

POCHOPTE SVOU DCERU ANOREKTIČKU ZA 1/2 HODINY

Přečtete si během 1/2 hodiny o tom, co prožívá a jak se cítí Vaše dcera, která trpí poruchou příjmu potravy.

Pochopte ji, přijměte, že je opravdu nemocná!

Napsala

Mgr. ALENA TEOFIL

Nutriční terapeutka, specialista na poruchy příjmu potravy

©2015 – 2016 Alena Teofil, www.normalnejist.cz



Pár slov úvodem

Jsem moc ráda, že čtete tyto řádky, a že Vám záleží na tom, abyste pochopili svou dceru, která se potýká s poruchou příjmu potravy. Děláte tím vlastně i první krok k tomu, abyste jí mohli pomoci. Čeká Vás ...stran, po jejichž přečtení budete mít jasnou představu, co prožívá Vaše dcera, jak se cítí a jaký vnitřní boj vlastně svádí. Porozumíte tak situacím, které se u Vás doma pravděpodobně opakovaně odehrávají a Vy si je nedokážete vysvětlit. Máte pocit, že to Vaše dcera dělá schválně, že na sebe chce jen upoutat pozornost nebo Vás rozzlobit, máte pocit, že se nesnaží...Poznáváte to ☺

Tento eBook jsem napsala proto, že chci pomoci nejen Vám, rodičům, ale i Vaším dcerám, které se potýkají s poruchami příjmu potravy. Vám oběma chci pomoci ke společnému porozumění a cestě ke zdárnému vyléčení. Chci, abyste Vaší dceři mohli být oporou a parťákem v nelehké léčbě, nikoli se s ní jen hádali a křičeli na ni. Chci, abyste předešli odcizení se navzájem (nebo se opět spřátelili, pokud už k němu došlo). Mým přáním je abyste, opět byli šťastná rodina.

Já sama jsem si před lety prošla poruchou příjmu potravy. Bylo to v době, kdy ještě téměř nikdo tyto nemoci neznal, nebo minimálně neakceptoval jako nemoc. Důvěrně znám všechny strachy, beznaděje, zoufalství i pocity viny, které prožívá Vaše dcera. Znam i její bezmoc, když Vy jí to vyčítáte, hádáte se s ní o každé sousto, možná i křičíte. Na druhou stranu teď s odstupem času, když jsem již také matka, si dokáži představit i Váš strach, beznaděj, bezmoc a naštvaní, když s Vámi dcera nechce spolupracovat. Chápu i to, jak je pro Vás těžké její chování pochopit, když jste si sami něčím podobným neprošli.

V mé poradně mi prošlo rukama mnoho klientek a jejich rodičů. Setkala jsem se s různými příběhy i různými přístupy rodičů k léčbě. A právě proto jsem shrnula mé poznatky a zkušenosti, které považuji za nejdůležitější a klíčové. Z nich potom vznikl tento eBook. Ano, je to proto, abychom těm holčám společně pomohli ☺

Držím Vám palce a těším se na Vaše šťastné příběhy! ☺

Alena Teofil

A kdo jsem já, Alena Teofil, a s čím Vám mohu pomoci?

Jsem především žena, matka, manželka, ale také nutriční terapeutka nebo, jak já s oblibou říkám, nadšená výživářka. Jsem také holka vyléčená z anorexie, bulimie a psychogenního přejídání. Ano, to všechno jsem si vyzkoušela.

Jsem specialistka v oblasti poruch příjmu potravy- pracuji jako peer konzultant pro Centrum Anabell, které se zabývá právě pomocí ledem s poruchami příjmu potravy. Ale jsem také registrovaný nutriční terapeut a specializuji se právě na tuto ošemetnou problematiku.

Nejen, že učím lidi, jak se správně a vyváženě stravovat, ale také je inspiruji k boji s poruchou příjmu potravy. Motivuji je, že to má smysl a že se dá opět začít normálně jíst a šťastně žít. Pomáhám také pochopit vám rodičům, partnerům, kamarádům... co prožívají vaše dcery, partnerky, kamarádky..., které se do bludného kruhu poruchy příjmu potravy zamotaly.

Žiju svůj život šťastně a plnohodnotně. Jdu si za svými sny. Věřím, že dokáži vše, po čem sním. A to jen proto, že jsem si jednoho dne uvědomila, že život s poruchou příjmu potravy je příliš úzkoprsý, jednostranný a smutný. Rozhodla jsem se bojovat a všechno změnit! Nebylo to ze dne na den, ale povedlo se😊

Stávalo se mi, že mi klientky často říkaly, že můj příběh boje s PPP je příliš jednoduchý a že jsem to všechno tak jednoduše zvládala, že ony to mají mnohem těžší. Není to tak, opravdu není. I já jsem se v tom zamotaném kruhu motala několik let, i já jsem chtěla mockrát všechno vzdát, i já jsem se cítila beznadějně. Plácala jsem se v tom stejně jako vy, věřte mi. Abyste mi věřili, rozhodla jsem se svůj příběh popsat detailně v eBooku **Ze zoufalé anorektičky přes bulimii a přejídání až k vášnivě výživářce**, který si můžete zdarma stáhnout na mém webu www.normalnejist.cz v sekci eBooky.

Je pro mě velkým potěšením, když mi klientky děkují, že jsem do jejich života vnesla novou inspiraci, motivaci a sílu. Mojí největší odměnou je číst jejich emaily, ve kterých popisují, jak se posouvají na své cestě ke šťastnému životu. Pochopila jsem, že i má trnitá životní cesta měla nějaký význam, pomáhá teď spoustě mých klientek.

Možná Vás můj příběh bude motivovat a inspirovat, možná Vás bude štvát a vzbuzovat ve vás závist. To všechno je v pořádku. Hlavně když Vás posune na Vaší životní cestě. V každém případě budu ráda, když mi napíšete svou zpětnou vazbu na email alena@normalnejist.cz.

A teď si udělejte pohodli, uvařte si dobrý čaj a dejte se do čtení...😊



Pochopte svou dceru anorektičku za půl hodiny

Napsala

MGR. ALENA TEOFIL

„ Pokud při čtení mého eBooku narazíte na cokoli, čemu nebudete rozumět, nebo Vám hloubka informací nebude stačit, hned mi napište. Ráda Vám vše vysvětlím. Možná budete rádi, že „TO“ konečně někdo pojmenoval, možná Vám moje názory budou připadat příliš kontroverzní. To vše je v pořádku a to vše se od Vás ráda dozvím. Velmi mě potěší i Vaše zpráva, jak Vám eBook pomohl, co se Vám v něm líbilo a co byste raději změnili.

Napište mi na **alena@normalnejist.cz**

Prohlášení:

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoli šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením tohoto materiálu berete na vědomí, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost. Všechny informace v tomto materiálu jsou pouze vyjádření mého názoru nebo mé doporučení.

Fakta o poruchách příjmu potravy

PPP je opravdu nemoc! Obtížnost těchto chorob se skýtá v tom, že neexistuje žádný „Paralen“ ani „Ibalgin“, který by je za pár dnů vyléčil. Jedná se o **psychické onemocnění**, což také znamená, že nemocný člověk není schopen se ovládat, a tedy se sám bez pomoci druhých jen těžko bude léčit. PPP vyžadují nejen nutriční podporu („naučit pacientku znovu normálně jíst“), ale především psychoterapeutickou v některých případech i psychiatrickou léčbu („srovnat vše v hlavě“). Nedílnou součástí úspěšné léčby je i součinnost rodiny a nejbližšího sociálního prostředí pacientek s terapeutickým týmem!!!

