

BYLA JSEM UPLNĚ NORMATNÍ 15 LETÁ HOLKA. NENĚLA JSEM SICE NOC KAPRÁDEK, ALE ZATO JSEM ZÁVODNĚ PLAVALA A TO MĚ FAKT BAVILO!



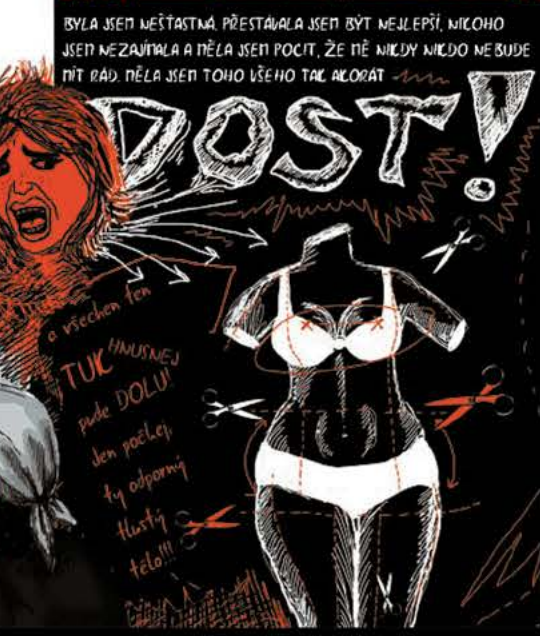
ZROVNÁ JSEM SE DOSTALA NA MÁROČNÝ GYMNÁZ - VŽDY JSEM BYLA PREMIANTKA. RODIČE TO BRALI JAKO SAMOZŘEJNOST A VYVÝŠELI STÁLE NOVÉ DISCIPLÍNY, VE KTERÝCH BYCH SE MOHLA JEŠTĚ 'PROSADIT'...



V NOVÉ ŠKOLE TO BYLO PĚLLO. UČENÍ JSEM SOTVA STÍHALA, NÁTOŽ ABYCH MĚLA SÁMĚ JEDNIČKY JAKO DĚVČ. MĚ SPOLUŽÁČKY BYLY KRÁSNÉ, DROBNÉ A KLUCI PO MICH ŠÍLELI. JA MEZI NIMI PŮSOBILA JAK TRAPNÝ PASTODONT A DÁVALI MI TO PATŘIČNĚ NAJEVO.



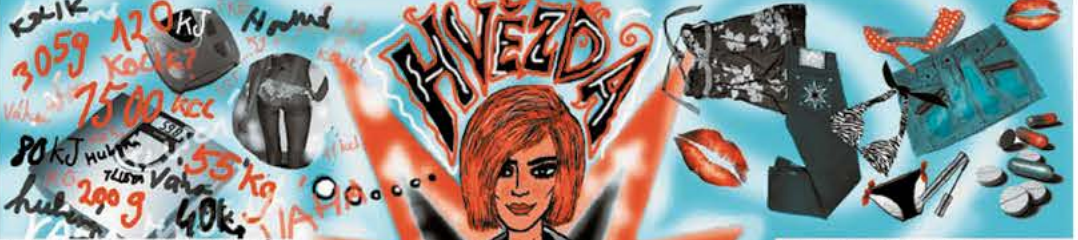
DOKONČE I V MĚN MILOVANĚNÍ ODDĚLE SI TRENÉR NEZAPOMNĚL VŠIMNOUT MĚHO PUBERTOU SE PĚČIČHO A TĚMOU NEMĚNĚNĚHO NOVĚHO TĚLA A TO UŽ BYLA OPAVDU TA POSLEDNÍ KAPKA!



