

Gymnázium Přírodní škola o.p.s.

Blog Anorexie

Kamila Semotánová
Vedoucí práce: PhDr. Jaroslav Najbert

Praha 26. 11. 2015

Obsah:

1. Úvod.....	3
2. Poděkování.....	4
3. Metodika.....	5
4. Teoretická část.....	6
4.1 Psychické poruchy.....	6
4.1.1 Poruchy příjmu potravy.....	6
4.1.1.1 Anorexie.....	6
4.1.1.2 Bulimie.....	7
4.1.1.3 Záchvatovité přejídání.....	7
4.1.2 Sebepoškození.....	8
4.1.3 Panické záchvaty úzkosti.....	9
4.2 Způsoby stravy.....	10
4.2.1 Vegetariánství.....	10
4.2.2 Veganství.....	10
4.2.3 Vitariánství.....	10
4.3 Prevence poruch příjmu potravy v ČR.....	11
4.3.1 Primární.....	11
4.3.2 Sekundární.....	11
4.3.3 Terciální.....	11
4.3.4 Zařazení mého blogu.....	11
5. Praktická část.....	12
5.1 Tvorba blogu.....	12
5.2 Obsah blogu.....	13
5.2.1 Štítky.....	13
5.3 Reflexe.....	14
6. Závěr.....	15

Přílohy

Seznam zdrojů a literatury

1. Úvod

Práce Blog Anorexie, jak už název prozrazuje, se zaměřuje na jednu z poruch příjmu potravy (PPP). Nejde ale jen o anorexii, protože, jak je v práci dále popsáno, jsou PPP velmi často úzce propojeny jedna s druhou.

Práce je členěna do dvou hlavních částí; teoretické a praktické.

Teoretická část obeznámuje čtenáře s řadou pojmů, které byly v práci nejčastěji použity. Především se jedná o objasnění různých psychických poruch a onemocnění, mimo jiné i různé způsoby stravování. Kapitola se zároveň dotíká prevence PPP.

Praktická část popisuje samotnou práci na blogu (<http://kaminot.blogspot.cz/>); jeho tvorbu, obsah a zároveň shrnuje i mou reflexi, jak blog ovlivňoval v průběhu mě osobně.

A jaký jsem měla vlastně důvod k takovému tématu?

Prvním důležitým faktorem, který ovlivňuje mé rozhodnutí a mou motivaci, je skutečnost, že mám za sebou sama zkušenost s anorexií i bulimií. Po dlouhé době, co jsem nebyla ochotná uvažovat o jakékoli pomoci, jsem se rozhodla ji hledat na internetu. V té době samozřejmě existovalo velké množství blogů a webových stránek, které se zabývaly touto tematikou. Žádný z nich však nebyl podložen zkušenostmi. Tento fakt započal mou snahu o obeznámení široké veřejnosti s pohledem a pocity, které člověk s PPP doopravdy cítí.

Druhý důvod pro mou práci byla potřeba pomoci sama sobě. Prvotní nápad tak podpořilo ještě rozhodnutí bojovat s anorexií veřejně, aby mě to nutilo se minimálně jednou týdně soustředit na pocity a mé rozhodnutí.

Cílem mé práce se tedy stalo vytvoření blogu, který by se tematikou věnoval anorexii a ostatním PPP z pohledu člověka, který jimi trpí. K splnění tohoto cíle bylo potřeba publikovat padesát článků. Druhým velkým cílem bylo sepsat závěrečnou zprávu, ve které bych shrnovala výsledky mé práce.

2. Poděkování

Práce Blog Anorexie je postavena především na mě a mých zkušenostech. Ale i přes tento fakt se v průběhu roku objevilo několik osob, které mi výrazně pomohly.

- I. **PhDr. Jaroslav Najbert**, který se mi ochotně stal vedoucím práce, ke které měl vždy věcné a důležité poznámky.
- II. **Michaela Semotánová**, která mi pomohla s vylepšováním blogu i mě samotné.
- III. **Všem**, se kterými jsem měla tu možnost konzultovat svou práci, a kteří mi pomohli se na téma podívat z jiného úhlu.

3. Metodika

Před zahájením samotné praktické části (výstavby blogu) bylo potřeba udělat potřebnou rešerši. Rešerši bylo nutné provést nejen kvůli zjištění rozsáhlosti zpracování tématu, ale i z důvodu případné inspirace. Pomocí klíčových slov bylo tedy potřeba hledat v internetovém vyhledávači, do jaké míry je téma zpracované.

Prvním krokem ke splnění hlavního cíle, vytvořit blog, bylo založit samotné blogové stránky a naučit se s danou platformou pracovat. Pro účel této práce byl vybrán Blogger.com.

