

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE  
ZÁKLADNÍ ŠKOLA, ŠKOLNÍ 24, BYSTRÉ 569 92  
9. ROČNÍK

# PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY (PPP)

Simona Filipová

ŠKOLNÍ ROK 2013/2014

Prohlašuji, že jsem svoji absolventskou práci vypracovala samostatně a všechny použité zdroje jsem řádně citovala.

Zároveň děkuji panu učiteli Janu Mužíkovi za pomoc při zpracování tématu a všem zúčastněným na dotazníkovém šetření a rozhovorech.

23. května 2014

# Obsah

Úvod.....	2
1 Teoretická část.....	3
1.1 Základní pojmy.....	3
1.2 Projevy poruch příjmu potravy.....	3
1.3 Příčiny poruch příjmu potravy.....	4
1.4 Rizika spojená s poruchami příjmu potravy.....	4
1.5 Léčba poruch příjmu potravy.....	4
1.6 Poruchy příjmu potravy podle pohlaví.....	5
1.7 Příběh.....	5
2 Praktická část.....	6
2.1 Vlastní příběh – rozhovor s vyléčenou anorektičkou.....	6
2.2 Dotazníkové šetření.....	10
3 Závěr.....	17
Seznam použité literatury.....	18
Seznam použitých internetových zdrojů.....	18

# Úvod

Pro svoji absolventskou práci jsem si vybrala téma Poruchy příjmu potravy, neboť mě už dříve zajímaly příběhy anorektiček a bulimiček. Také jsem se chtěla blíže seznámit s tím, jak probíhá toto onemocnění a jestli se vůbec některé dívky z tohoto problému dostanou.

Práce je rozdělena na dvě části. V první teoretické části se jedná o obecný popis poruch příjmu potravy (PPP) – tedy vysvětlení základních pojmů, projevy PPP a jejich příčiny, rizika s tím spojená a také rozdílnost z hlediska pohlaví. Tato část je ještě doplněna o příběh podle knižní předlohy, která pro mne byla velice poučnou.

Druhá praktická část je složena ze dvou rozhovorů s již vyléčenými anorektičkami a dále z dotazníkového šetření, které bylo prováděno na třech stupních škol – základní, střední a vysoká škola.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Základní pojmy

### **Poruchy příjmu potravy (PPP):**

Jsou psychická onemocnění, kam řadíme mentální anorexii, bulimii a záchvatovité přejídání. Často se může stát, že se tyto nemoci střídají, např.: přejídání → zvracení → hladovka → přejídání. Lidé často popisují PPP jako bludný kruh nebo kolotoč.

### **Mentální anorexie:**

Je duševní nemoc spočívající v odmítání potravy a zkreslené představě o svém těle. Mentální anorexie začíná nejčastěji ve věku 14 – 18 let, ale může se objevit dříve i později. Často začíná jako reakce na nějakou novou životní situaci či událost, se kterou se daný jedinec nedokáže vypořádat (rozvod rodičů, přechod na střední či vysokou školu, úmrtí v rodině apod.).

### **Bulimie:**

Spočívá v záchvatovitém přejídání a snaze tomuto čelit – úmyslným vyvrháváním potravy, ale také vyvoláváním průjmu, užíváním anorektik či jiných látek k hubnutí se s nahou, aby člověk neztloustl.

## 1.2 Projevy poruch příjmu potravy

### **Projevy anorexie:**

- úbytek hmotnosti minimálně o 15% oproti tělesné normální hmotnosti pro daný věk
- nespavost, nesoustředěnost
- vnímání sebe jako příliš tlustého, přetrvávající strach z tloušťky
- vypadávání vlasů, suchá kůže, nepravidelný až skoro žádný menstruační cyklus
- sklony k sebepoškozování
- pocity deprese, zoufalství, bezmoc

### **Projevy bulimie:**

- přejídání se
- úbytek hmotnosti
- kažení zubů vlivem častého zvracení
- přehnané cvičení, používání různých projímadel

### **1.3 Příčiny poruch příjmu potravy**

#### ***Příčiny mentální anorexie a bulimie:***

1. BIOLOGICKÉ FAKTORY – puberta, menstruační cyklus
2. SOCIÁLNÍ A KULTURNÍ FAKTORY – kult štíhlého těla, negativní vliv reklamy a médií, tlak na ženy v souvislosti s jejich profesí či sportovní kariérou
3. ŽIVOTNÍ UDÁLOST – šikana kvůli tělesnému vzhledu, problémy v rodině, sexuální zneužití, odloučení od rodiny, nemoc
4. RODINNÉ A GENETICKÉ FAKTORY – charakter rodiny, výskyt anorexie u matky či sestry
5. OSOBNOST A DALŠÍ PSYCHICKÉ CHARAKTERISTIKY – zaměření na úspěch, nízké sebehodnocení, dodržování společenských norem

### **1.4 Rizika spojená s poruchami příjmu potravy**

#### ***Rizika mentální anorexie a bulimie:***

- ztráta vysokého množství hmotnosti
- vypadávání vlasů, změna menstruačního cyklu až do úplného přestání
- možnost nemít děti
- smrt

### **1.5 Léčba poruch příjmu potravy**

#### ***Léčba mentální anorexie:***

Léčba mentální anorexie je obtížná a její základ spočívá v psychologické práci s postiženým. Její řízení patří vždy do rukou lékaře a zpravidla je nutná spolupráce různých specialistů. Měl by ji zahájit obvodní lékař, u něhož je pacient evidován a který ho nejlépe zná. U něho se rovněž shromažďují veškeré informace od ostatních ošetřujících. Ten doporučí vhodný způsob zahájení léčby, čili ve většině případů odkáže na konkrétní specializovaná medicínská pracoviště. Zároveň provede nezbytná vyšetření momentálního zdravotního stavu nemocného, tj. celkovou zdravotní prohlídku, objedná laboratorní testy atd.

