

ANOCEN

CENTRUM PRO PSYCHOTERAPII A VÝŽIVU

# PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY



# Anorexie

Anorexie se projevuje strachem z tloušťky a přibývání na váze. Projevem je odmítání jídla a přehnané cvičení. Veškerá pozornost je soustředěna na vlastní tělesnou hmotnost a jídelníček.

# Bulimie

Bulimie se projevuje strachem z tloušťky a přibývání na váze. Omezování příjmu potravy však vede k záchvatům přejídání a následně snahám o kompenzaci (zvracení, cvičení, projímadla).

Neovladatelné bulimické záchvaty mají často za následek pocity viny a deprese.

# Záchvatovité přejídání

se projevuje opakovanými záchvaty přejídání bez kontroly nad množstvím jídla, které člověk sní.

Tyto záchvaty jsou doprovázeny silnými pocity viny, studu a nedostatečnosti.

**Všechny tyto poruchy jsou obvykle spojeny s pocitem nespokojenosti s vlastním tělem, nízkou sebeúctou, úzkostí a depresemi.**

## Možné společné znaky poruch příjmu potravy:

- Přehnaně kritický pohled na vlastní postavu.
- Úmyslné hladovění a snižování tělesné hmotnosti (např. aktivní cvičení i několikrát za den).
- Odmítání jídla a popírání hladu, případně nadměrný příjem tekutin.
- Strach z jídel, po kterých se prý zaručeně přibere.
- Změny hmotnosti.
- Neustálé myšlenky na jídlo.
- Užívání projímadel, příp. zvracení po jídle u bulimie.

# Co mohu udělat, pokud mám u někoho blízkého podezření, že trpí PPP?

- Citlivě s ním promluvit, zda ho něco trápí.
- Věnovat mu pozornost a čas.
- Naslouchat.
- Nesoudit.
- Ocenit, pojmenovat úspěch, pochválit.
- Vyhledat dospělého, ke kterému máte důvěru, a požádat ho o pomoc.
- Společně pak vyhledat odbornou pomoc.

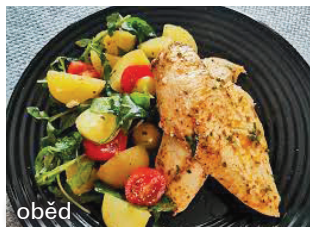
## Příklad vyváženého jídelníčku:



snídaně



dopolední svačina



oběd



odpolední svačina



večeře

## Mýty a nepravdy:

- Lidé s poruchou příjmu potravy jsou vždy hubení, potřebují se pořádně najíst a budou v pořádku.
- Poruchu příjmu potravy mají pouze mladí lidé nebo ženy.
- Poruchu příjmu potravy má člověk na doživotí.

# ANOCEN

Anocen poskytuje komplexní péči pro lidi trpící poruchami příjmu potravy.

## ANOCEN

Veleslavínova 3108/14  
40011 Ústí nad Labem

**ZAVOLEJTE NÁM**  
(+420) 602 549 649

**NAPIŠTE NÁM**  
anocen@cepoz.cz



## DALŠÍ KONTAKTY:

### Spirála

[www.spirala-ul.cz](http://www.spirala-ul.cz) | [projekty@spirala-ul.cz](mailto:projekty@spirala-ul.cz)

tel.: 475 603 390 (nonstop krizová linka pomoci) | tel.: 475 511 811 (domácí násilí)

### Linka bezpečí

[www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)

tel.: 116 111 (pro děti a studenty) | [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz)

tel.: 606 021 021 (pro rodiče) | [pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz)

### Krizová linka RIAPS

tel.: 222 580 697 (nonstop) nebo linka bezpečí 800 155 555 (nonstop)

### Dětská psychiatrická klinika 2.LF UK a FN Motol

[www.fnmotol.cz](http://www.fnmotol.cz) | tel.: 224 433 400



CENTRUM  
PODPORY  
ZDRAVÍ, Z. Ú.



OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA

[www.anocen.cz](http://www.anocen.cz)