Druhým krokem bylo psát už samotné články a následně je také pravidelně publikovat na blog. Při psaní článku bylo v první řadě potřeba si uvědomit hlavní myšlenku článku a důležité informace, které se článku měli dostat. Důležité tedy bylo si vždy předem sepsat osnovu textu a dohledat potřebné zdroje ke zpracování.

Samotné psaní článků bylo tedy podloženo předem opoznámkovanou osnovou. K odbornějším článkům bylo potřeba daleko více podkladů a daleko hlubší pochopení tématu. U článků popisujících pocity a zkušenosti bylo potřeba klást daleko větší důraz na osnovu. Článek byl psán týden předem, aby byla možnost doupřesnit text, změnit formulace a provést korektury. Po provedení korektur a zkorigování tématu byl článek publikován.

4. Teoretická část

Teoretická část obeznamenuje čtenáře s řadou pojmů, které byly v práci nejčastěji použity. Především se jedná o objasnění různých psychických poruch a onemocnění, mimo jiné i různé způsoby stravování. Kapitola se zároveň dotíká prevence PPP.

4.1 Psychické poruchy

Psychické nebo také duševní poruchy jsou psychické procesy projevující se v chování a myšlení jedince. Procesy často postiženému znesnadňují život ve společnosti a často ovlivňují vztahy daného jedince. Je poměrně těžké rozeznat, co se ještě dá považovat za duševní onemocnění a co nikoli, protože se jedná o téma, na které se s novými studiemi a výzkumy mění stanoviska a které má v různých kulturách jiné hranice a pohledy.

Vznik psychické poruchy je podmíněn velkým množstvím faktorů, do kterých patří výchova, prožité události, vliv okolí atd..

Psychické poruchy jsou léčeny převážně odstraněním příčin, a pokud to není možné, alespoň snahou o úpravu následků. Nejčastěji se k léčbě používají medikamenty (např. antidepresiva), které se kombinují s psychoterapiemi, které pracují individuálně na jedinci.

4.1.1 Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy (PPP) jsou duševní onemocnění, které jsou založené na obavě z tloušťky. Dotyčný začne v následku takového strachu manipulovat se svou stravou, která ve výsledku může vést k ubrání váhy. Do PPP patří anorexie, bulimie a záchvatovité přejídání. Všechny tři poruchy jsou navzájem propojené a často může jedinec trpět kombinací více PPP a to většinou bulimií a jinou poruchou příjmu potravy. Onemocnění je dost často u jedinců spojeno s jinými psychickými onemocněními.

Jak už název napovídá, jedná se především o nemoce, které jsou zabudované v mysli daného jedince. Proto je velmi těžké a často dokonce i nemožné, aby postižený pomohl sám.

Během nemoci se stává jedinec díky soustředěnosti na stravu a vlastní postavu velmi nespolečenským, podrážděným, odtažitým a nedůtklivým.

4.1.1.1 Anorexie

Nejnámější porucha příjmu potravy, která se vyznačuje odmítáním potravy a zkrácením představ o svém těle.

Člověk trpící anorexií má intenzivní strach z možnosti nabrání váhy nebo ztloustnutí, narušené předtavy o své hmotnosti i postavě a o "normální"¹ váze a tvaru těla. Jedinec odmítá udržovat "normální" váhu a naopak se snaží ji stále snižovat. Sám si ordinuje přehnané a nevyvážené diety a zahajuje hladovky.

Hlavním projevem onemocnění je odmítání potravy, nadměrné pití vody, užívání projímadel. V případě, že dojde k pozření jídla, se osoba snaží o kompenzaci, která je kvůli obavám z odhalení nemoci udržována v tajnosti.

Dalšími výraznými ukazateli onemocnění anorexií je úbytek hmotnosti o více než 15% z "normální" hmotnosti vlastním zapříčiněním. U žen je možné určit onemocnění díky opakovanému vynechání menstruačního cyklu (minimálně tři) a u mužů, když dojde k impotenci a ztrátě potřeby sexu. Dále projevy nespavosti, roztěkanosti a nesoustředěnosti.

Mimo fyzické ukazatele je možno v některých případech na nemocném jedinci sledovat i velké množství psychických změn a to zvláště v chování. Často se stává, že v důsledku nemoci dotyčný začne

1 Jedná se o nižší procento než 85% předpokládané váhy. Předpokládaná váha se počítá pomocí výpočtu BMI s ohledem i na věk.

trpět pocitem osamocení, smutku, odvržení, zoufalství, které později mohou vést k depresím. Dále se často stává, že člověk trpící anorexií začne mít sklony k automutilaci a sebevraždě.