V psychické oblasti se uplatňují psychofarmaka a psychoterapie. Psychofarmaka působí nejen na podporu a léčbu psychiky, ale některé medikamenty navíc podporují chuť k jídlu a přibírání na váze. Léčba psychofarmaky spadá až na výjimky do specializace psychiatrů. Ti také doporučují některou z forem psychoterapie.

#### ***Léčba bulimie:***

Bulimii v pokročilejším stádiu je už však potřeba léčit s pomocí odborníka. V první fázi je pacientka obvykle přemístěna do nemocnice případně léčebny specializované na poruchy s příjmem potravy. Jedině tam se naučí adekvátně změnit svůj stravovací režim a osvojí si správné stravovací návyky. Po propuštění z nemocnice musí být pacient nadále pod lékařským dohledem. Ideální je pokračovat v sezeních s psychologem.

## 1.6 Poruchy příjmu potravy podle pohlaví

- Uvádí se, že na 10 nemocných dívek (žen) připadá jeden muž.
- Poněkud vyšší je procento mužů v případě záchvatovitého přejídání, ale přesto u PPP převažují mezi postiženými **ženy**.
- Vyšší výskyt PPP se objevuje snad jen u mužů v těch profesích, kde je tělesná hmotnost důležitá – např. u **tanečníků, žokejů, zápasníků** nebo **manekýnů**.
- Hlavním důvodem, proč ženy trpí PPP v daleko větší míře, je, že společnost nikdy nepřikládala žádný velký význam tomu, kolik muži váží.
- Dalším důvodem, proč dívky a ženy trpí poruchami příjmu potravy, je potlačovaný hněv, vztek a agrese.
- Dívky, které nemohou vyjádřit svůj vztek nebo agresivní pocity, se pak snaží uvolnit nebo kontrolovat své vlastní pocity nutkavou touhou o kontrolu nad vlastní tělesnou hmotností.
- Je samozřejmé, že i chlapi mají konflikty s rodinou a často nevědí, co se od nich očekává. Ale protože chlapi většinou netrpí poruchami příjmu potravy, zdá se, že tyto problémy řeší jiným způsobem než prostřednictvím jídla a diet.

## 1.7 Příběh

### *Holky na vodítku – Jmenují se Martina (autor: Ivona Březinová)*

Martina vyrůstá bez táty se zamindrákovanou matkou. Ta jí stále říkala, že nesmí být nikdy tlustá, jako ona a zakazovala jí veškerá jídla. Tato výchova došla až k tomu, že Martina se přejídala, neměla nad sebou žádnou kontrolu, až byla obézní. V tu chvíli si s matkou rozuměly, jedly co chtěly, kupovaly si různá tučná jídla a k tomu i sladkosti. Jednoho dne, když se Martině začali ve škole posmívat, hlavně kluci, protože byla schopná jíst doopravdy vše a prodávala už i tužky z penálu, aby měla peníze na jídlo, se rozhodla, že začne hubnout. Chce dokázat klukům i její matce, že jde zhubnout, když se chce. Martina chtěla, aby matka s babičkou si nevšimly toho, že vyhazuje jídlo nebo ho vyzvrací do záchodové mísy, a proto chodila nenápadně od stolu po každém soustu jídla na záchod ho vyzvracet. Takhle to probíhalo několik měsíců, až Martina přestala přijímat potravu úplně. Stala se z ní anorektička. Matka si s ní nevěděla rady, a tak jí odvezla do Bezděkova, kde byla léčebna pro děti s problémy, jako měla Martina. Tam se o ní starali a dokonce se tam i Martina zamilovala, což jí pomohlo se dostat z anorexie. Z Martiny se po roce znovu stala normální holka, která bez problému přijímá potravu a váží tolik, kolik vážila před rokem.

## 2 Praktická část

### 2.1 Vlastní příběh – rozhovor s vyléčenou anorektičkou

#### Rozhovor č. 1:

#### 1. Jak a v kolika letech začalo Vaše hubnutí, které postupně přešlo až k anorexii? Co bylo příčinou?

*V 9ti letech. Začalo pozvolna a postupem času šlo hubnutí rychleji a rychleji, drastičtěji a drastičtěji. Prvotním signálem v mém hubnutí byly poznámky z okolí, jak jsem holka, jak se patří, žádná žízala atd. Většina mých kamarádek byly hubené děti, takové žížaly a mně se zachtělo být stejná.*

#### 2. Jak dlouho jste touto poruchou příjmu potravy trpěla?

*Asi 1 rok.*

#### 3. Kolik kilogramů jste za dobu Vaši anorexie zhubla a v jakém časovém rozmezí?

*Okolo 20 kg za 6 měsíců.*

#### 4. Jaká byla Vaše tehdejší výška a nejnižší dosažená váha? Na jaké váze jste nyní?

*Výšku si nepamatuji, ale nejnižší váha 32 kg. Nyní o 16 let později s jedním dítětem na váze 60 kg. :-)*

#### 5. Jak vypadal Váš jídelníček?

*Za celý den jsem snědla půl rohlíku a hrnek kakaa.*

#### 6. Kolik času jste trávila cvičením?

*Necvičila jsem, byla jsem ještě dítě. Místo toho jsem trávila co nejvíce času venku s kamarády, abych doma nemusela jíst a nebyla jsem pod kontrolou rodičů.*

#### 7. Co jiného jste se snažila dělat, abyste snížila svoji váhu a byla se sebou spokojenější?

*Nic jiného jsem nedělala, vyhazovala jsem svačiny, schovávala jídlo, kde se dalo, švindlovala jsem a lhala rodičům, což mě zpětně mrzí ze všeho nejvíce. :-)*

