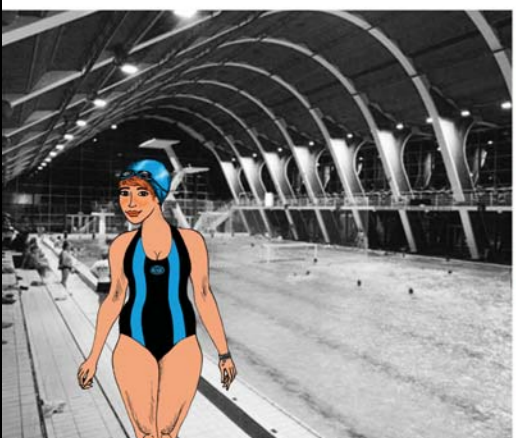


BYLA JSEM ÚPLNĚ NORMATÁLNÍ 15 LETÁ HOLKA. NEPĚLA JSEM SICE POC KAPARÁDEK, ALE ZATO JSEM ZÁVODNĚ PLAVALA A TO MĚ FAKT BAVILO!



ZROVNA JSEM SE DOSTALA NA NÁROČNÝ GYML - VŽDY JSEM BYLA PREMIANTKA. RODIČE TO BRALI JAKO SAMOZŘEJNOST A VYTYŠLELI STÁLE NOVÉ DISCIPLÍNY, VE KTERÝCH BYCH SE POKUSILA JEŠTĚ „PROSADIT“.



V NOVÉ ŠKOLE TO BYLO PEKLŮ. UČENÍ JSEM SOTVA STÍHALA, MATOŽ ABYCH MĚLA SÁMĚ JEDNIČKY JAKO DŘÍV. MĚ SPOLUŽAČKY BYLY KRÁSNÉ, DROBNÉ A KLUCI PO NICH ŠÍLELI. JÁ MEZI NIMI PŮSOBILA JAK TRAPNÝ PASTODONT A DÁVALI MI TO PATŘIČNĚ NAUČIVO.



BYLA JSEM MEŠTÁTNÁ. PŘESTÁVALA JSEM BYT NEJLEPŠÍ, NIČOHO JSEM NEZAJÍMALA A MĚLA JSEM POCIT, ŽE MĚ NIČIKY NIČIKDO NEBUDE MÍT RÁD. MĚLA JSEM TOHO VŠEHO TAK AKORÁT.

DOKONCE I V MĚN MILOVANĚM ODDÍLE SI TRENÉR NEZAPOMNĚL VŠIMNOUT MĚHO PUBERTOU SE MĚNÍCÍHO A TĚMNOU NENÁVĚDNĚHO NOVĚHO TĚLA. A TO UŽ BYLA OPRAVDU TA POSLEDNÍ KAPKA!



BYLA JSEM PŘESVĚDČENA, ŽE ZA VŠECHNY MĚ NEÚSPĚCHY MŮŽE TĚCH 75 KG, KTERÉ JSEM NA SOBĚ TAHALA NA VÝŠKU 170CM. VŽDYŽ PŘECE VŠECHNY SLAVNÉ, OBDIVOVANÉ, KRÁSNÉ A ÚSPĚŠNÉ ŽENY JSOU PŘEDEVŠÍM HUBEJNĚ! ROZHODLA JSEM SE, ŽE TO VŠEN MATRU A STRAŠNĚ POC ZHUBNU. A NAORDINOVALA JSEM SI POŘADNŮ DREZURŮ.



PO 2 A PŮL MĚSÍCÍCH JSEM MĚLA CELÝCH 15 KG DOLE! BYLO TO NAPROSTO ÚŽASNĚ! VŠICHMI MĚ OBDIVOVALI A POČÁTEČNÍ POCIT PERMANENTNÍHO HLADU SKORO ZMIZEL. VŠEN JSEM TEN ZÁŽRAK, KTERÝ SE STAL S MŮU POSTAVOU, VYSVĚTLILA JAKO DŮSLEDNĚ DODRŽOVÁNÍ ZDRAVĚ VÝŽIVY A SPORTOVNÍHO REŽIMU. PŘÍPADALA JSEM SI KONEČNĚ DOBRĚ A JASNĚ JSEM VIDĚLA, JAK MĚ MÁ NĚ OKOLÍ HLEDĚ RÁDIŠ ZASE JSEM BYLA - HVĚZDA!



V HLAVĚ JSEM MĚLA ALE JEDINOU VĚC: ZHUBNOUT JEŠTĚ VÍCI! JIDLO SE STALO NEPŘÍTELEM Č. 1, ALE ZÁROVNĚ JSEM NA NĚJ MUŠELA NEUSTÁLE TYSLET...