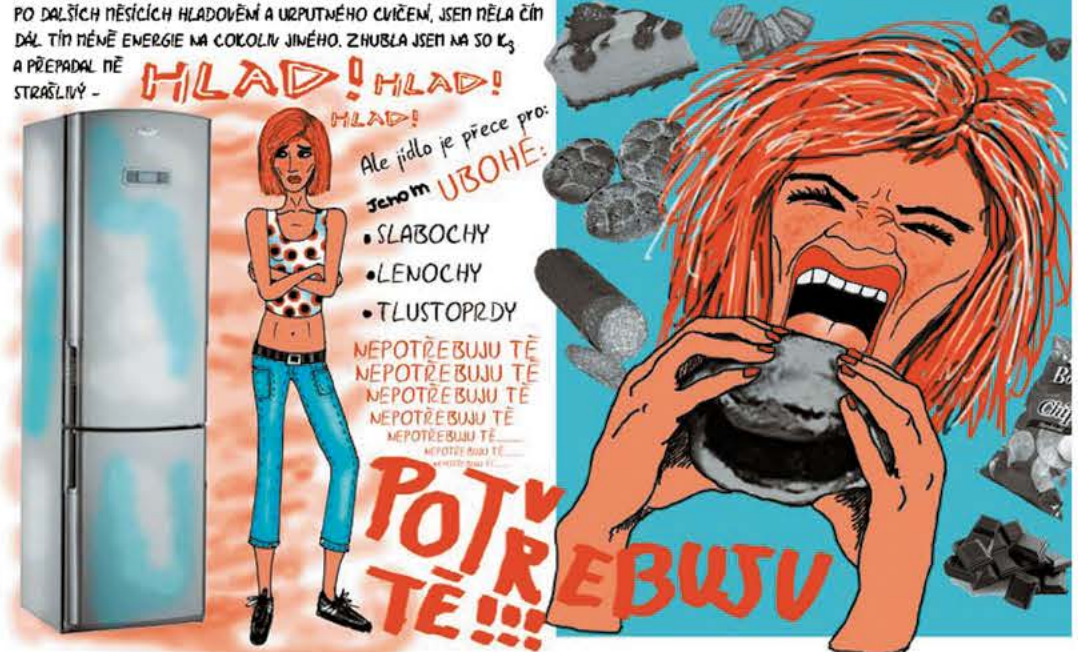
BYLA JSEM PŘESVĚDČENA, ŽE ZA VŠECHY MĚ NEÚSPĚCHY MŮŽE TĚCH 75 KG, KTERÉ JSEM NA SOBĚ TAHALA NA VÝŠKU 170CM. VŽDYT PŘECE VŠECHNY SLAVNÉ, OBDIVOVANÉ, KRÁSNÉ A ÚSPĚŠNÉ ŽENY JSOU PŘEDEVŠÍM HUBEŠNÍ! ROZHODLA JSEM SE, ŽE TO VŠEN MATĚRU A STRÁŠNĚ NOC ZHUBNU. A MORDISOVALA JSEM SI POŘÁDKOU DREZURU.



PO 2 A PŮL MĚSÍCÍCH JSEM MĚLA CELÝCH 15 KG DOLE!! BYLO TO MĚPROSTO ÚŽASNÉ! VŠICHMI MĚ OBDIVOVALI A POČATEČNĚ POCIT PERMANENTNĚHO HLADU SKORO ZHIZEL. VŠEN JSEM TEM ZÁZRAK, KTERÝ SE STAL S MOU POSTAVOU VYSVĚTLILA JAKO DŮSLEDNĚ DODRŽOVÁNÍ ZDRAVÉ VÝŽIVY A SPORTOVNĚHO REŽIMU. PŘÍPADALA JSEM SI KONEČNĚ DOBRĚ A JASNĚ JSEM VIDĚLA, JAK MĚ NA MĚ OKOLOÍ HLEDĚ RADŠÍ! ZASE JSEM BYLA -



V HLAVĚ JSEM MĚLA ALE JEDINOU VĚC: ZHUBNOUT JEŠTĚ VÍCI JÍDLO SE STALO NEPŘÍTELEM Č.1, ALE ZÁROVNĚ JSEM NA MĚJ MUŠELA NEUSTÁLE MYSLET...