#### 8. Jak se měnil Váš psychický a fyzický stav v průběhu anorexie?

*Když se mi podařilo celý den nejíst a dosáhnout toho, čeho jsem chtěla, tak jsem byla psychicky úplně povznešená. Když jsem ale nějaký den snědla o sebemenší kousek více jak obvykle, byla jsem na dně a myslela na to celý den. Fyzicky jsem na tom byla samozřejmě den ode dne hůře a hůře.*

#### 9. Co byl Váš hnací motor, abyste dále hubla, i když jste na tom třeba byla fyzicky i psychicky špatně?

*Hnacím motorem byla ručička na váze, která šla níže a níže. Čím více jsem hubla, tím více jsem chtěla hubnout a to mě uspokojovalo.*

#### 10. Jak na Vaše problémy reagovala rodina a nejbližší okolí?

*Rodina byla psychicky na dně, bohužel si to člověk vše uvědomuje až postupem času a v nynější roli matky jsem si vše uvědomila úplně nejvíc. Domlouvali mi po dobrém, po zlém, ale nic nepomohlo. Okolí si toho také všimalo a ptalo se mě, přičemž jsem zapírala. Oni to samozřejmě věděli, že není vše v pořádku, ale já i přesto zapírala a hledala výmluvy. Nicméně mi dělalo moc dobře, když mi říkali, jak jsem hubená.*

#### 11. Přišla jste v důsledku této poruchy o někoho blízkého?

*Nevím o tom, že bych díky tomuto někoho ztratila. Naštěstí!*



## **12. Připadáte si dnes z anorexie již vyléčena nebo Vás ještě stále, i když jen v hlavě doprovází?**

*Nyní si připadám stoprocentně vyléčená. Mám svoji rodinu (manžela, zdravou dcerku) a ti jsou pro mě nejdůležitější na světě. I když nejsem postavou dokonalá, vím, že mám někoho, na kom mi záleží a komu záleží na mně, ať jsem, jaká jsem. :- ) Mám milující rodiče, kteří mě často ve všem podrží, a to je pro mě moc důležité! V současné době můžu říci, že jsem se svojí postavou spokojená, dcerka je pěkný čertík, takže ani není třeba držet nějaké diety a ona mě svým temperamentem udržuje v kondici. :-))) Nicméně "vyléčením" nebo spíš ukončením tehdejší léčby v psychiatrické léčebně pro děti to neskončilo. O pár let později jsem sama začala pociťovat, že do toho opět padám, ale naštěstí to nesklouzlo do tak závažného stádia a bude to znít úsměvně, ale tehdy při opětovné snaze o hubnutí mě vyléčila LÁSKA. :-) Zážitky, zkušenosti a nepříjemné okamžiky, které s touto nemocí souvisí, mě provází a provázet budou zřejmě do konce života, protože je to tak zákeřné a nepříjemné onemocnění, že se na něj zapomenout prostě nedá. Chce se mi plakat i u tohoto rozhovoru, když si vše opět vybavuji.*

## **13. Jak vlastně vypadá "ozdravný proces", kdy se člověk snaží z anorexie vymanit? Co všechno jste musela v tomto směru podstoupit?**

*Byla jsem v psychiatrické léčebně pro děti, kde jsem musela být bez rodičů a to pro mě tehdy jako pro 9tileté dítě bylo nejtěžší. Pořád jsem plakala a nakonec tam za mnou začali rodiče jezdit na obědy a po obědě si mě brali na vycházky, výlety apod., jelikož jsem byla psychicky úplně na dně. Tento postup mi moc pomohl a já si postupně uvědomovala, že mi to hubnutí za to nestojí. Nestálo mi za to, být bez rodiny, s cizími lidmi, v neznámém prostředí, a viděla jsem, jak hrozně moc mě moje rodina miluje a jaké jim způsobuji trápení. V léčebně jsme měli dopolední školu, jako klasické vyučování, jen s pár dětmi, poté oběd a zápis do volnočasových aktivit – bylo na výběr mnoho aktivit (vycházka, vyrábění, sport. aktivity). Každý den byl kruh, kde se povídalo o svých potížích a starostech. Pamatuji si, jak jsme v podvečer seděli na dlouhé chodbě vyskládání na sedačce, před námi byl stoleček s telefonem a čekali jsme, komu rodiče zavolají (za mnou později jezdili každý den, takže jsem už dělala pouze doprovod kamarádům). Každý den jsem se musela vážit a sestry si zaznamenávaly úbytky nebo příbytky na váze. Na víkendy jsme jezdili domů.*

## **14. Pomohl Vám při tom někdo z Vašeho okolí?**

*Stoprocentně mě podpořila rodina. Rodiče mi tehdy koupili zakrslého králíčka, abych se o to víc těšila domů a to mi také moc pomohlo. Během pár dnů jsem se začala uzdravovat. ;-)*

## **15. Co bylo za celou tu dobu nejtěžší?**

*Odloučení od rodiny a psychicky náročné a vysilující situace.*

## **16. Co byste chtěla vzkázat dívkám, které se mohou s poruchami příjmu potravy nebo podobnými problémy rovněž potýkat?**

*Ať se nestydí a mluví o tom a ať se nebojí říci si o pomoc. Chtěla bych jim vzkázat, že život máme jen jeden, postava a perfektní vzhled nestojí za to, abychom si život kazily a trápily se. Každý je jiný a v určitém slova smyslu krásný. Jednou mi jedna moc hodná paní poradila řídit se heslem: "Já jsem já, jsem taková, jaká jsem, a komu se to nelíbí, toho k životu nepotřebuji."*

## **Rozhovor č. 2:**

### **1. Jak a v kolika letech začalo Vaše hubnutí, které postupně přešlo až k anorexii? Co bylo příčinou?**

*Začalo to ve 13ti letech, bratr se mi posmíval, že jsem tlustá, začala jsem hned méně jíst a začala kontrolovat svou váhu. Denně jsem se vážila.*