- **5% dívek a mladých žen** trpí poruchou příjmu potravy (dále jen PPP). Nejčastěji se jedná o anorexii nebo bulimii.
- PPP postihují především dívky ve věku **13- 15 let** nebo po té v **17- 19 letech**. Výskyt u chlapců se odhaduje na cca 7% ze všech postižených.
- **K úplnému uzdravení dojde pouze u 1/3 pacientek** (čím kratší je trvání onemocnění, tím větší je pravděpodobnost vyléčení!!!)
- **20% se potýká s chronickou PPP**
- **10% pacientek nemoci podléhá**

Nepodceňujte PPP

Úmrtnost na PPP je 2x vyšší než u ostatních psychických onemocnění, 10x vyšší než v běžné populaci

- **10% postižených umírá!!!**
- **20% se potýká s chronickou PPP, která končí předčasným úmrtím!!!**

**10% postižených
UMÍRÁ!!!**

Nejčastější Poruchy příjmu potravy

Já se ve své několikaleté praxi kromě anorexie a bulimie setkávám poměrně často ještě s psychogenním přejídáním, proto se v tomto eBooku budu věnovat právě těmto třem typům PPP.

Anorexie nervosa

Anorexie se projevuje záměrným snižováním a udržováním váhy pod hranicí normálu (zdravou hranicí BMI). I při výrazné vyhublosti přetrvává strach z obezity, což vede k neustálému snižování denního příjmu stavy. Typická je zkreslená představa o sobě a své postavě. Ta obvykle vyústí v psychické problémy, jako jsou úzkosti, deprese... Při dlouhodobém nízkém příjmu potravy dochází postupně k dalším somatickým poruchám. Velmi typická je ztráta menstruace, osteoporóza nebo např. zvýšená hladina cholesterolu.

Bulimie nervosa

I bulimie je spojena s chorobným strachem z obezity. Na druhou stranu bulimičky se doslova baží v jídle a prakticky neustále se jím zabývají. Dokáží jídlu přizpůsobovat celý denní program. Po bažení (přejedení) obvykle přichází výčitky a snaha potlačit důsledky nadměrného příjmu jídla- vyvolání zvracení, užití projímadla, snaha o hladovění... Tento koloběh se pak neustále opakuje.

Psychogenní přejídání

Již podle názvu je jasné, že pro psychogenní přejídání je typický nadměrný přísun jídla. Jedná se o náhlou ztrátu kontroly nad konzumací jídla, která se obvykle projevuje enormní rychlostí konzumace, a to až do pocitu bolestivého přejedení. Takovýto záchvat bývá spojen se stresem, pocitem studu z množství snědeného jídla (proto často jedí v tajnosti), znechucení sebou samým, depresemi či pocitem provinění. Záchvaty přejídání se objevují alespoň jedenkrát týdně (spíše častěji). Součástí psychogenního přejídání nejsou kompenzační mechanismy jako u bulimie.

Jak se to mohlo stát

Rizikové faktory

1. neovlivnitelné (geny)
2. ovlivnitelné (sociální prostředí)

„ Geny nabíjí pistoli, environment mačká spoušť“ (CynthiaBulik, 2000)

Každý z nás se rodí s určitou genetickou výbavou, kterou nedokážeme změnit ani ovlivnit. Každý z nás se tedy rodí i s určitou pravděpodobností pro rozvoj PPP. I vyšší pravděpodobnost ale neznamena nutnost k jejímu propuknutí. Tam hraje obrovskou roli právě sociální prostředí (rodina, přátelé, škola, sportovní kluby...).

Sociální prostředí nás učí, jak nahlížet na svět, hodnotit určité věci, a to i sami sebe. Pacientky s PPP mají obvykle velmi **nízké sebevědomí a mají pocit nízké vlastní hodnoty!!!**

- Mají strach z kritiky, výsměchu, nepřijetí společnosti
- Nedokáží se hodnotit vlastníma očima
- Přijímají hodnoty okolí - hodnotí se podle ideálů společnosti (modelky, herečky...)

„Geny nabíjí pistoli, environment mačká spoušť.“

(CynthiaBulik, 2000)

Sebevědomí = uvědomování si vlastní hodnoty

Příklad 1

Každé malé dítě touží po pochvale, uznání, pohlazení či projevech přijetí a lásky, a to především od nás rodičů. Představte si, že místo toho v dětství často slýchá jen věty typu: „**Ty jsi moula. Co z tebe jednou bude. Na co šáhneš, to zkazíš...**“ Jeho úspěchy jsou přecházeny bez výrazné radosti a pochvaly rodičů. Postupem času si takové dítě vytvoří v hlavě přesvědčení, že je k ničemu a nikdy nemůže být v ničem dobré a úspěšné. Vlastně ho rodiče ani nemůžou mít rádi. Ztrácí motivaci k čemukoli, ztrácí radost a elán do života. Každý (bez rozdílu věku) ale vnitřně hrozně touží po lásce a uznání svých rodičů (tak je to přirozené), a tak dělá všechno pro to, aby se zavděčil. Pak už stačí jen opakovaně slyšet narážky a posměšky na vrub lidí s nadváhou, v nejhorším případě na jeho vlastní postavu a „docvakne mu to“... Rodiče mě nemají rádi, protože jsem tlustá. Když zhubnu, všechno se spraví= **ANOREXIE**.

Příklad 2

Dítě si rozbilo koleno. Nejvíce po čem touží jen maminčina náruč a objetí. Chce cítit lásku a pocit bezpečí. Místo toho se dočká jen vět: „**Neřvi, už jsi přece velká. Podívej se na tátu, ten nikdy nebrečí...**“ Za cílem rychlého utišení matka vytáhne lízátko a dá ho dítěti. Takováto scéna se odehraje několikrát a podklad pro **BULIMII** nebo **PSYCHOGENNÍ PŘEJÍDÁNÍ** je na světě. Dítě se zabaví lízátkem a postupně zapomene na bolest. Dříve nebo později si vše v hlavě spojí v asociaci: „Je mi špatně, něco mě bolí nebo trápí, potřebuji něco sladkého, to mi pomůže.“ Při každém stresu pak sahá po jídle, a to až do přejedení.

Tyto příklady jsou samozřejmě velmi zjednodušeny a především jsou pouze ilustrační, podobných scén by se dalo popsat nesčetně mnoho. Podstata je v nich ale, doufám, velmi jasná. **Sebevědomí se od útlého dětství učíme. Obvykle se jedná o výsledek přístupu především nejbližšího okolí- nás rodičů. Od nás naše děti přebírají i mnohé životní hodnoty. My v našich dětech vyvoláváme touhu po úctě a především lásce, protože jim jí neumíme dát. My je učíme vztah k jídlu.**

Rozvoj PPP začíná v rodině, ostatní sociální skupiny ho mohou pouze podpořit!!!

