Když nejde jen o jídlo: Poruchy příjmu potravy u dětí a dospívajících v praxi

Mgr. Magdalena Rajdlová

Anabell

Centrum Anabell, z.ú.

- nezisková organizace založená v roce 2002
- odborná pomoc pro děti, dospívající i dospělé s poruchami příjmu potravy, jejich blízké i širší okolí
- pobočky v Praze, Brně a Ostravě
- bezpečný prostor založený na pochopení, respektu a podpoře bez odsuzování

poruchy příjmu potravy (PPP)

- závažná komplexní duševní onemocnění s dopady na fyzické i psychické zdraví
- jídlo, tělo a hmotnost jsou často jen viditelnou částí hlubších obtíží
- zasahují vztahy, emoce, školní fungování i každodenní život
- mohou se objevit u lidí v jakémkoliv věku, pohlaví i tělesné hmotnosti

- PPP nejsou volbou, rozmazleností ani nedostatkem vůle
- závažnost obtíží nelze posuzovat podle vzhledu nebo hmotnosti
- ne všechny PPP jsou spojené se snahou zhubnout
- PPP (konkrétně MA) patří mezi psychická onemocnění s nejvyšší úmrtností

PPP v číslech

2015	2025
6 080	10 193
1 952*	4407*

(jde pouze o pacienty s vykázanou diagnózou v rámci zdravotní péče)

*do 18 let

2025: ženy tvoří 87,55 % případů, muži 12,45 %



data ÚZIS zveřejněná 30.6.2026

jaké podoby mohou mít PPP ?

mentální anorexie (MA)
omezování příjmu potravy, obavy z přibírání, narušené vnímání vlastního těla

mentální bulimie (MB)
epizody přejídání následované kompenzačním chováním

záchvatovité přejídání
opakované epizody přejídání se ztrátou kontroly, bez pravidelného kompenzačního chování

ARFID
omezování či vyhýbání se jídlu bez motivace hubnutím nebo vzhledem

atypické a jiné formy PPP
klinicky významné obtíže, které nemusí naplňovat všechna kritéria konkrétní diagnózy

ortorexie
fixace na „čisté”/„zdravé” stravování

bigorexie
fixace na svalnatost



(diagnostické kategorie dle MKN-10/MKN-11; ortorexie a bigorexie nejsou samostatnými diagnózami PPP)

jak PPP vznikají ?

multifaktoriální původ – nikdy nejde jen o jednu příčinu

biologické faktory



genetické predispozice, neurobiologické vlivy, pubertální vývoj a tělesné změny, změny v hormonální regulaci

psychologické faktory



perfekcionismus, nízké sebehodnocení, negativní obraz vlastního těla, obtíže s regulací emocí, potřeba kontroly, úzkostnost

sociokulturní faktory



ideály krásy, tlak na výkon, sociální sítě, hodnotící komentáře k tělu a vzhledu, vrstevnický tlak, dietní kultura

možné spouštěče: šikana, náročné životní události/změny (nová škola, rozvod rodičů, ztráta blízkého, traumatické zkušenosti), dlouhodobý stres, negativní komentáře

jak rozpoznat varovné signály ?

stravování:
vynechávání jídel, vyhýbání se společnému stravování, rigidní pravidla, změny stravovacích návyků

fyzické projevy:
výrazné změny hmotnosti, únava, zimomřivost, opakované zdravotní obtíže

psychika a chování:
úzkostnost, podrážděnost, perfekcionismus, zvýšená sebekritičnost, sociální izolace

školní fungování:
zhoršené soustředění, změny výkonu, vyhýbání se tělesné výchově, absence, omezení kontaktu se spolužáky

důležité jsou změny oproti dřívějšímu fungování dítěte/dospívajícího, jejich kombinace a přetrvávání automaticky neznamená PPP

jaké situace ze školního prostředí přinášejí děti a dospívající do našich konzultací ?

Na obědy nechodím . Nechci , aby ostatní viděli , kolik toho sním .

Svačiny už si do školy nenosím .
Když si ve škole něco dám , mám pocit , že se na mě všichni dívají .

Spolužáci si dělají srandu z toho, jak vypadám .
Prý je to jenom legrace , ale já na to pořád myslím .

Učím se dlouho do noci, protože mám strach, že když nebudu nejlepší, všechny zklamu.

Když jedeme někam se třídou, stresuju se už několik dní předem kvůli tomu, jak to bude s jídlem.

Když jsem zhubla , najednou mi všichni začali říkat , jak mi to sluší .

Všichni mi říkají , že mám skvělý známky , ale já mám pořád pocit , že to není dost.

(modelové výroky vycházející z témat z poradenské praxe, nikoliv doslovné citace klientů)

co nemusí být na první pohled vidět ?