### **2. Jak dlouho jste touto poruchou příjmu potravy trpěla?**

*Trvalo to krátce, asi půl roku než se na to přišlo.*

### **3. Kolik kilogramů jste za dobu Vaší anorexie zhubla a v jakém časovém rozmezí?**

*Za tu dobu jsem zhubla asi 6 kilogramů, měla jsem výraznou podváhu.*

### **4. Jaká byla Vaše tehdejší výška a nejnižší dosažená váha? Na jaké váze jste nyní?**

*Měřila jsem 160 cm a vážila 42 kilogramů.*

### **5. Jak tehdy vypadal Váš jídelníček?**

*Nejedla jsem, prostě jsem neměla hlad, jídlo jsem tajně nosila do pokoje a ráno vyhazovala do popelnice nebo do koše.*

### **6. Kolik času jste trávila cvičením?**

*Necvičila jsem, neměla jsem sílu na nic, byla jsem pořád unavená.*

### **7. Co jiného jste se snažila dělat, abyste snížila svoji váhu a byla se sebou spokojenější?**

*Nesnažila jsem se dělat nic, věřila jsem, že když nebudu jíst, tak logicky kila půjdou dolů sama, neměla jsem nadváhu, takže o cvičení jsem neuvažovala, byla jsem přesvědčena, že těch pár kilogramů půjde dolů i bez cvičení.*

### **8. Jak se měnil Váš psychický i fyzický stav v průběhu anorexie?**

*Ze začátku to bylo v pohodě, gympl byl náročný, ale celkem jsem zvládala. Jak ubývaly síly, nedokázala jsem se soustředit. Začala jsem být náladová, měla jsem výbuchy vzteku kvůli hloupostem. Pak jsem zase byla bez nálady, bylo mi vše jedno, měla jsem pocit, že mě nikdo nechápe, že nic nezvládnou, rozbřečela mě i maličkost. Přiznám se, že jsem někdy měla i myšlenky o sebevraždě.*

### **9. Co byl Váš hnací motor, abyste dále hubla, i když jste na tom třeba byla fyzicky i psychicky špatně?**

*Ta představa, že bude muset brácha říci, že jsem hubená, že jsem to dokázala.*

### **10. Jak na Vaše problémy reagovala rodina a nejbližší okolí?**

*Dlouho se mi to dařilo skrývat, pak si ale mamka všimla, že jsem nějak moc hubená, a zakázala mi jíst v pokoji. Myšlenka, že bych přibrala, mě dohnala k tajnému zvracení hned po jídle. Brácha to nezaregistroval a mámin manžel taky ne. Jen právě máma se občas zeptala, jestli mi něco není, jestli jím, ale měla trable v manželství, takže šlo jen o krátkodobou záležitost, stačilo zalhat a ona mi věřila, že je vše v pořádku. Až když jsem zkolabovala ve škole, vyšlo vše najevo a vedlo to k měsíčnímu pobytu v nemocnici, kde mi otevřeli oči, za což jsem jim ze srdce vděčná.*

### **11. Přišla jste v důsledku této poruchy o někoho blízkého?**

*Ne.*

### **12. Připadáte si dnes z anorexie již zcela vyléčená nebo Vás ještě stále, i když třeba jen v hlavě, doprovází?**

*Provází mě to životem stále. Když jsem jela na nějaký pobyt, věděli to o mně a hlídali mě. Stejně tak mamka. Když kvůli stresu nemám zrovna hlad, mamka začne, jestli zas nedržím dietu. Myslím, že vyléčená jsem. Nechápu, jak jsem mohla být tak hloupá a spadnout do toho. Měla jsem namále, ale včas přišla pomoc. Díky za to.*

**13. Jak vlastně vypadá „ozdravný proces“, kdy se člověk snaží z anorexie vymanit? Co všechno jste musela v tomto směru podstoupit?**

*To hlavní se odehrálo v nemocnici. Nesmírně mi pomohla psychologka. Pak slova doktora, který měl dceru anorektičku, od něj jsem si vzala nejvíc. Špatně jsme snášela denní vážení a ponižující pro mě bylo sedět dvacet minut po jídle sama v jídelně. Nevěřili mi a to mě motivovalo získat si důvěru, ukázat jim, že chci být zdravá. Také mi pomohla rodina, její podpora, žádné výčitky, jen lítost, že jsem nic neřekla. Hodně také pomohla rodinná terapie, urovnat vztahy v rodině, vše jsme si vyříkali.*

**14. Pomohl Vám při tom někdo z Vašeho okolí?**

*Všichni mi pomáhali. Ve škole mi vyšli vstříc. Navštívila mě kamarádka i můj táta. Všichni věřili, že to dokážu, říkali, že jsem silná. Uzdravila jsem se tedy i pro ně.*

**15. Co bylo za celou tu dobu nejtěžší?**

*Přiznat si, že mám problém, začít pravidelně jíst, to bylo hodně těžké. První týden jsem se do jídla musela nutit, dělalo se mi zle, když jsem jen viděla jídlo.*

**16. Co byste chtěla vzkázat dívkám, které se mohou s poruchami příjmu potravy nebo podobnými problémy rovněž potýkat?**

*Nejlépe nezačít, ale ona stačí opravdu maličkost a začne začarovaný kruh, ze kterého nelze uniknout. Vzkázala bych jim, aby si uvědomily cenu svého života, aby bojovaly za to být tu a přiznaly si, že mají problém a potřebují pomoc. Já si to naštěstí uvědomila, a proto tady dnes jsem!*

## 2.2 Dotazníkové šetření

### Popis zkoumaného souboru:

Pro tento výzkum byli osloveni žáci naší Základní školy (7. – 9. ročník), dále také studenti střední a vysoké školy. Výzkumný soubor tvořila skupina 131 dotazovaných (z toho 82 dívek), ve věkovém rozmezí 11 – 21 let (viz tab. č. 1). Průměrný věk žáků/studentů byl 16 let.