PO DALŠÍCH MĚSÍCÍCH HLADOVĚNÍ A URPUTNĚHO CUVÍENÍ JSEM MĚLA ČIŤ DÁL TĚM MĚNĚ ENERGIE NA COKOLIV JINĚHO. ZHUBLA JSEM NA 50 KG A PŘEPADAL MĚ STRAŠLIVÝ -



NACPALA JSEM DO SEBE KVANTA JÍDLA - HLAVNĚ SLADKÉ A SLANÉ. KDYŽ JSEM SE UKLIDNILA A PŘEJEDENÍM TĚMĚŘ NEDÝCHALA, DOŠLO MI, CO JSEM PROVEDLA. PAK JSEM SI S HRŮZOU PŘEDSTAVILA KOLIK TUKU NA MĚ VYRAŠÍ, JAK BUDU ODPORNÁ A RÁDIŠ VŠE OKANŽITĚ VYZVRACELA. BYL TO NAKONEC SKVĚLÝ ZPŮSOB, JAK ZAŘÍDIT, ABY SE VLK NAŽRAL A KOZA ZŮ STALA HUBEJNÁ. PRO JISTOTU JSEM PAK JEŠTĚ ZA TREST HODINY CUVÍČILA.



V NOCI JSEM SE ALE BUDILA HLADY A VŠE SE OPAKOVALO: PŘEJÍDÁNÍ, ZVRACENÍ, CUVÍENÍ, HLADOVĚNÍ. A TAK POŘAD DOKOLA, NĚHOHLA JSEM PŘESTÁT. I KDYŽ JSEM SI TISÍCKRÁT SLIBOVALA, ŽE UŽ JE TO „NAPOSLED“ - NĚNÁVĚDĚLA JSEM SE ČIŤ DÁL VÍC.



PO DALŠÍCH MĚSÍCÍCH TOHOTO REŽIMU MI ZAČLY VYPADÁVAT VLASY, Z NEUSTÁLĚHO ZVRACENÍ KAZIT ZUBY A MÁ PLET VYPADALA TAKY HRŮZNĚ. TŮU DOBOU JSEM VÁŽILA UŽ 40 KG. BYLA JSEM SLABÁ, ČASTO NEMOCNÁ A VE ŠKOLE I ODDÍLE JSEM HŮDNĚ CHYBĚLA. VŠEN OKOLO JSEM VYTRVALE LHALA, ŽE JÍT A JE MI VYBORNĚ. ČITILA JSEM SE ALE SAMOZŘEJNĚ PŘÍRĚRNĚ, PŘÍDALY SE DEPRESE, ÚZKOSTI, NĚSPAVŮST, STRACH Z LIDÍ...



A PAK UŽ TO ŠLO RYCHLE: ZHRŮTILA JSEM SE A SKONČILA V NEMOCNICI. DIAGNÓZA - ZANĚT V CELENĚ TĚLE A SRDEČNÍ ARYTMIE. KONEČNĚ I RODIČE POCOPILI, ŽE JEJICH „DOKONALÁ“ DČERUŠKA MÁ VÁŽNÝ, ŽIVOTU NEBEZPEČNÝ PROBLĚM. JEDINÝ, KDO TO POŘAD MECHÁPAL, JSEM BYLA JÁ. ZAČÍT NORMATĚNĚ JÍST MI PŘEŠLO NAPROSTO NĚMYSLITELNĚ A NĚMOŽNĚ, NĚDOVEDLA JSEM SI TO VŮ BEC PŘEDSTAVIT!



A PAK KONEČNĚ DOŠLO LITNĚ, ŽE NEMOCNÁ JE PŘEDEVŠÍM MOJE DŮŠĚ A HLAVA. A TAK JSEM RÁDA, ŽE JSEM NAKONEC TADY U VÁS, NA KLINICE PRO PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY.



Podpořeno:

Komplexní a diferencovaný plán primární prevence u poruch příjmu potravy v Centru pro poruchy příjmu potravy podporovaný v roce 2010 VZP

Informace o pomoci:

www.idealni.cz
www.asociaceppp.eu



Svépomocná asociace psychogenních poruch příjmu potravy
sídlí Ke Karlovu 11, 128 21 Praha2, Psychiatrická klinika VFN



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

Vznik této publikace byl finančně podpořen projektem Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence rizikového chování pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

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 7 kg za dobu 3 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 třeba si ale říci o pomoc.

K pomáhajícímu byste měli cítit důvěru a měl by o poruchách příjmu potravy něco vědět (odborník) anebo si něco zjistit (blízký člověk z Vašeho okolí).

Když se nedaří v nějakém programu nebo přístupu, je třeba hledat jiný.

Svépomocné skupiny – první kontakt

Svépomocná 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 vícerozličnou 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 jídlo zvrtně.

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