MACPĚLA JSEM DO SE BE KVANTA JÍDLA - HLAVNĚ SLADKÉ A SLAVNÉ. KDYŽ JSEM SE UKLIDNILA A PŘEJEDNĚNÍ TĚNĚR NEDÝCHALA, DOŠLO MI, CO JSEM PROVEDLA. PAK JSEM SI S HRŮZOU JŘEDSTAVILA KOLIK TUKU NA MĚ VYRAŠÍ, JAK BUDU ODPORNÁ, A RADŠÍ VŠE OKAZITĚ VYZVRACELA. BYL TO NAKONEC SEVĚLÝ ZPŮ SOB, JAK ZARĚDIT, ABY SE VĚK MAŽRAL A KOŽA ZŮ STALA HUBEŠNÁ. PRO JISTOTU JSEM PAK JEŠTĚ ZA TREST HODINY CUVIČILA.



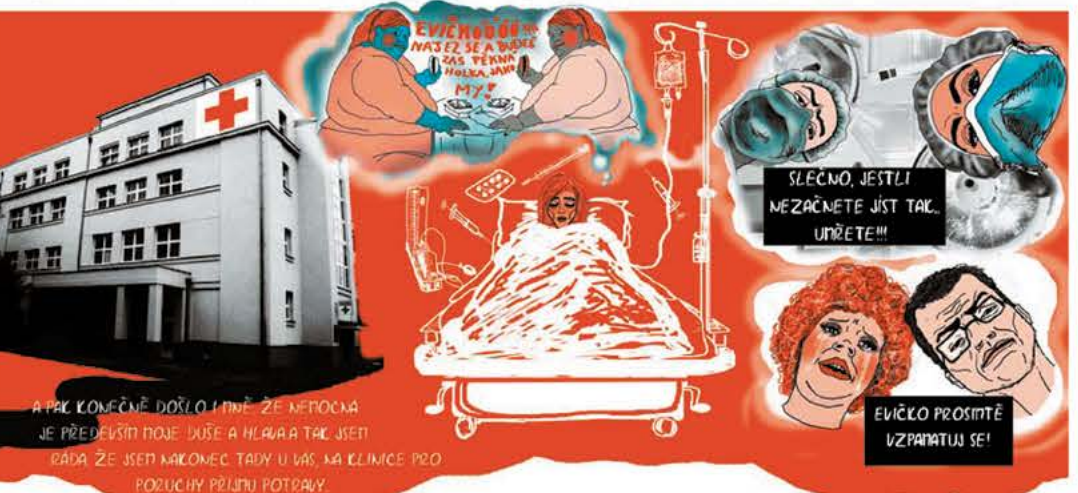
V NOCI JSEM SE ALE BUDILA HLADY A VŠE SE OPAKOVALO. PŘEJIDÁNÍ, ZVRACENÍ, CUVIČENÍ, HLADOVĚNÍ. A TAK POŽÁD DOKOLA NEMOHLA JSEM PŘESTAT. I KDYŽ JSEM SI TISÍCKRÁT SLIBOVALA, ŽE UŽ JE TO 'NAPOSLED', NEMĚNĚLA JSEM SE ČIN DÁL VÍC.



PO DALŠÍCH MĚSÍCÍCH TOHOTO 'REŽIMU' MI ZAČELY VYPADÁAT VLASY, Z NEUSTÁLEHO ZVRACENÍ KAZIT ZUBY A MÁ PLET VYPADALA TAKY HROZNĚ. TOU DOBOU JSEM VÁŽILA UŽ 40 KG. BYLA JSEM SLABÁ, ČASTO MENOČNÁ A VE ŠKOLE I ODDĚLE JSEM HODNĚ CHYBĚLA. VŠEN OKOLO JSEM VYTRVALE HLĚLA, ŽE JÁ A JE MI VÝBORNĚ. ČÍTLA JSEM SE ALE SAMOZŘEJNĚ PŘÍŠERNĚ, PŘÍDALY SE DEPRESE, ÚZKOSTI, MESPÁVOST, STRACH Z LIDÍ...