věk (let)	počet žáků/studentů
11 – 13	33
13 – 14	29
14 – 15	18
15 – 16	26
19 – 21	25

### Použité metody:

Hlavní metodou použitou při tomto výzkumu byla explorační metoda pomocí dotazníku. Tento anonymní dotazník tvořilo 26 uzavřených otázek a 3 otevřené otázky (viz Příloha č. 1). První část otázek se týkala běžných informací – pohlaví, věk, jestli trpí žák/student některou poruchou příjmu potravy, vysvětlení pojmů mentální anorexie, bulimie a přejídání. Další sada otázek byla zaměřena na vzhled svého těla, zda si dotazovaný myslí, že má silná stehna, velké břicho, nadváhu apod. Poslední část dotazníku byla směřována na otázky týkající se vztahu k přijímání potravy, zda počítají kalorické hodnoty potravin, zda používají light výrobky či ne, zda dodržují dietní stravu a jestli mají někdy potřebu jídlo vyzvracet s úmyslem zhubnout.

### Organizace práce:

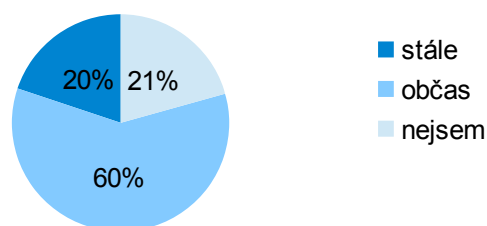
Nejdříve jsme sepsali otázky do dotazníku do elektronické podoby a vytiskli určitý počet dotazníků, které jsme pak rozdali ve třídách žákům/studentům a nakonec jsme je společně vyhodnotili. Dotazníky jsme měli přibližně během měsíce vyplněné a zpracované. Poté už následovalo jen jejich vyhodnocení.

### Výsledky práce:

Ze všech dotazovaných si nikdo nepřipouští, že by mohl trpět poruchou příjmu potravy.

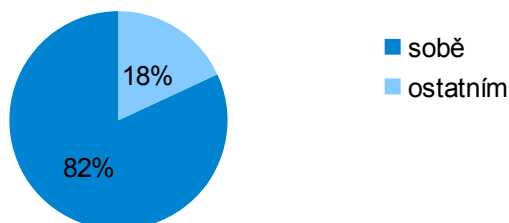
Z hlediska spokojenosti s tvarem svého těla je už však situace poněkud nejednoznačná. Velká část především dívek má občasné nebo dokonce stálé problémy s pozitivním vnímáním tvaru svého těla (viz graf č. 1).

Graf č. 1: Jsi nespokojen(a) s tvarem svého těla?

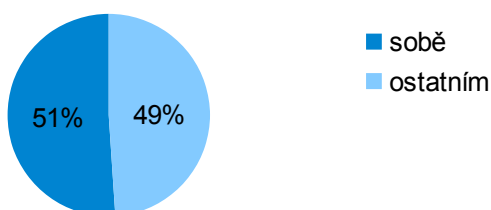


Rovněž pro dívky je důležitější, aby se líbily především samy sobě než ostatním (viz graf č. 2). U chlapců je tento poměr téměř vyrovnaný (viz graf č. 3).

**Graf č. 2: Je pro mne důležitější, abych se líbila především:**

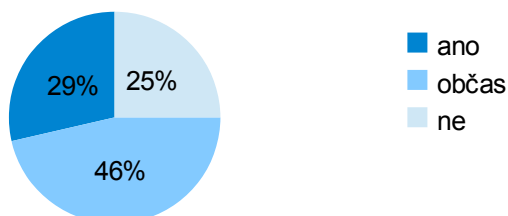


**Graf č. 3: Je pro mne důležitější, abych se líbil především:**

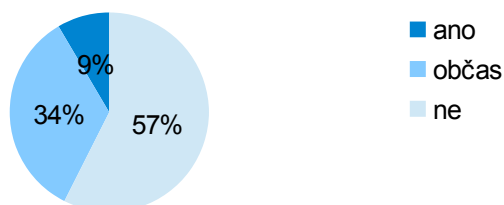


Rozdílnost je patrná i z hlediska toho, jak moc dívky (viz graf č. 4) oproti chlapcům (viz graf č. 5) přemýšlí o tom, jak být štíhlejší. To koresponduje samozřejmě s tím, že nejsou spokojené s tvarem svého těla.

**Graf č. 4: Hodně přemýšlím o tom, jak být štíhlejší (dívky):**

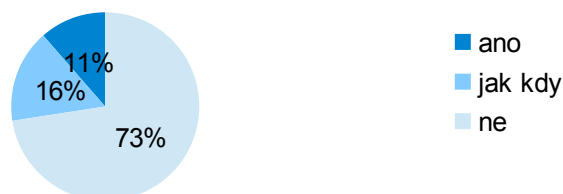


**Graf č. 5: Hodně přemýšlím o tom, jak být štíhlejší (chlapci):**



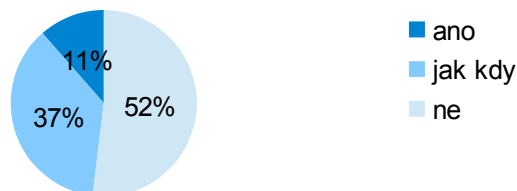
U dívek je větší šance, že po přibrání budou dále přibírat, jelikož nemají tak dobré spalování jako většina chlapců. I přesto se ale většina nebojí, že budou stále přibírat (viz graf č. 6).

**Graf č. 6: Když přiberu půl kila na váze, mám strach, že budu stále přibírat:**



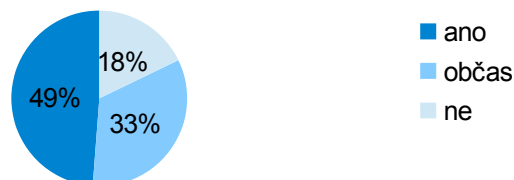
V grafu č. 7 je patrné, že přibližně polovinu odpovídajících často nebo alespoň občasně doprovází myšlenka kolik můžou vážit.