Příčiny tohoto onemocnění jsou velmi těžko definovatelné, protože jsou založené na dané osobě. Jako hlavní příčiny se však většinou udávají zlomové životní události a situace (např. smrt blízkého, změna sociálního zázemí, opakované narážky na vzhled atd.), které jedinec není schopný v sobě sám vyřešit. Mimo tyto možnosti je ještě často uváděn jako příčina perfekcionalismus a tlak společnosti a médií.

První hlavní fází v léčbě je motivace daného jedince. Ve chvíli, kdy se okolí či samotný jedinec rozhodne pro pomoc odborníka, se zahájí léčba v léčebně, kde je mu poskytnuta intenzivní péče, která zahrnuje kontrolování pravidelného a dostatečného přijímání potravy, terapie a sezení. Během léčby anorexie se podle potřeby mohou nasadit léky, které zlepšují stav vzniklé vedlejší poruchy (např. deprese, sebepoškození). Cílem léčby je jedince naučit zdravému přístupu k potravinám, svému tělu a váze a správnému sestavování jídelníčku.

V pokročilejších stádiích se nemoc může projevovat na fyzickém vzhledu. Kůže může být méně pružná, vláčná a může dojít i k větším sklonům k tvorbě modřin. Svaly ochabují nebo se dostávají křeče. Kvalita vlasů a nehtů se zhoršuje. Dotyčný na sobě může začít pociťovat chlad.

Anorexie ovlivňuje i nervovou soustavu následkem pak je zhoršení paměti, vznětlivost, smutek a špatná koncentrace. Často se zhoršuje proces vyprazdňování žaludku, který může končit zácpou a vznikem zánětu. Jak už bylo řečeno je velmi pravděpodobná ztráta menstruace (u žen) a potence (u mužů). Anorexie způsobuje snížení tlaku a v důsledku i zpomalení tepu, chudokrevnost, snižuje množství draslíku a zvyšuje cholesterol, tyto aspekty vedou k možným srdečním poruchám, které jsou smrtelné.

Osoba se během své nemoci mohla natolik odizolovat, že ztratila přátele a rodinu, společenské postavení.

4.1.1.2 Bulimie

Člověk trpící bulimií, prochází opakovanými epizodami přejídání, po kterém opakovaně přichází nevhodné kompenzační chování.

Přejídání má v případě bulimie dva rysy, prvním je konzumace velkého množství potravin během krátkého časového úseku a druhým je pocit ztráty kontroly nad jídlem. Po pozření většího množství jídla jedinci dojdou možné důsledky a ve snaze zabránit zvýšení hmotnosti, začne dotyčný svůj čin kompenzovat záměrným zvracením, půstem, extrémním cvičením nebo zneužíváním laxativ a diuretik.

Za osobu trpící bulimií se považuje člověk, u kterého se přejídání a kompenzační chování vyskytuje alespoň dvakrát týdně po dobu tří měsíců. Nemoc postihuje hlavně dospívající dívky.

Vznik může být stejně jako u anorexie založený na výchově, přístupu okolí a velkém množství dalších aspektů.

K léčbě bulimie je zásadní stejně jako u anorexie dostatečná motivace nemocného, často k nalezení motivace dojde po určitém nátlaku z okolí. Průběh léčby je stejný jako u anorexie (viz. anorexie).

K mnohým závažným problémům, které jsou stejné jako u anorexie, se v následku zvracení přidává extrémní kazivost zubů, zápach z úst, vznik vředů a zánětů a případnému poškození sliznic v hltanu a jícnu.

4.1.1.3 Záchvatové přejídání

Záchvatové přejídání je dalším typem PPP, které je velmi blízké bulimii, akorát s tím rozdílem, že při záchvatovém přejídání místo zvracení či jiného kompenzačního chování, přichází pocit neúspěchu a často až deprese.

Za záchvatové přejídání se považuje konzumace jídla se základními rysy. Prvním rysem je nepřiměřené množství snědeného jídla a druhým je, že během konzumace jídla dotyčný dochází k

pocitům naprosté nekontrolovanosti.

Porucha se v důsledku nevyváženého stravování zacikluje. Jedinec většinou omezuje různé druhy jídla, hladoví a pak se přejídá, což končí nepříjemným pocitem z přejedení a bolestí břicha.

Záchvatovitě přejídání je typ PPP, který může člověk skrývat roky. Na společenských akcích a na veřejnosti přistupuje jedinec k jídlu normálně. Veškeré záchvaty a přejídání probíhají v soukromí a tajně. Jedinec se během záchvatu zpravidla cpe “zakázanými” potravinami² a vším co najde, až do té chvíle, kdy už není schopen kvůli bolestem břicha sníst nic dalšího.

Příčiny záchvatů se ve své podstatě dají rozdělit do tří; špatné nálady, obavy o váhu a postavu a konzumace jídla, která vychází z porušení pravidel stravování, dostupnosti “zakázaných” jídel, pocitu nenajedení a třeba i z prosté myšlenky na jídlo.