- PPP se mohou vyskytovat při jakékoliv tělesné hmotnosti
- dítě/dospívající může navenek působit spokojeně a úspěšně
- obtíže mohou dlouho zůstávat skryté
- dítě/dospívající může své obtíže zlehčovat nebo popírat
- dobré školní výsledky nevylučují závažné psychické obtíže



jak postupovat při podezření na PPP ?

- pedagog nemusí mít jistotu, že jde o PPP, aby mohl situaci začít řešit
- úkolem pedagoga není PPP diagnostikovat ani léčit, ale včas zachytit obtíže a pomoci s nasměrováním k podpoře

1. **všímat si změn v chování , stravování a školním fungování**
2. **oslovit žáka citlivě a v soukromí , bez hodnocení vzhledu či hmotnosti**
3. **popsat konkrétní pozorování a vyjádřit obavu , nikoliv stanovovat diagnózu**
4. **naslouchat a dát prostor , netlačit na okamžité vysvětlení**
5. **zapojit školní poradenské pracoviště a podle situace zákonné zástupce**
6. **podpořit vyhledání odborné pomoci a zůstat žákovi oporou**

jak s dítětem/dospívajícím o obtížích mluvit ?

- cílem není získat všechny informace ani dítě/dospívajícího přesvědčit, že má PPP
- vytvořit bezpečný prostor, projevit zájem a otevřít cestu k další pomoci
- neslibovat úplnou mlčenlivost – vysvětlit, koho a proč může být potřeba zapojit

„Všimla jsem si, že poslední dobou často nechodíš na obědy a působíš unaveně. Mám o tebe starost.“

„Zdá se mi, že toho teď máš hodně. Jak se poslední dobou cítíš?“

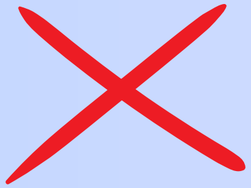
„Rozumím, že se ti o tom nemusí mluvit snadno. Děkuju, že mi to říkáš.“

„Nemusíš mi říkat nic, na co se necítíš. Ráda bych ale věděla, jestli ti můžu nějak pomoct.“

„Nemusíš na to být sám/sama. Můžeme společně vymyslet, na koho se obrátit.“

Anabell

čemu se při komunikaci vyhnout ?



„Vždyť vůbec nevypadáš nemocně.“

„Prostě se musíš normálně najíst.“

„Nevymýšlej si. To děláš jen kvůli pozornosti.“

„Vždyť máš samé jedničky, co tě trápí?“

„Neboj, nikomu to neřeknu.“



„To, co prožíváš, beru vážně.“

„Co je pro tebe na jídle teď nejtěžší?“

„Vnímám, že je toho na tebe hodně.“

„Ráda bych pochopila, co se děje.“

„Možná bude potřeba říct to i někomu dalšímu, abychom ti mohli pomoct. Řeknu ti ale předem, co a proč budu dělat.“

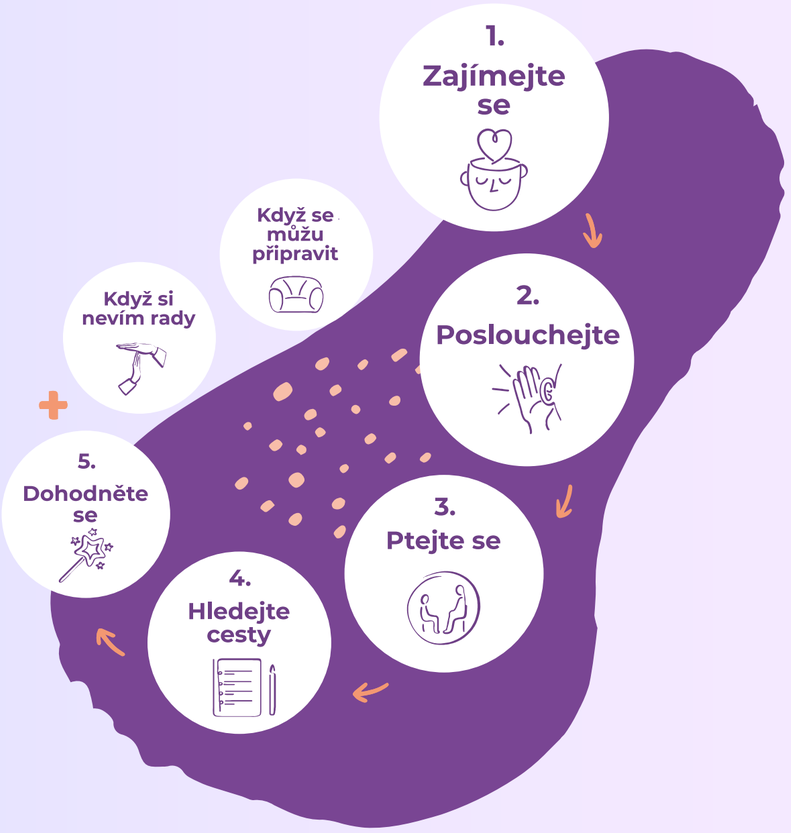
kde hledat další praktickou podporu ?