**Graf č. 7: Často myslím na to, kolik vážím:**

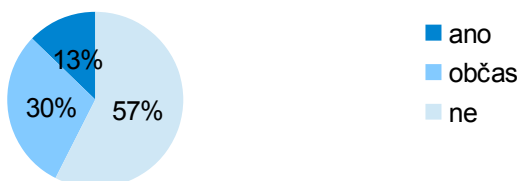


Na základě další otázky jsme zjistili, že velká část dívek je nespokojená s nějakou ze svých partií na svém těle (viz graf č. 8). U chlapců tato nespokojenost není tak výrazná (viz graf č. 9).

**Graf č. 8: Jsou partie na mém těle, které se mi opravdu nelíbí (dívky):**



**Graf č. 9: Jsou partie na mém těle, které se mi opravdu nelíbí (chlapci):**



S nespokojeností s velikostí svého břicha je překvapivě situace poměrně vyrovnaná, jak u dívek, tak u chlapců. Celkově zjištěná data vyznívají ve spokojenost dotazovaných, případně v občasnou nespokojenost (viz graf č. 10).

**Graf č. 10: Zdá se mi, že mám velké břicho:**



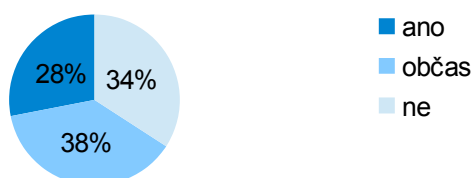
V grafu č. 11 je vidět, že více jak polovina odpovídajících nemá strach, že by někdy mohla mít nadváhu.

**Graf č. 11: Děším se myšlenky, že bych měl(a) nadváhu:**



Podobně jak převážně dívky přemýšlí o tom, jak být štíhlejší (viz graf č. 4), tak i v případě nespokojenosti s velikostí svých stehen vnímají tento problém především dívky (viz graf č. 12 a 13).

**Graf č. 12: Myslím, že mám moc silná stehna (dívky):**

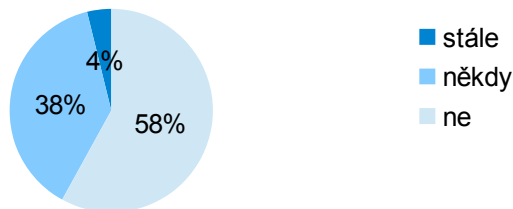


**Graf č. 13: Myslím, že mám moc silná stehna (chlapci):**



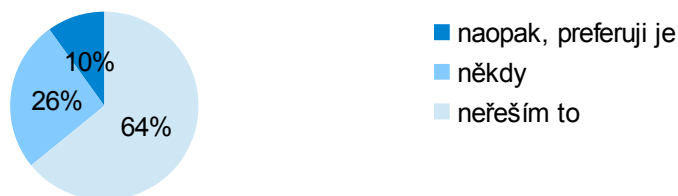
Z hlediska kontrolování svého jídelníčku nelze říci, že ho nikdo nekontroluje, jelikož na související otázku odpovědělo 50 respondentů, že někdy svůj jídelníček kontrolují, zatímco 76 dotazovaných nikoliv. Pouhých 5 dotazovaných odpovědělo, že o svůj jídelníček jeví velký zájem (viz graf č. 14).

**Graf č. 14: Hodně kontroluju svůj jídelníček:**



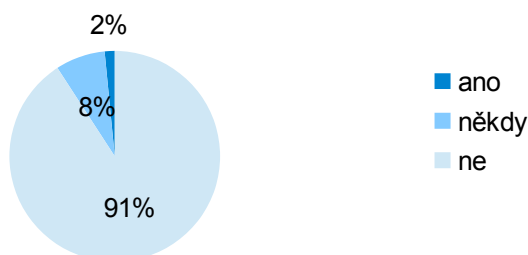
Další otázka byla zaměřena na light výrobky, tedy na výrobky odtučněné, a bylo zjištěno, že tyto výrobky žáci/studenti příliš neřeší (viz graf č. 15).

**Graf č. 15: Ve svém jídelníčku nepoužívám light výrobky (odtučněné):**

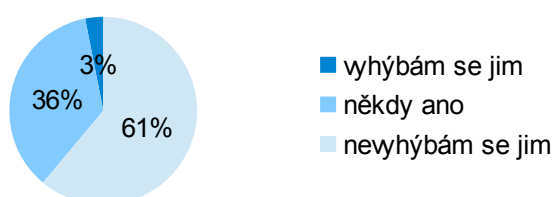


S tím přímo souvisí i to, že pouze 2 dotazovaní počítají kalorické hodnoty potravin, zatímco 119 dotazovaných je vůbec nepočítá (viz graf č. 16). Stejně tak se naprostá většina nevyhýbá sladkým jídlům (viz graf č. 17).

**Graf č. 16: Počítám kalorické hodnoty toho, co sním:**



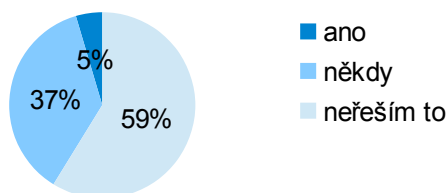
**Graf č. 17: Nevyhýbám se sladkým jídlům:**





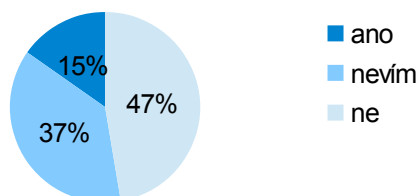
Z grafu č. 18 je zřejmé, že většina respondentů nedbá na to, jíst dietní stravu. I přesto se ale ukázalo, že někteří to dodržují.

