplínu a naplnit požadavky všech je nemožné. Ruku v ruce s tímto očekáváním se objevují pocity z jeho nenaplnění. (Svépomocný manuál, Anabelle).

Tip:



1. základní škola, Rakovník, Martinovského 153

Martinovského 153, 269 01 Rakovník, IČ 47016973, tel./fax: +420 313 512 397

E-mail: 1zsrako@1zsrako.cz, reditel@1zsrako.cz, www.1zsrako.cz

Sepiš své hodnoty nebo schopnosti, které Tě dělají jedinečnou.

Zamyšlení:

Je potřeba být neustále perfektní a podávat skvělé výkony?

Zásady a výroky, které je dobré mít na paměti:

1. Měj se ráda i s chybami
2. Buď svá, realizuj své plány a sny, riskuj
3. Chval se za každý pokrok, i za každý malý krůček

Kontakty:

Anabelle, Praha, Cimburkova 258/21, 130 00 , tel 775 904 778, email paha@anabelle.cz

Linka Anabell: 848 200 210

Internetové poradenství: iporadna@anabell.cz www.anabell.cz

Dětské krizové centrum v Praze, Nonstop linka důvěry tel. 241 484 149 nebo 777 715 215,
email problem@дитеkrize.cz

Dětské krizové centrum, detašované pracoviště v Praze, Roztylské náměstí 2774/44, 141 00
Praha, Záběhlice, tel 776 660 168, email ambulance@дитеkrize.cz