- My své dítě učíme nedostatečnému sebevědomí
- My svému dítěti nedáváme dostatek lásky a uznání
- My upřednostňujeme jedno dítě před druhým („podívej se na bráchu, ten nikdy nedostal pětku z počtů“)
- My učíme naše děti špatným hodnotám (př. posmíváme se tlustým lidem, stěžujeme si na vlastní postavu...)
- My nutíme naše dítě k úspěchu např. v nějakém sportu, i když ono samo po tom netouží nebo na to prostě ani nemá, čímž nikdy nemůže uspokojit naše představy

Ano, toto všechno a mnoho dalšího na našich dětech pácháme a toto všech může být podkladem pro rozvoj PPP.

Já se často setkávám u svých klientek:

- Žárlivost na sourozence, který je v něčem úspěšný- škola, sport, hudební nástroj... („rodiče nebo jeden z nich ho proto přece mají raději“)
- Přemrštělé požadavky rodičů/ rodiče na výkon dítěte- škola, sport... („nejsem pro rodiče dost dobrá“)
- Rodiče na dítě pro práci nemají čas („nejsem dost dobrá, proto si se mnou rodiče nehrají“)
- Přemrštělý zájem o vzhled a krásu ze strany jednoho či obou rodičů

Toto jsou časté prapůvody PPP, konečným spouštěčem bývá něco úplně jiného- štiplavá poznámka ohledně její postavy, šikana ve škole, tlak trenéra na štíhlost (gymnastika, tancování, krasobruslení...), posměšky spolužáků, nešťastná láska...

Hlavu vzhůru, sebevědomí se dá naučit, a to i v dospělosti. Zachráníme to!!!

Ted' jsem ve Vás možná naštvála, urazila nebo ve Vás vzbudila výčitky a pocit viny. Nezlobte se, ale byl to tak trochu účel. Chci, abyste si uvědomili, že to, co se ted' u Vás doma děje a co Vaše dcera prožívá, není jen její rozmar, ale i Vy si na tom nesete svůj podíl viny.

Neobviňujte se, nebud'te ani smutní ani naštvaní. Tím nikomu nepomůžete. Postavte se k tomu čelem a pojďme společně Vaší dceři pomoci. Začněte tím, že dočtete tento eBook do konce, abyste pochopili, co se Vaší dceři odehrává v hlavě.

Nerada bych? Abyste se cítili špatně, neodpustím si tedy pár vět na Vaši omluvu. Sice trvám na tom, že máte velký díl viny na tvorbě sebevědomí a hodnot Vaší dcery, ale v podstatě za to nemůžete. I Vy jste si vzorce chování a přístup k výchově přinesli od svých rodičů. Děláte s nejlepším vědomím a svědomím jen to, co jste se naučili. Zkuste si vzpomenout, jak moc lásky dali rodiče Vám, jak často Vás objímali, jak často vás chválili, jak Vás podporovali ve Vašich snech a cílech, jak Vás trestali za známky.... Neopakujete do jisté míry, jen to samé i Vy? Co z toho jste nesnášeli?...

Hlavu vzhůru, sebevědomí se dá naučit, a to i v dospělosti. Zachráníme to!!!

Prosím, další text čtěte pozorně, pomalu, nepřeskakujte a především se pokuste vžít do oněch pocitů. Jedna věc je číst slova, druhá věc je vnímat je a prožívat. Jen tak dokážete opravdu pochopit Vaši dceru! Jen tak jí můžete být oporou, pomoci jí, zachránit jí...

Co se honí v hlavě Vaší dceři

Jednotlivé poruchy příjmu potravy mají mnohé společné, ale zároveň každá má svá specifika. Začnu tedy nejprve společnými rysy a poté se podíváme na jednotlivé PPP zvlášť. Jelikož se ale velmi prolínají a často přechází i jedna PPP ve druhou, doporučuji přechíst si všechny.

PPP = řešení emocionálních problémů jídlem

Představit si to můžete i tak, že všechny dívky s PPP vedou **neustálý boj mezi hladem a svým nitrem**.

Pocit méněcennosti a nedokonalosti, touha po dokonalosti a lásce

Jak jsem již naznačila v předchozím textu, všechny pacientky s PPP mají velmi nízké sebevědomí a **nedokáží si vážit samy sebe**. V podstatě by se dalo říci, že **samy sebe ani nemají rády, v nejhorších případech se nenávidí. Cítí se nedokonalé a špatné**, a to tím více, jak nezvládají svůj přístup k jídlu. Když se jich zeptáte, jestli jsou v něčem opravdu dobré nebo něco opravdu dobře umí, odpoví, že nic takového není. Vnitřně ale všechny **touží po dokonalosti** a skrytě doufají, že právě svým přístupem k jídlu se k oné dokonalosti dopracují. Obvykle si to samy neuvědomují, ale prapůvod tohoto smýšlení je již v dětství: „**Mami, tati, chci pro Vás být dokonalá. Chci, abyste mě měli rádi**“. Tato touha přetrvává i ve vyšším věku, i když to samy dívky tak racionálně nevnímají. Obvykle říkají, že se chtějí líbit samy sobě.

Když v něčem uspějí (udělají zkoušku, dostanou dobrou známku, vyhrají soutěž...) nepovažují to za úspěch- to přece nic nebylo. Tím jsem vlastně nic nedokázala. **Stanovují si stále vyšší a vyšší cíle a marně čekají na lásku rodičů**.

Strach

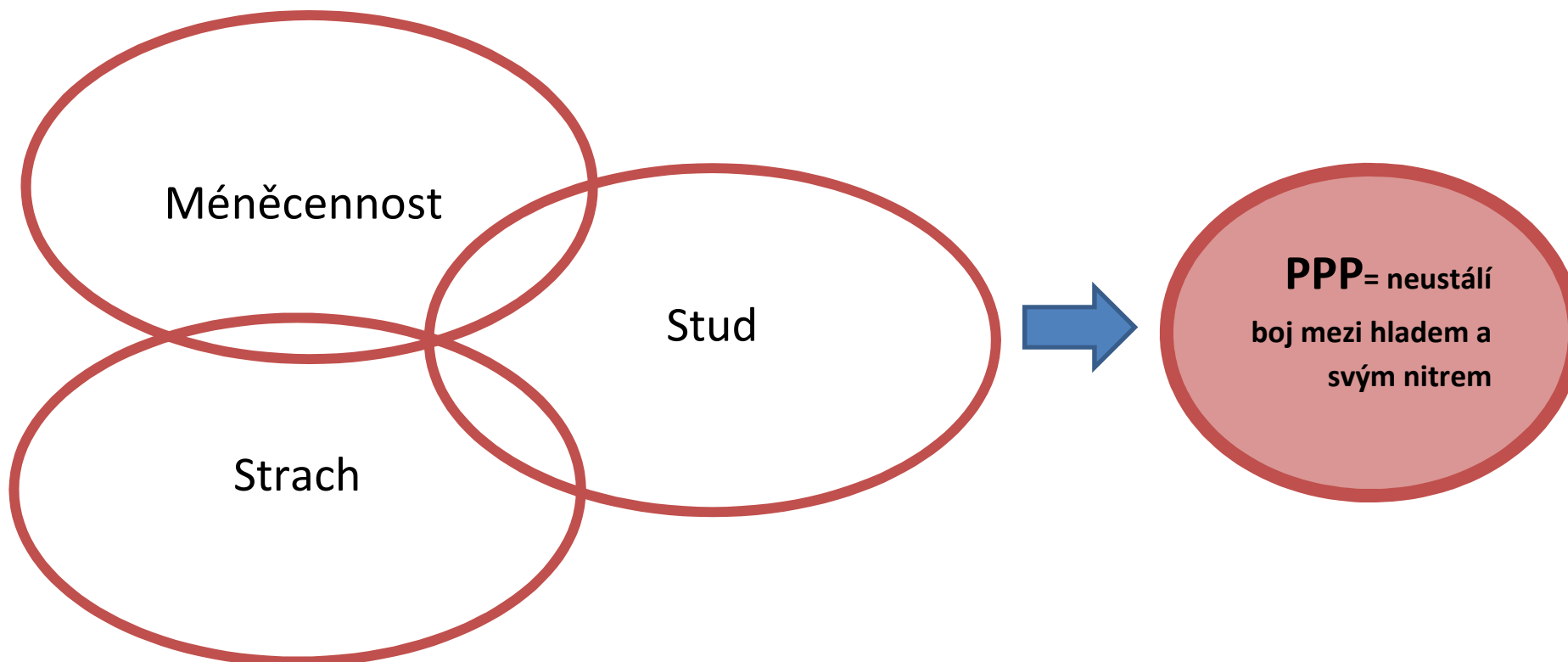
Dívky s PPP velmi často **žijí ve velkém strachu**. Bojí se zklamání, kritiky, bojí se, že neuspějí. I za tím je schován **strach z nepříjetí a nelásky**. To vede k tomu, že se obávají prakticky čehokoli, co musí nebo mají udělat. Bojí se, že propadnou u zkoušky a budou za to kritizovány. Stydí se za jakýkoli neúspěch. Bojí se jít do nového kolektivu, protože se všichni budou koukat na jejich špeky. Bojí se

