

Chut' žit' - poruchy príjmu potravy

Dňa 21.3.2022 sa pre žiakov 1.A a 2.A uskutočnila prednáška na tému - **Chut' žit'**. Hlavnou postavou prezentačného programu je Valentína Sedláková, ktorá si prešla skúsenosťou s poruchami príjmu potravy.

Program pre študentov prebiehal v blokoch v trvaní 1,5 hodiny a 15 min prestávkou medzi blokmi.

Prednáška bola pre žiakov veľmi zaujímavá a prínosná.

Poruchy príjmu potravy sú psycho-somatickým ochorením, ktoré postihujú každú šiestu mladú ženu.

- Najmenej 9% svetovej populácie trpí poruchami príjmu potravy
- Je to psychické ochorenie s najvyššou úmrtnosťou. Každých 62 minút zomrie niekto na následky PPP.
- 25% pacientov spácha samovraždu.
- Ochorenie trvá v živote človeka priemerne 6 rokov.
- Okolo 15% žien sa bude v určitý čas svojho života potýkať s poruchou príjmu potravy.
- Nadváha a obezita je rizikovým faktorom rozvoja porúch príjmu potravy, a zároveň bežným dôsledkom vyplývajúcim z ochorenia mentálnej bulímie či záchvatového prejedania
- Ľudia, ktorí majú poruchy príjmu potravy: 47% z nich trpí diagnózou záchvatového prejedania, 12% mentálnou bulímiou, 3% mentálnou anorexiou a 38% trpí ďalšími špecifikovanými poruchami príjmu potravy (OSFED).

Mentálna anorexia

- jedno z najčastejších chronických ochorení u adolescentov – je minimálne tak častá ako diabetes 1. typu
- Ženy s mentálnou anorexiou prevyšujú podiel mužov s anorexiou 10:1

Mentálna bulímia

- takmer 40% ľudí s bulímiou užíva návykové látky
- 1 z 3 ľudí s bulímiou alebo záchvatovým prejedaním už je alebo bude v živote obeznych
- 35% ľudí s mentálnou bulímiou sa sebaškodzuje
- ochorenie sa priemerne najčastejšie rozvinie okolo 18. roku života

Záchvatové prejedanie

- nástup ochorenia prichádza priemerne okolo 25. roku života (najneskôr spomedzi diagnóz na spektre PPP)
- okolo 15% ľudí s touto diagnózou si siahne na život

Kontakt

- Bezplatná linka pomoci → **0800 221 080** **PO-UT 14:00-20:00, ST-PI 10:00-16:00**
- <https://chutzit.sk/>





Čo sú to poruchy príjmu potravy

Psychické ochorenie s najvyššou úmrtnosťou
1/6 mladých žien trpi touto poruchou
Každých 62 minút niekto zomrie na následky porúch príjmu potravy
1/4 všetkých pacievtov sú chlapi a muži

Mentálna anorexia

Prejavuje sa túžbou po štíhlosti a strachom z príberania. Čudia sa cítiť byť menejcenní, nedostatoční a s týmto omnoho väčší než v skutočnosti sú. V snahe schudnúť sa obmedzujú v strave.

Následky

- Rednutie kostí
- Problémy so srdiečkom
- Vypádavanie vlasov
- Kazenie zubov
- Zlé sústredenie
- Neschopnosť učiť sa
- Depresia a úzkosť

Mentálna bulímia

Rovnako ako anorexia, prejavuje sa túžbou po štíhlosti a strachom z príberania. Opakuje sa však cyklus záchvatov prejedania a následnej kompenzácie, kedy dochádza k zvracaniu, cvičeniu či odhadzovaniu preháňadla.

Následky

- Môže dôjsť k nárastu hmotnosti
- Kŕčenie poškodzujú pažerák
- Ničí sa zubná sklovina
- Opuch slinných žliaz
- Reflux pažeráka
- Poškodenie tráviaceho traktu
- Depresie a úzkostné stavy

Záchvatové prejedanie

Opakuje sa stavy straty kontroly nad jedlom. Človek sa kŕmí čas po čase veľké množstvo jedla – zvyčajne sladkého a mastného. Neodokáže sa zastaviť. Po tejto epizóde prichádzajú výčibky, ale bez fyzických kompenzácií.

Následky

- Pocit frustrácie a bezvôlejia
- Depresie a úzkosť
- Náhly nárast obežnosti
- Výskyt krvnej tlak
- Čekrovia

Vidíš sa v tom?
 Ozvi sa na mailovú poradňu poradna@chutzit.sk
 Alebo zavolaj na bezplatnú linku pomoci Chuť žiť **0800 221 030**

Spozoroval/a si tieto príznaky na niekom inom?
 Skús sa s touto osobou citlivo porozprávať, prejav záujem a ponúkni pomoc.

Odporuč návštevu odborníka
Kontaktuj rodiča
Povedz to učiteľovi
Ozvi sa na mailovú poradňu Chuť žiť

PPP menia aj naše správanie

- náhlý záujem o zdravý životný štýl, šport, jedlo, varenie a pečenie
- obmedzovanie sa v jedle, vycuchávanie sladkého, tučného alebo prišů
- zvláštne správanie pri jedle a vyhovorky prečo nejst
- vyhýbanie sa kamarátom, strata záujmu o koníčky, postupná uľahnutosť
- kontrolovanie tela, časté pozorovanie sa v zrkadle
- zmeny v oblečení, kamaráti/ka začne nosiť obťahnuté/voľné oblečenie

Chuť žiť
www.chutzit.sk

Pravé zdroje: Schmidt et al (2016). Lancet Psychiatry, 3, 313-315
 Break Binge Eating: <https://breakingeating.com/eating-disorder-statistics>
www.chutzit.sk | [fb.com/mamchutzit](https://www.facebook.com/mamchutzit) | [Instagram @chutzit](https://www.instagram.com/chutzit)

Kooperativa
 VEDNA INSURANCE GROUP

NDS NADÁCIA PRE DETI SLOVENSKA