**Graf č. 18: Jím dietní stravu:**



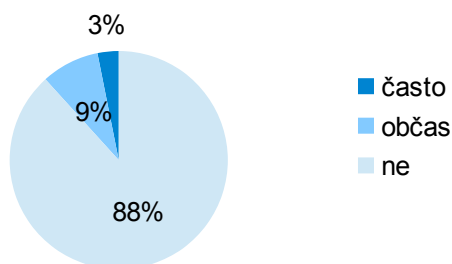
Na základě odpovědí na otázku č. 19 je patrné, že u některých respondentů si blízké okolí myslí, že jsou příliš hubení (viz graf č. 19). Nemusi se však jednat o přímý důkaz, že někdo z dotazovaných trpí některou z poruch příjmu potravy.

**Graf č. 19: Ostatní lidé si myslí, že jsem příliš hubený(á):**



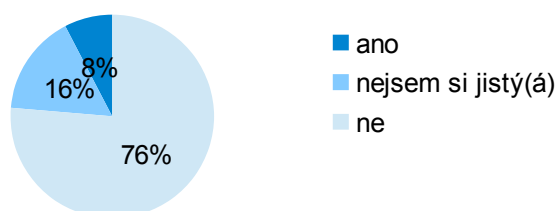
Další otázka byla směřována na konkrétní zjištění, zda někdo z dotazovaných má potřebu po příjmu potravy jídlo vyzvracet (viz graf č. 20). Pokud by to tak bylo, uvažovali bychom právě o bulimii. Tento přímý příznak bulimie se ukázal u 4 respondentů.

**Graf č. 20: Někdy mám potřebu jídlo vyzvracet:**



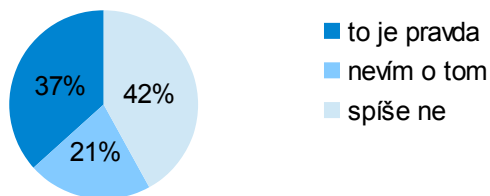
Bohužel někteří žáci/studenti se domnívají, že právě zvracení je cesta ke zhubnutí (viz graf č. 21).

**Graf č. 21: Myslím si, že zvracením mohu zhubnout:**



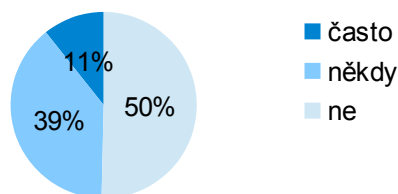
Graf č. 22 vypovídá o tom, že více než třetina dívek a chlapců má jisté výkyvy v příjmu potravy – tedy někdy skoro nejí, jindy naopak přijímají potravu ve velkém množství. To může rovněž značit nějakou z poruch příjmu potravy, jakožto i přejídání.

**Graf č. 22: Někdy skoro nejím, jindy toho naopak sním hodně:**



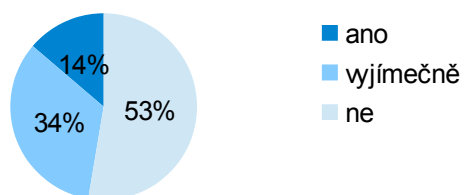
Říká se, že na špatnou náladu nebo na nervy pomáhá čokoláda. Když budeme počítat i občasné „konzumenty čokolády“, toto tvrzení potvrdila polovina dotazovaných (viz graf č. 23).

**Graf č. 23: Jím, když mám špatnou náladu:**

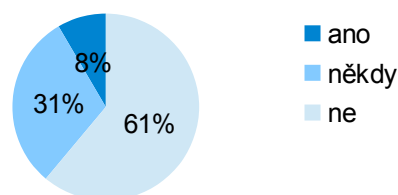


U grafů č. 24 a 25 opět narážíme na možné znaky přejídání.

**Graf č. 24: Stane se mi, že toho sním hodně a stále nemohu přestat:**



**Graf č. 25: Mám pocity viny z toho, že se přejídám:**



### 3 Závěr

Na základě zjištěných výsledků z dotazníkového šetření nelze zcela vyloučit, že se právě v našem výzkumném souboru vyskytuje osoba, která by mohla trpět jednou z poruch příjmu potravy. Toto tvrzení je podpořeno nejen tím, že velká část dotazovaných dívek není spokojena s tvarem svého těla či velikostí některých jeho partií, ale především tím, že mezi dotazovanými jsou i tací, kteří mají potřebu jídlo vyzvracet. To je bohužel doprovázeno i velkým počtem (přibližně  $\frac{1}{4}$ ) dotazovaných, kteří si myslí nebo si nejsou jistí, že právě zvracením mohou zhubnout. Proto by před tímto nepatřičným způsobem „hubnutí“ a jeho možnými důsledky měli být žáci a studenti varováni v co nejmladším věku, samozřejmě s ohledem na psychickou vyzrálost dítěte.

Že se mezi dotazovanými může nacházet osoba, která má problémy s přijímáním potravy, může svědčit i množství jiných odpovědí. Mezi takové můžeme zmínit například to, že o některých dotazovaných si okolí myslí, že jsou příliš hubení, či to, že poměrně velké procento žáků/studentů někdy skoro nejí a jindy toho naopak sní až příliš. To však může být následkem nesprávného způsobu stravování, což je další oblast (správné stravovací návyky), o které by měli být žáci rovněž co nejlépe informováni.

Z hlediska potvrzení teorie v praxi se nám touto absolventskou prací podařilo poukázat nejen na to, že především dívky se zabírají problematikou vnímání vlastního těla, ale i na některá další fakta. Především prostřednictvím dvou provedených rozhovorů s vyléčenými anorektičkami se nám podařilo poukázat na to, že tyto poruchy s příjmem potravy mohou nastat již v brzkém věku (v jednom případě 9 let, ve druhém 13 let). Zároveň se nám potvrdily některé z možných příčin, kterými mohou být nejen nestabilní rodinné zázemí, ale především nevhodné připomínky na naše tělo od blízkých či od okolí. I když se v těchto dvou rozhovorech najde spousta rozdílného, jsou zde i takové podobnosti, které jsou příznačné zřejmě pro většinu nebo dokonce pro všechny tyto případy PPP. Jedná se především o to, jak se dívky vyhýbají příjmu potravy, aby byly mimo podezření.