nastoupit do práce, aby to tam zvládly. Bojí se prakticky čehokoli nového.

Stud za sebe

Velmi **špatně se cítí i ve společnosti a na veřejnosti**- všichni na ni přece koukají a vidí jak má velký zadek nebo jak vypadá špatně. Svléci se do plavek nebo vzít si upnuté oblečení je pro ně obvykle nepředstavitelné- **stydí se samy za sebe, mají pocit, že na ně všichni koukají a všichni je hodnotí a kritizují.**

Obvykle kompletně ztrácí elán do života. Nic je nebaví, nic je nezajímá, sociálně se straní i kamarádům, které dříve rády vídaly. Celý jejich svět se točí kolem jídla nebo jejich postavy. Musí na to pořád myslet, proto nemají „čas“ a hlavně chuť do čehokoli jiného.



Anorexie Nervosa

Anorexii si představte jako takovou zlou sudičku, která se usídlila v hlavě Vaší dcery. I když Vaše dcera ve skutečnosti třeba má ráda jídlo, tato sudička jí ho nedovolí sníst. Postupně ji totiž přesvědčí, že jídlo je zbytečné, škodlivé ba dokonce nebezpečné. Toto přesvědčování je obvykle postupné. Začne tím, že **je třeba jíst zdravě**- Vaše dcera tedy začne vyřazovat z jídelníčku všechno, co jen trochu zavání něčím nevhodným. Pak ji přesvědčí, že by bylo vhodné **znát podrobně složení toho, co jí.** Vaše dcera začne poslušně číst etikety a postupně se naučí znát snad celé kalorické tabulky zpaměti. Nakonec prozradí, **jaké množství energie by měla Vaše dcera sníst**, a když už to ví, přesvědčí jí o tom, že je při těle a je třeba jíst méně, než je doporučeno.

Zbývá už jen seznámit ji s její budoucí **nejlepší kamarádkou osobní váhou** a vnuknout jí do hlavy, že jste tlustá a ošklivá a že neustálé snižování dávek jídla je to jediné, co jí pomůže být lepší a krásnější. Pak už stačí jen očarovat její zrcadlo, aby jí ukazovalo nejméně o půl metráku více, než ve skutečnosti Vaše dcera váží, a sudička konečně začíná být spokojená. Zavedla dceru do onoho bludného kruhu mentální anorexie.

Již víte, co prožívá Vaše dcera, když jí nutíte jíst? Když před ní postavíte talíř s porcí, o které si myslíte, že je pro ni úměrný nebo dokonce malý?

Ona sudička se samozřejmě hned ozve. **Vaše dcera jídlo racionálně sníst chce, ale nemůže.** Sudička jí to nedovolí: „Dnes už jsi toho snědla až moc. Budeš tlustá. Podívej se na ty stehna, ty chceš, aby se ti při chůzi opět dotýkali o sebe? Víš kolik je v tom kalorií?... **STRACH a ZOUFALSTVÍ**, to je to, co prožívá Vaše dcera při pohledu a pomýšlení na jídlo. Proto Vám lže, že ho snědla, proto ho tajně vyhazuje, proto ho schovává. Nechce ublížit Vám, vždyť přece chce, abyste ji milovali, ale zároveň jí to sudička anorexie nedovolí.

A CO KDYŽ JÍ DONUTÍTE TO SNÍST?

...opět se ozve sudička: „To nemyslíš vážně, tolik jídla. Zítra budeš mít nejméně o kilo více. Jdi se raději zvážit, a pak padej nejméně na hodinu cvičit. A zítřka ani sousto!!!“ Opět **STRACH, VÝČITKY A ZOUFALSTVÍ!**

Co anorektičky dělají a my tomu nerozumíme:

Mentální anorexie je prostě takový koloběh neustálé kontroly nad tím, co sníte, co to udělalo s Vaší váhou a Vaší postavou v zrcadle, věčné odříkání a mučení se v tělocvičně:

- Každý den i několikrát cvičí, aby náhodou po jídle nepřibrala („**strach že tloustne, nebude ji mít nikdo rád, touha po uznání**“)
- Každodenní kontrola váhy, a to i několikrát („**strach, touha po lásce a uznání**“)
- Neustálá kontrola v zrcadle, nebo jestli jí náhodou některé oblečení není těsnější („**strach**“)
- Snižování denních dávek jídla a spektra potravin („**bezpečné potraviny**“)
- Podrobná kontrola skladby potravin („**strach z nadbytku tuků, cukrů, kalorií...**“)
- Odmítají jíst ve společnosti („**strach, že toho budou muset sníst moc**“)
- Schovávání/ vyhazování jídla, zapírání, že ho nesnědli („**strach, touha po lásce a uznání**“)
- Sociální stranění („**strach, že bude muset jíst ve společnosti**“; „co si o ní budou myslet, všimnou si, že je tlustá“; **strach z nepřijetí**)
- Odmítají s Vámi mluvit o jídle a svých problémech („**jediný problém, který si připouští, je jejich tloušťka; nepřipouští a nechápou, proč je nutíte do jídla, když musí hubnout**“)

STRACH, VÝČITKY, ZOUFALSTVÍ, BEZNADĚJ, KŘIVDA...

ŠTÍHLÁ = DOBRÁ A ÚSPĚŠNÁ = VŠICHNI MĚ BUDOU MÍT RÁDI

„Ale já jsem tlustá, proto mám **strach a výčitky** z každého sousta, **nesnáším sama sebe**. Je to beznadějně, nikdy nebudu hubená, a proto se cítím **zoufalá**. Není to fér, proč zrovna já musím být tlustá a nikdo mě proto nemá rád.“

Bulimie nervosa

Bulimie bývá častým pokračováním anorexie:

Bulimičky mají také tuto sudičku, ale občas ji přehluší, vyhrají nad ní a dovolí si přejíst se. Pak se ale sudička vrátí, dá jim za uši a velmi striktně a razantně je donutí s tím něco udělat- zvracet, vzít si projímadlo, druhý den se snažit hladovět, cvičit až do padnutí ...