NEVYPUSŤ DUŠI

Manuál pro učitele

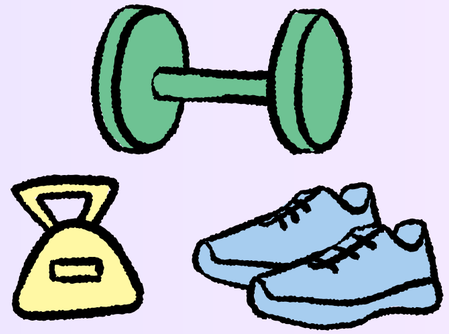


5+2 kroků v podpůrném rozhovoru



kazuistika 1/2

modelová kazuistika vycházející z poradenské praxe, upravená za účelem ochrany soukromí klientů



jak se obtíže rozvíjely ?

- vysoké nároky na školní výsledky, perfekcionismus
- obtížné začlenění do kolektivu, komentáře k tělu a vzhledu
- porovnávání s vrstevníky, sociálních sítě
- postupné omezování jídla, vynechávání svačin a obědů, nadměrné cvičení
- únava, úzkostnost a obtíže se soustředěním
- svěření se pedagogovi, zapojení rodiny a následné odborné pomoci

kazuistika 2/2

modelová kazuistika vycházející z poradenské praxe, upravená za účelem ochrany soukromí klientů



léčba a zotavování

- prohlubování obtíží a potřeba intenzivnější zdravotní péče včetně hospitalizace
- přetrvávající obtíže ve školním kolektivu, hledání bezpečnějšího prostředí
- zapojení psychiatra, psychoterapeuta, nutričního terapeuta a Centra Anabell
- ambivalence vůči zotavování, obavy ze zhoršení stavu
- pokračující tlak na školní výkon a obtíže se sebehodnocením
- význam podpory blízkých, pedagogů a spolupráce s odborníky

co může dětem a dospívajícím s PPP pomáhat ve školním prostředí ?

- **bezpečné prostředí** : citlivý přístup ke komentářům o těle, vzhledu a jídle, řešení nevhodného chování v kolektivu
- **porozumění individuálním potřebám** : obtíže se stravováním, pohybem nebo účastí na školních akcích
- **přiměřené nároky a flexibilita** : zohlednění aktuálního zdravotního a psychického stavu
- **respektování léčby** : prostor pro návštěvy odborníků a případná zdravotní omezení
- **podpora vztahů a začlenění** : bezpečné fungování ve třídě, prevence izolace a stigmatizace
- **důvěra a průběžný kontakt** : možnost obrátit se na konkrétního dospělého ve škole

kdo se podílí na péči a podpoře dítěte/dospívajícího s PPP ?

lékaři : pediatr , psychiatr

psycholog , psychoterapeut

nutriční terapeut

peer konzultant

sociální pracovník

škola

rodina a blízcí



multidisciplinární spolupráce

jednotlivé role se vzájemně doplňují, konkrétní podoba podpory se odvíjí od individuálních potřeb dítěte/dospívajícího

Anabell

jakou podporu nabízí Anabell ?

- odborné sociální poradenství – osobně i online
- peer konzultace – osobně i online
- podpůrné skupiny – pro osoby s PPP i jejich blízké
- externí odborníci – psychoterapie, nutriční terapie (hrazené služby)
- Linka Anabell – telefonická a chatová podpora



- bez nutnosti stanovené diagnózy PPP
- pomoc s orientací v možnostech další odborné péče a nasměrování na vhodné služby

www.anabell.cz

Anabell

EDU-ANABELL, z. ú.

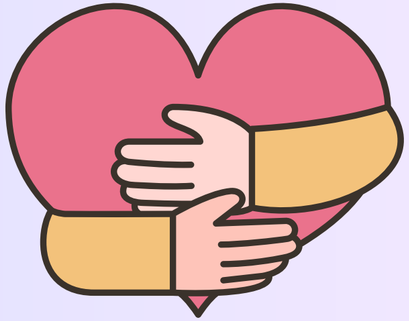
Centrum vzdělávání

edu.anabell.cz

- programy primární prevence na školách
- vzdělávání pro pedagogické pracovníky i další odborníky
- besedy pro veřejnost



na co nezapomínat ?



PPP nemusí být na první pohled vidět

včasné zachycení obtíží a citlivý přístup mohou mít zásadní
význam pro zajištění potřebné pomoci a další průběh onemocnění

(nejen) pedagogové nemusí na náročné situace zůstávat sami –
nebojte se říct si o podporu i pro sebe!

Anabell



www.anabell.cz