A PAK UŽ TO ŠLO RYCHLE: ZHROUTILA JSEM SE A SKONČILA V MENOČNICI. DIAGNÓZA - ZÁNĚT V CELĚM TĚLE A SRDEČNÍ RYTMUS. KONEČNĚ I RODIČE POCOHLI, ŽE JEJICH 'DOKONALÁ' DĚRČUŠKA MÁ VÁŽNÝ, ŽIVOTU NEBEZPEČNÝ PROBLĚM. JEDINÝ, KDO TO POŘÁD NECHÁPAL, JSEM BYLA JA. ZAČÍT NORMATNĚ JÍST MI PŘIŠLO MĚNYSLITELNĚ A NEMOŽNĚ, MEDOVĚDLA JSEM SI TO VŮ BEC PŘEDSTAVIT!



A PAK KONEČNĚ DOŠLO LIDĚ, ŽE MENOČNA JE PŘEDEVŠÍM DOJE. VŠE A HLAVNĚ TAK JSEM BADA ŽE JSEM NAKONEC TADY U VÁS NA KLINICE PRO PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY.



12/2010

Podpořeno:

Publikace vznikla díky finanční podpoře projektu *Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence sociálně patologických jevů pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni* (CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK).

Dále vznik publikace podpořila Všeobecná zdravotní pojišťovna a Svěpomocná asociace psychogenních poruch příjmu potravy.



Dotisk publikace byl vydán díky podpoře projektu *Implementace a evaluace minimálního preventivního programu, systémových nástrojů ve vzdělávání a vytvoření sběrného systému v oblasti prevence rizikového chování pro pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni* (ESF OPVK č. CZ.1.07/1.1.00/53.0017), jehož hlavním cílem bylo otestovat a ověřit možnosti zavedení celonárodního systému školské prevence rizikového chování (včetně prevence užívání návykových látek, šikany atd.) pro děti základních škol.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Máte poruchu příjmu potravy?

1. Cítíte se někdy až k zbláznění nepříjemně plná?
2. Bojíte se ztráty kontroly nad množstvím snědeného jídla?
3. Ztratila jste v poslední době na váze více než sedm kg za dobu tří měsíců?
4. Myslíte si, že jste tlustá, když si ostatní myslí, že jste příliš štíhlá?
5. Myslíte si, že jídlo ovládá váš život?

Chcete se těchto obtíží zbavit?

Nabízíme pomoc při prvních krocích. Problémy jsou řešitelné, čím dříve, tím lépe. Často je však třeba říci si o pomoc. K pomáhajícímu byste měli cítit důvěru a měl by o poruchách příjmu potravy něco vědět (odborník) a nebo si něco zjistit (blízký člověk z vašeho okolí.) Když se nedaří v nějakém programu nebo přístupu, je třeba hledat jiný.

Svěpomocné skupiny – První kontakt

Svěpomocná asociace pro pacienty trpící psychogenní poruchou příjmu potravy a jejich blízké, rodiny a přátele byla založena v roce 1992 na základě zahraničních zkušeností s různými účinnými formami péče.

Nabízíme kluby pro dívky i chlapce s počínajícími problémy, kteří hledají informace, podporu a pomoc.

Nabízíme bezbariérové kluby pro rodiče a přátele postižených, kteří se potřebují o svém postupu poradit nebo potřebují ve svém postupu podpořit odbornou radou i dalšími rodiči s podobnými zkušenostmi.

Nabízíme vícerodinnou terapii, která je prokazatelně účinná hlavně u mladších pacientů, pracuje se ambulantně, skupinově s celými rodinami v terapeutických blocích.

Nabízíme chaty pro rodiče postižených se zkušeným, specializovaným terapeutem.

Připravujeme programy pro matky s poruchou příjmu potravy, které mají problémy s výživou vlastních dětí.

Byla jsem úplně normální mladá holka...

...aneb co se může stát, když se zvrtné jídlo.

Kresba a text: A. Tejklová

Informace a odborná garance:
prof. MUDr. Hana Papežová, CSc.
Centrum pro poruchy příjmu potravy
Ke Karlovu 11
128 21 Praha 2