Občas na svých konzultacích vtipkuji a říkám, že bulimička je vlastně anorektička bez disciplíny. I bulimičky souží **strachy, stud, touha po dokonalosti, zoufalství, touha po uznání, křivdy a beznaděj**. Cítí se často jako trpitelky a **jako jedinou odměnu a požitek považují jídlo**. Proto dokáží i několik dnů „trpět“- odříkat si stejně jako anorektičky, ale pak si za odměnu dopřejí!!! Přejídají se často i plánovitě, myslí na to třeba i celý týden, jak v pátek až skončí ten stres ze školy, si udělají pohodu a dopřejí si vše, co celý týden nemohou. Pak ale nastoupí výčitky a začne známý kolotoč. **NESNÁŠÍ SAMY SEBE, NELÍBÍ SE SAMY SOBĚ, ALE MUSÍ SE TAKÉ NĚKDY ODMĚNIT!!! VÝČITKY, NENÁVIST, STRACH**

Přejídání není samozřejmě jen plánovité. Holky s bulimií **často trápí úzkosti a zoufalství**, které pak vyústí taktéž v odměnu v podobě nekontrolované konzumace jídla. Rozhodit je může prakticky jakékoli situace, kterou nečekali, neúspěch nebo cokoli, co je jen trochu stresuje. **Záchvat přejídání je v podstatě jediný čas, kdy nemyslí na své problémy** a starosti a baží si v tom, co mají opravdu rády. **ZAJÍDÁNÍ ÚZKOSTI A ZOUFALSTVÍ.**

„Nemám na světě nic, než to moje milované jídlo“

Ženy postižené bulimií obvykle vnímají svou nemoc jako osobní selhání, což je ještě utvrzuje v pocitu méněcennosti a neschopnosti. Prakticky žijí v permanentním **strachu, že se nedokáží ovládnout, že budou tlusté, ve strachu z jídla bez následné kompenzace (zvracení).**

Co bulimičky dělají a my tomu nerozumíme:

- Záchvat nekontrolovaného přejedení s následným zvracením (**právě prohrála boj se svými emocemi, na který navázaly výčitky a pocit selhání**)
- Odmítá jídlo, které jí nabízíte (**převládá pocit selhání a viny po předchozím přejedení, děsivý strach z tloušťky, strach, že se neovládne**)
- Neustále se kontroluje v zrcadle nebo se váží (**strach z tloušťky, ujišťování se, že zase něco nepokazila**)
- Odmítá jídlo na veřejnosti nebo ve společnosti (**strach, že ztratí sebekontrolu a nebude mít možnost jít zvracet**)
- Odmítá s Vámi mluvit o jídle a o svých problémech (**odsuzuje sebe sama za to, co dělá a cítí se špatná a méněcenná**)
- Sociální stranění (**strach, že někdo přijde na to, že se přejídá a zvrací, strach, co by si o ní mysleli**)

Ve skutečnosti jen touží po lásce, přijetí, uznání!

FÁZE NEJEDENÍ = je na sebe hrdá, cítí se spokojená, že to dokázala, ale zároveň je vnitřně nervózní, protože jídlo miluje a vlastně po něm touží, dostatek jídla je pro ni taková náhrada pocit jistoty a bezpečí, který jí chybí.

FÁZE PŘEJEDENÍ = asi se něco stalo, z čeho je zoufalá a cítí úzkost, potřebuje právě onen pocit jistoty a bezpečí, ale ten nepřichází, tak ho hledá v jídle.

Psychogenní neboli záchvatovité přejídání

Psychogenní přejídání si můžete představit podobně jako alkoholismus nebo závislost na drogách či kouření. **Vaše dcera je jednoduše závislá na jídle.** Též ji napadají myšlenky ohledně její postavy a krásy, snaží se občas i dietovat, ale nejsou zdaleka tak silné a touha po jídle, lenost a pasivita k životu převládají.

Psychogenní přejídání si můžete také představit jako „nákazu hladem“. Tyto lidé (psychogenní přejídání je typické nejen pro dívky, ale i pro muže a ženy v jakémkoli věku) jako by měli v těle „chronický virus“, který je **odnaučil rozeznat hlad a dostatečnost jeho potlačení.** Mají hlad (myšlenky na jídlo, kterými si ho přivodí) v podstatě pořád, čas od času se „virus“ nepřiměřeně rozmnoží, přijde „vlčí hlad“ který vede k záchvatu přejedení. Další projev tohoto „viru“ je totiž neschopnost rozpoznat přirozené nasycení. **NEADEKVÁTNÍ POVĚDOMÍ O HLADU A JEHO USPOKOJOVÁNÍ.**

Ve skutečnosti se jedná o zajídání emocí typu vztek, zlost, úzkost, smutek, křivdy...

Jídlo nutně potřebují, ale zároveň se kvůli němu nenávidí!!!

Psychogenní přejídání je opět zoufalý kolotoč, ze kterého jsem jen těžko vystoupit. Jakékoli emoce, které tito lidé prožívají- strach, pocit viny, úzkost, ale třeba i potěšení souvisejí s jídlem. **Na jídlo se těší, ale paradoxně při něm nemá žádné zvláštní potěšení, dostaví se pocit viny a strach, že se neudrží a přejedí se.** Tím přichází **ÚZKOST, STRACH, HNĚV, POCIT PROVINĚNÍ ČI FRUSTRACE** a to je časovaná bomba. Právě tyto emoce jsou obvykle to, co ovládá jejich přístup k jídlu, a vedou k přejedení, které zastaví až pocit nevolnosti nebo bolest břicha. A co potom? **POCIT PROVINĚNÍ, HAMBY, MÉNĚCENNOSTI, ZÁVIST VŮČI LIDEM, KTERÍ JÍDLO**

NEMUSÍ ŘEŠIT= OPĚT ÚZKOST...

Dalo by se říci, že se bojí vzdálit od jídla (jak by pak zvládli své negativní emoce), ale zároveň se bojí být s jídlem sami (bojí se, že opět selžou a přejedí se), ale zároveň nechtějí jíst ve společnosti (bojí se, že to neukočírují a společnost je zavrhne).

Psychogenní přejídání není určeno vysokou hmotností, ale vztahem k jídlu, který je poháněn emocemi!!!

Co člověk s psychogenním přejídáním často dělá a my tomu nerozumíme:

- Když sní velké množství jídla, tajně ho dokoupí, odklidí odpadky, umyje nádobí...(STUD ZA SVÉ CHOVÁNÍ, POCIT MÉNĚCENNOSTI A SELHÁNÍ)
- Snaží se skrývat, že jí, odmítají jíst ve společnosti (STUD, STRACH Z „PROZRAZENÍ“ A ZAVRHNUTÍ OKOLÍM)
- Odmítá jakoukoli činnost, společenské akce, neplánované aktivity (STRACH, ŽE NEBUDE MOCI JÍST, ŽE BUDE MÍT HLAD- celý den si vlastně plánuje podle jídla, ve skutečnosti se bojí úzkosti s deprese, které umí zahnat pouze jídlem)

Psychogenní přejídání = zajištění emocí, které neumí jinak zvládnout

VZTEK, KŘIVDA, ZLOST, ÚZKOST

Co opravdu prožívají mé klientky

Přečtěte si několik příběhů a výpovědí o tom, co opravdu prožívají mé klientky

Lenka, anorexie

Začátek anorexie bylo strašné období, něco mě pomalu ničilo a ovládalo a já nevěděla co?