Závěrem bychom jen chtěli vyzdvihnout důležitost tohoto tématu, neboť současný trend štíhlosti působí na vnímání vlastního těla již v brzkém dětském věku, proto by z důvodů prevence měla být této problematice věnována větší pozornost, ať už v rodině či během výuky ve škole.

## Seznam použité literatury

1. BŘEZINOVÁ, Ivona. *Holky na vodítku: Jmenuji se Martina*. ČR: Albatros, 2003. ISBN 80-00-01951-5

## Seznam použitých internetových zdrojů

1. <http://www.mamdepku.cz/anorexie-priciny-jejeho-vzniku/>
2. <http://www.beltina.cz/onemocneni/bulimie/>
3. <http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/11-zdravotni-rizika-poruch-pijmu-potravy/127-endokrinni-a-jine-zmny-u-mentalni-anorexie>
4. <http://nemoci.vitalion.cz/anorexie/>
5. [http://cs.wikipedia.org/wiki/Poruchy\\_p%C5%99%C3%ADjmu\\_potravy](http://cs.wikipedia.org/wiki/Poruchy_p%C5%99%C3%ADjmu_potravy)
6. [http://cs.wikipedia.org/wiki/Ment%C3%A1ln%C3%AD\\_anorexie](http://cs.wikipedia.org/wiki/Ment%C3%A1ln%C3%AD_anorexie)
7. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Bulimie>
8. <http://www.priznaky-projevy.cz/psychiatrie-sexuologie/mentalni-anorexie-priznaky-projevy-symptomy>
9. <http://www.priznaky-projevy.cz/psychiatrie-sexuologie/bulimie-priznaky-projevy-symptomy>

# Přílohy

## Příloha č. 1 (Dotazník)

Jmenuji se Simona Filipová a jsem žákyní 9. ročníku ZŠ Bystré. Tento dotazník je zcela anonymní a veškeré údaje, které vyplníte, budou použity pouze pro účely osobního výzkumného projektu v rámci vypracování mé absolventské práce. Prosím tedy o **naprostou upřímnost a otevřenost**.

Za vyplnění tohoto dotazníku děkuji.

---

*Zvolené odpovědi **zakroužkuj**, případně **vypiš**.*

- Pohlaví:** a) muž b) žena
- Věk:** ..... let
- Myslíš si, že nyní trpíš některou z **poruch příjmu potravy (PPP)**?  
a) ne b) mentální anorexií c) bulimií d) záchvatovitým přejídáním e) zřejmě ano, ale neznám tyto pojmy
- Pokus se krátce vysvětlit tyto pojmy:  
**mentální anorexie** –  
**bulimie** –  
**prejídání** –
- Jsi nespokojen(a) s **tvarem svého těla**? a) stále b) občas c) nejsem
- Je pro mne **důležitější**, abych se líbil(a) především: a) sobě b) ostatním
- Hodně **přemýšlím** o tom, **jak být štíhlejší**: a) ano b) občas c) ne
- Když přiberu půl kila na váze, mám **strach**, že budu stále **přibírat**: a) ano b) jak kdy c) ne
- Často myslím na to, **kolik vážím**: a) ano b) jak kdy c) ne
- Jsou **partie** na mém těle, které se mi opravdu **nelíbí**: a) ano b) občas c) ne
- Zdá se mi, že mám **velké břicho**: a) souhlasím b) občas ano c) nesouhlasím
- Děsím se myšlenky, že bych měl(a) **nadváhu**: a) stále b) někdy c) ani ne
- Myslím, že mám moc **silná stehna**: a) ano b) občas c) ne
- Hodně kontroluju svůj **jídelníček**: a) stále b) někdy c) ne
- Ve svém jídelníčku nepoužívám **light výrobky** (odtučněné): a) naopak, preferuji je b) někdy c) neřeším to
- Počítám kalorické hodnoty** toho, co sním: a) ano b) někdy c) ne
- Nevyhýbám se **sladkým jídlům**: a) vyhýbám se jim b) někdy ano c) nevyhýbám se jim
- Jím **dietní stravu**: a) ano b) někdy c) neřeším to
- Ostatní lidé si myslí, že jsem **příliš hubený(á)**: a) ano b) nevím c) ne
- Někdy mám **potřebu jídlo vyzvracet**: a) často b) občas c) ne
- Myslím si, že **zvracením** mohu **zhubnout**: a) ano b) nejsem si jistý(á) c) ne
- Někdy **skoro nejím**, jindy toho naopak **sním hodně**: a) to je pravda b) nevím o tom c) spíše ne
- Jím, když mám **špatnou náladu**: a) často b) někdy c) ne
- Stane se mi, že toho sním hodně a stále **nemohu přestat**: a) ano b) výjimečně c) ne
- Mám pocit viny z toho, že **se přejídám**: a) ano b) někdy c) ne

---

*Pokud jsi v otázce č. 3 zakroužkoval(a) možnost **B, C, D** nebo **E**, tak pokračuj dále.*

- Jak dlouho** již tento problém u sebe pozoruješ? .....
- Svěřil(a) ses někdy někomu jinému** (rodičům, příteli, kamarádce, ...)? a) ano b) ne c) chtěl(a) bych, ale stydím se
- Snažil(a) ses někdy vyhledat **odbornou pomoc**? a) ano b) ne c) váhám
- Měl nebo má někdo v tvé blízkosti (**rodina, přátelé**) podobné problémy s PPP? a) ano (rodina) b) ano (přátelé) c) ne