Nemohla jsem to nikomu říct, styděla jsem se za to. Cítila jsem se sama a bezmocná. Začínala jsem se uzavírat do sebe, vytvářet si svůj svět, do kterého jsem nikoho nepustila. Ztrácela jsem svoji osobnost. Když jsem to konečně dokázala pojmenovat a hlavně přiznat si, že mám problém, tak už bylo pozdě, neměla jsem dostatek energie, síly a rozumu s tím bojovat. Něco ovládalo mojí mysl a já proti tomu byla bezmocná, cítila jsem se jako hadrová panenka, loutka, kterou někdo ovládal, hrála jsem její hru, hru která neměla konce... Ničilo mě to nejen psychicky, ale už i fyzicky. Přesto jsem v tom pokračovala dál - strach z tloušťky byl silnější.

Jsou nějaké rituály související s Vaší chorobou, bez kterých si nedokážete představit den? (např. vážení, cvičení, zrcadlo...)

Každodenní vážení, cvičení, nejlépe před a po jídle; nedokázala jsem odpočívat ani uvolnit se, něco mě stále nutilo se hýbat; počítání kalorií, projímadla, chůze do schodů.

Jak se cítíte, když si máte stoupnout na Váhu? Děláte to pravidelně? Jak často?

Každodenní vážení, každý den jsem se modlila, ať ukáže míň, když váha ukázala víc, padla na mě úzkost, deprese, nenáviděla jsem se za to, že jsem tlustá.

A co když se vidíte v zrcadle? Při pohledu do zrcadla mi bylo do breku. Nejhorší byl pohled, když jsem byla nahá nebo ve spodním prádle.

V jakých situacích se cítíte nejhůře? Když jsem musela sníst něco, co mi někdo dal, něco pro mě zakázaného. Když jsem nemohla jít cvičit, měla jsem hrozný výčitky a strach, že přiberu.

Jak se cítíte ve společnosti lidí (z hlediska Vaší postavy, vzhledu...)? Neustále jsem se porovnávala s ostatními, dokonce i s 12letými holčičkami, chtěla jsem být nejhubenější. Ostatní mi přišly hubenější.

Jak se cítíte, když musíte jíst ve společnosti? Nejradši jsem jedla sama, protože jsem nemusela koukat na ty vyčítavé pohledy a poslouchat ty řeči, proč jím k obědu jogurt light. Já zase nechápala, jak se může někdo tak přecpávat.

Co se ve Vás odehrává, když Vám někdo nabízí/ nutí třeba dort. A co po tom, když ho opravdu sníte? Padla na mě úzkost a strach, že bych přibrala, většinou jsem se z toho nějak vymluvila. Když jsem to snědla měla jsem hrozné výčitky, musela jsem jít cvičit, abych ze sebe do stala ty kalorie.

Je něco dalšího, co souvisí s Vaší poruchou příjmu potravy, co často prožíváte a co Vás trápí? (např. určité situace, kde se necítíte komfortně; něco, co byste chtěla, ale hlava vám to nedovolí...cokoli, co považujete za důležité) Chtěla bych být zase ta veselá a svobodná holka jako předtím, žít bez strachu, výčitek a nenávisti k sobě. Nepřemýšlet nad každým soustem, co sním.



Ano, takhle se Lenka opravdu před zrcadlem cítila. Pravděpodobně se tak cítí i Vaše dcera, kamarádka, partnerka, vnučka...

Kristýna, bulimie

Nejhorší na bulimii je, jak to člověka svazuje. Když jsem náhodou snědla něco, co není zdravé nebo jsem něčeho snědla více, hned se vynořily myšlenky, že určitě přiberu a že zase budu slýchat zlé poznámky od svých spolužáků. Jako jedinou pomoc jsem viděla zvracení. Myslela jsem, že když to udělám, zachráním se od kil navíc. Potom přichází úleva. Ale zároveň výčitky a zoufalství, že jsem to udělala zase. Zároveň žijete ve strachu, že když se to někdo dozví, bude mu to odporné a nebude se s vámi vůbec chtít bavit. Takže to raději tajíte a trpíte dál. Je to začarovaný kruh, ze kterého na první pohled není úniku. Jediným lékem je odborná pomoc a samozřejmě rodina, která vás podpoří a se vším pomůže. Měla jsem štěstí, že moje rodina mi velmi pomohla a přátelé pochopili a podpořili. Všude to tak ale bohužel není...

A co teď? Už víte, jak se cítí Vaše dcera? Už víte, proč Vám lže, proč schovává jídlo, proč opravdu nemůže sníst večeri?

PROTOŽE ZROVNA SVÁDÍ DĚSIVÍ BOJ SAMA SE SEBOU, SVÝM NITREM A ZLOU SUDIČKOU!!!



Hádkou, opravdu nic nevyřešíte, naopak!

Pár slov na závěr

Velmi Vám gratuluji, pokud jste se dočetli až sem, jste úžasní.

V eBooku jsem Vám toho sdělila mnoho a věřím, že se Vám teď honí hlavou všelijaké myšlenky, jak to všechno uchopit, co dál, jak Vaší dceři pomoci. Možná se Vám to teď zdá všechno děsivé, nemožné a beznadějně. Možná se obviňujete a hledáte chybu u sebe. Možná mě naopak proklínáte a říkáte si, co si to ta Alena dovoluje obviňovat mě. Ať už jste na tom jakkoli, přestaňte s tím, přijměte situaci jaká je. Nehleďte viníky, výmluvy ani způsob útěku.

Každý máme právo dělat chyby, nikdo není dokonalý- ani Vy ani Vaše dcera, takže se přestaňte zlobit na ní, na sebe i na mě. Stoupněte si rovně, vzpřímeně před zrcadlo, podívejte se na sebe, usmějte se a nahlas řekněte: „**Všechno jde, když se chce, a já teď chci pomoci své dceři, kterou přijímám takovou jaká je i s její PPP, a udělám všechno proto, abych jí pomohl/ pomohla!**“

Na závěr bych Vám ještě chtěla napsat pár důležitých uvědomění:

Nebojte se vlastních chyb

Situace, ve které se s Vaší dcerou ocitáte, je náročná pro Vás i pro ni. Proto si nevyčítejte, když Vám rupnou nervy a třeba na ni opět zvýšíte hlas. I Vy máte právo být ze všeho unaveni, a to zas na oplátku musí chápat Vaše dcera. I ona musí vědět, že jste jen člověk, který má omezené síly a potřebuje oporu. Mluvte s ní, mluvte o tom, co trápí ji, ale i o tom, co trápí Vás! Nenechte se vydírat, ale na druhou stranu, nezapomeňte se omluvit, pokud to někdy nezvládnete.

Nečekejte vyléčení ze dne na den

Každé léčení chce čas obzvláště léčba psychických chorob. Nemůžete tedy čekat, že teď, když Vaší dceři rozumíte a začnete ji akceptovat a podporovat, se zázračně přes noc uzdraví. Sledujte posuny krůček po krůčku a radujte se s dílčích pokroků. Prvním cílem si stanovte třeba stát se pro ni parťákem a budujte důvěrný oboustranný vztah. Uvidíte, jak se Vám uleví, až Vaše dcera dokáže

přijít a říci: „Mami, tati mám takový a takový problém, cítím se tak a tak, můžete mi s tím pomoci?“ I to je velký pokrok.

Ted' Vás asi napadá otázka, co máte udělat a čím začít?

- 1. Promluvte si se svou dcerou: „Chápu tě, respektuji tě, mám tě rád/ ráda, ale musíme s tím něco udělat...“**
- 2. Kontaktujte příslušné instituce a odborníky. Podrobné informace najdete na mých na konci tohoto eBooku.**
- 3. Najděte s dcerou něco, na co se budete společně těšit, aneb najděte důvod, proč má smysl jít.**

Jsem ráda, že Vám mohla předat své zkušenosti a poznatky

Věřím, že jsem Vám tímto eBookem pomohla nejen k pochopení nemocné dcery, ale především doufám, že jste se uklidnili a získali elán do dalších kroků k jejímu vyléčení. Z celého srdce Vám přeji úspěch.

Alena Teofil, alena@normalnejist.cz

Děkuji Vám!

Věřím, že jsem Vám tímto eBookem pomohla nejen k pochopení nemocné dcery, ale především doufám, že jste se uklidnili a získali elán do dalších kroků. Uchopte situaci do svých rukou a pusťte se do akce. Ale nezapomeňte? Základem úspěchu je Váš přátelský a důvěry plný vztah s Vší dcerou. Buďte jí oporou, dokážete to!

Napište mi email na alena@normalnejist.cz

PS: Vřele Vám doporučuji, udělat si záznam toho, co se u Vás doma odehrává teď a postupně svůj zápis aktualizujte. Až budete ztrácet nervy či naději, jednoduše si zápisky prolistujte. Uvidíte, jaké jste udělali všichni pokroky a že to má stále

smysl ☺

Co by dle mé zkušenosti měla léčba PPP obsahovat a proč:

Jak jsem již psala PPP je především nemoc psychická, projevy týkající se jídla a postavy, které vnímáte na venek Vy, jsou jen její důsledek, a tak je k tomu potřeba i přistupovat. Je naprosto zbytečné nechat Vaší dceři udělat předražený jídelníček od výživového poradce, protože když jí její hlava nedovolí ho dodržovat, stejně jí v ničem nepomůže.

Základem léčby, je tedy bez pochyby léčba „hlavy“ neboli psychiky neboli vyhnat onu zlou sudičku ze života Vaší dcery. K tomu Vám může napomoci hned několik odborníků: **psychiatr, psycholog, psychoterapeut**. Nemusíte samozřejmě vyhledávat hned všechny najednou.

- **Psychiatr** je důležitý v případě, že Vaše dcera trpí depresemi, úzkostmi, dlouhodobou nespavostí...V takovémto případě už je na zvážení, zda využít jako podporu léčby psychofarmaka, které Vám předepíše právě psychiatr, nikdo jiný! Nejsem velký fanda těchto typů léků, a to nejen z důvodu jejich velkých vedlejších účinků, ale také si myslím, že mohou snižovat účinnost psychoterapií, jelikož jednoduše řečeno otupují prožívání a emoce.
- Teprve **psycholog nebo psychoterapeut** s Vaší dcerou bude pracovat na tom, co opravdu prožívá a co jí trápí. Psychologové obvykle pracují na pojišťovnu, psychoterapeuta si častěji musíte zaplatit, ale z vlastní zkušenosti vím, že komerční terapeut se obvykle více snaží Vám pomoci a mají obvykle kratší objednací lhůty. U psychologa si leckdy počkáte i tři měsíce. Navíc psychoterapeuti kromě klasických metod využívají i různé alternativní jako je kineziologie, EFT, hypnóza, metoda RUŽ...Já osobně tyto metody preferuji, ale každý jsme jiný a každému může vyhovovat něco jiného. Na mě klasická behaviorální terapie prostě nezabírala, spíše mě ještě více rozhazovala. Pozor ale na výběr odborníka. V současné době je mnoho terapeutů amatérů, kteří absolvovali jediný kurz a vydávají se mistry světa, dokonce se ani nestydí si za svou práci účtovat nemalé peníze. **Při výběru bych si tedy dala pozor především na**

kvalitu vzdělání, délku praxe, recenze nebo nejlépe doporučení.

Dalším důležitým aspektem léčby je naučit Vaší dceru opět normálně jíst. Všechny PPP jsou spojeny se ztrátou přirozeného pocitu hladu a sytosti. Tomu se tyto holky potřebují znovu naučit. Navíc je pro ně jídlo velmi citlivé téma a Vy už teď víte, že to nedělají schválně, že opravdu prožívají strach, zoufalství, úzkost, beznaděj, výčitky... Podpora odborníka jim prospěje nejen z toho důvodu, aby se to správně naučili, ale i pro jejich psychiku. Mají totiž pocit, že to dělají správně a nemají tak intenzivní strach a výčitky z každého sousta. S touto problematikou Vám pomůže nejlépe **nutriční terapeut** nebo případně **výživový poradce**. Jaký je v tom rozdíl? Velký!

- **Nutriční terapeut** má odborné vzdělání (Dis., Bc. nebo Mgr.), jinak nemůže svou práci dělat bez dohledu jiného odborníka. Jedná se o zdravotnického pracovníka, který by se kromě jídelníčku Vaší dcery měl zajímat také o její zdravotní stav, pravděpodobně bude vyžadovat zdravotní zprávy, krevní testy...pokud je máte.
- **Výživový poradce** bývá opět jen člověk s kurzem bez zdravotnického vzdělání. Jelikož tento obor je v posledních letech velmi módní, roztrhl se s nimi pytel. **Často se jedná opravdu jen o amatéry, kteří si jen chtějí vydělat peníze, nebo prodejce nějaké značky výživových doplňků.** Na tyto lidi pozor, ti jsou schopni třeba i redukovat hmotnost s anorektickou, která má 40kg i s postelí. Neříkám, že všichni jsou takoví, ale pokud ano mohou tedy Vaší dceři dost ublížit!

PPP s sebou nesou spoustu negativních vlivů na naše zdraví, ať už se jedná o zkažení chrupu, zažívací potíže, problémy s imunitou, ztráta menstruačního cyklu... tyto komplikace jsou už druhotný efekt chorob, proto je nezařazují do základní léčby, ale pokud nějaké zdravotní potíže Vaše dcera má, určitě jí doporučuji vyhledat příslušné specialisty jako je **zubař**,

gynekolog, imunolog, gastroenterolog...

Vhodná je i návštěva **obvodního lékaře nebo pediatra**, ten udělá Vaší dceři krevní testy, na základě kterých se dá zhodnotit její nutriční stav. Tyto výsledky mohou velmi ulehčit práci nutričního terapeuta a urychlit práci na nutriční podpoře.

V neposlední řadě bych ještě ráda upozornila na důležitost podpory léčby PPP v rámci nejbližšího sociálního prostředí postižené. Ze své letité praxe mohu s klidem potvrdit, že klientky, které byly **podporovány v léčbě svou rodinou nebo partnery**, snášely léčbu mnohem lépe a mají tedy i větší pravděpodobnost se dobrat k úspěšnému konci. Nastavte si doma pravidla, jak o PPP budete společně komunikovat, co nejvíce od Vás Vaše dcera potřebuje. Dávejte jí najevo, pochopení, lásku, podporu, ale zároveň buďte důslední v dodržování nastavených pravidel. Mějte kamarádský vztah, jezte společně, mluvte spolu, dělejte společné aktivity, které máte rádi. Pokud nevíte, jak na to, navštivte společně Centrum Anabell, kde Vám ochotné sociální pracovnice rády pomohou a poradí. **Předají Vám též kontakty na odborníky z oblasti psychoterapie či nutriční terapie, kteří mají zkušenosti s řešením PPP.**

Pokud Vaše dcera propadá panice a nevěří v možnost vyléčení, potřebuje podporu, pochopení a motivaci, vřele doporučuji navštívit **peer konzultanta**. Toho můžete najít opět v Centru Anabell. Je to člověk, který svůj boj s PPP úspěšně vyhrál. Vaší dceři může nabídnout neodbornou konzultaci s hlavním cílem podpory motivace a výdrže v procesu léčby. Rád jí převypráví svůj příběh, rád jí poradí konkrétní typy, které pomáhaly jemu, dodá jí naději, že marný boj není zas tak marný a opravdu se dá vyhrát! Peer konzultantem v Centru Anabell jsem např. i já ☺

Co dalšího si ode mě můžete přečíst

Chcete si ode mě přečíst něco dalšího? Toužíte po další motivaci, inspiraci, pomoci či přesných informacích **o tom, jak začít opět normálně jíst a šťastně žít.** Nebo se chcete prostě po hlavě vrhnout do léčby a řešení svého problému s poruchou příjmu potravy?

Na výběr je toho hned několik, články, eBooky zdarma i placené, videa, inspirace a zábava na Facebooku.

Budu velmi ráda, pokud naše cesty budou alespoň virtuálně pokračovat společně. ☺

BLOG- články na téma jídlo, zdraví, psychická pohoda

Jsem odbornicí v oblasti výživy, ale zároveň někým, kdo se vymotal ze začarovaného kruhu poruch příjmu potravy. Mým posláním je ukazovat Vám cestu, jak to zvládnete také.

Začíst se můžete zde: <http://www.normalnejist.cz/clanky/>

SLUŽBY

Je mnoho způsobů, jak Vám mohu pomoci. Na Vás je najít ten nejideálnější způsob pro Vás a Vaši dceru. Nebojte se říci si o pomoc, já budu rozumět Vám i jí.

Více najdete zde: <http://www.normalnejist.cz/sluzby/>

eBOOKY

Mrkněte na spektrum mých eBooků, určitě i Vy v něm najdete ten pravý, který Vám dodá kuráž, inspiraci či motivaci opustit Vaše komfortní zóny a překonat strach z boje s poruchou příjmu potravy, nebo který Vám ukáže cestu k normálnímu jídlu.

Více najdete zde: <http://www.normalnejist.cz/e-booky/>

Kde můžete hledat pomoc:

www.Anabell.cz – občanské sdružení, které se zabývá pomocí lidí s poruchami příjmu potravy; zdroj cenných informací či kontaktů na odborníky pro Vás i Vašeho parťáka

hwww.psychoterapie-andel.cz/jak-pomuzeme/skupinova-terapie/skupina-ppp – skupinové terapie se zaměřením na PPP v Praze

www.psychiatrie.lf1.cuni.cz/centrum-pro-dagnostiku-a-lecbu-poruch-prijmu-potravy

www.fnmotol.cz/kliniky-a-oddeleni/cast-pro-deti/detska-psychiatricka-klinika-2-lf-uk-a-fn-motol

www.fnbrno.cz/nemocnice-bohunice/psychiatricka-klinika/zdravotnicka-pece/t2299

– pokud to ambulantně nezvládáte, obraťte se na odborné pracoviště VFN na Praze 2, v Motole nebo v Brně

www.Flp.cz – obchod s kvalitními výživovými doplňky

Samozřejmě také

www.normalnejist.cz – zdroj inspirace a cenných informací k tomu, jak opět normálně jíst

Pár slov na závěr

Velmi Vám gratuluji, pokud jste se dočetli až sem, jste úžasní.

V eBooku jsem Vám toho sdělila mnoho a věřím, že se Vám teď honí hlavou všelijaké myšlenky, jak to všechno uchopit, co dál, jak Vaší dceři pomoci. Možná se Vám to teď zdá všechno děsivé, nemožné a beznadějně. Možná se obviňujete a hledáte chybu u sebe. Možná mě naopak proklínáte a říkáte si, co si to ta Alena dovoluje obviňovat mě. Ať už jste na tom jakkoli, přestaňte s tím, přijměte situaci jaká je. Nehledejte viníky, výmluvy ani způsob útěku.

Každý máme právo dělat chyby, nikdo není dokonalý- ani Vy ani Vaše dcera, takže se přestaňte zlobit na ní, na sebe i na mě. Stoupněte si rovně, vzpřímeně před zrcadlo, podívejte se na sebe, usmějte se a nahlas řekněte: „**Všchno jde, když se chce, a já teď chci pomoci své dceři, kterou přijímám takovou jaká je i s její PPP, a udělám všechno proto, abych jí pomohl/ pomohla!**“

Na závěr Bych Vám ještě chtěla napsat pár důležitých uvědomění:

Nebojte se vlastních chyb

Situace, ve které se s Vaší dcerou ocitáte, je náročná pro Vás i pro ni. Proto si nevyčítejte, když Vám rupnou nervy a třeba na ni opět zvýšíte hlas. I Vy máte právo být ze všeho unaveni, a to zas na oplátku musí chápat Vaše dcera. I ona musí vědět, že jste jen člověk, který má omezené síly a potřebuje oporu. Mluvte s ní, mluvte o tom, co trápí ji, ale i o tom, co trápí Vás! Nenechte se vydírat, ale na druhou stranu, nezapomeňte se omluvit, pokud to někdy nezvládnete.

Nečekejte vyléčení ze dne na den

Každé léčení chce čas obzvláště léčba psychických chorob. Nemůžete tedy čekat, že teď, když Vaší dceři rozumíte a začnete ji akceptovat a podporovat, se zázračně přes noc uzdraví. Sledujte posuny krůček po krůčku a radujte se s dílčích pokroků. Prvním cílem si stanovte třeba stát se pro ni parťákem a budujte důvěrný oboustranný vztah. Uvidíte, jak se Vám uleví, až Vaše dcera dokáže přijít a říci: „Mami, tati mám takový a takový problém, cítím se tak a tak, můžete mi s tím pomoci?“ I to je velký pokrok.

Ted' Vás asi napadá otázka, co máte udělat a čím začít?

4. Promluvte si se svou dcerou: „Chápu tě, respektuji tě, mám tě rád/ ráda, ale musíme s tím něco udělat...“
5. Kontaktujte příslušné instituce a odborníky. Podrobné informace najdete na mých webových stránkách.
6. Najděte s dcerou něco, na co se budete společně těšit, aneb najděte důvod, proč má smysl jíst.

Jsem ráda, že Vám mohla předat své zkušenosti a poznatky

Věřím, že jsem Vám tímto eBookem pomohla nejen k pochopení nemocné dcery, ale především doufám, že jste se uklidnili a získali elán do dalších kroků k jejímu vyléčení. Z celého srdce Vám přeji úspěch.

Alena Teofil,

alena@normalnejist.cz