U záchvatovitého přejídání se pomocí terapie pracuje s jednotlivými přejídacími epizodami. Je důležité také odhalit příčinu záchvatů, pokud se jedná o záchvaty vyvolané úzkostí, pocitu osamění nebo depresí. Je potřeba pracovat na konkrétních pocitech a příčinách.

4.1.2 Sebeпоškozování

Sebeпоškozování (SP) nebo také automutilace je komplexní autoagresivní chování³, vyvolané především chronickým a akutním stresem. K vzniku mohou také přispět psychotraumata z dětství, výchova a mnoho dalších faktorů. Za sebeпоškozování se dá považovat každá sebeotravy nebo sebeporanění, nezávisle na účelu tohoto činu⁴. Nejčastějším automutilačním chováním je řezání (např. žiletkou), bušení hlavou a palení kůže, dále pak škrábání, kousání nebo také tahání.

Mezi sebevražednými pokusy a sebeпоškozujícími akty je rozdíl, který je reflektován v etiopatogenezi. Sebeпоškozování se člení do tří stupňů: závažná automutilace, stereotypní automutilace a povrchová nebo mírná automutilace.

Závažná automutilace končí zmrzačením, kterému předchází poškození velkého množství tkáně (např. amputace).

Stereotypní automutilace je fixované chování, do kterého se dá započítat bušení hlavou, kousání prstů či paží, stlačování bulev apod.. Nejčastěji je tento typ pozorován na mentálně postižených.

Povrchová či mírná automutilace je nejčastější. Jedná se o drobné poškozování tkání, které však nezanechávají trvalé poškození na jedinci. Tato část se dále dá rozdělit na kompulzivní a impulzivní SP. Do kompulzivní SP patří do ní dloubání, řezání a odírání kůže vyvolané úzkostí.

Impulzivní epizodické SP je vázáno na emoční spouštěč, který v dotyčném bez předešlého promyšlení vyvolá potřebu k automutilaci. Impulzivní repetitivní SP je nejlehčí forma SP, protože se jedná “pouze” o uvažování nad sebeпоškozením a stavění se do role agresora.

Léčba v případě sebeпоškozování probíhá v léčebnách, kde se snaží především o redukci dalšího sebeпоškozování, touhy poškození se a prevenci sebevraždy. Úspěšnost léčby se v posledních letech velmi zlepšuje. Nejúspěšnější jsou především dialekticko-behaviorální terapie, racionálně emotivní terapie, integrativně- kognitivní terapie a další. K léčbě sebeпоškozování nebyl schválen žádný preparát, proto jsou užívány pouze terapie. Během terapií mohou být podávány léky pro zvládnutí impulzivního chování a další léky, které se během léčby často doporučují jsou antipsychotika. Podle průzkumů by se měl do budoucna počet sebeпоškozujících se lidí klesat.

2 “Zakázané” potraviny jsou jídla, která si jedinec mimo záchvat odpírá. Většinou se jedná o potraviny, po kterých by dotyčný mohl přibrat.

3 PLATZNEROVÁ, Andrea. *Sebeпоškozování: Aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*. Praha: Galen, 2009. ISBN 978-80-7262-606-9.

4 PLATZNEROVÁ, Andrea. *Sebeпоškozování: Aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*. Praha: Galen, 2009. ISBN 978-80-7262-606-9.

4.1.3 Panická porucha

Každý má někdy z něčeho strach a úzkost, ale většinou to má reálné opodstatnění. Lidé, u kterých se obavy, úzkosti a strach opakovaně dostávají bez jakéhokoli důvodu, se často dostávají do začarovaného kruhu neustálého strachu ze strachu, tzv. anticipační strach.

Panický záchvat je mimo nepohodu osoby doprovázen i fyzickými příznaky. Hlavně zrychleným tepem, obtížným dýcháním a zalykáním se, třesem, pocením a s tím přichází bolesti a nepříjemné pocity na hrudi. V nedostaku kyslíku může osoba cítit mravenčení v končetinách nebo je celkově přestat cítit. Může se dostavit i pocit nevolnosti a návaly horka nebo chladu.

Samotný člověk cítí uvnitř strach a neklid, který se může násobit v průběhu záchvatu obavami o sebe.

Spouštěč panických záchvatů může být bezmála cokoliv, ale především se jedná o nějaké znepokojující situace, vzpomínky, představy, obavy o cokoliv, ale i místo, které je dané osobě nepříjemné.

Všechno začíná jedním atakem, který buď začne panickou poruchu nebo se s ním osobě podaří vypořádat. Pokud záchvaty nadále pokračují, rozdělují se do několik stupňů závažnosti. Pokud během jednoho měsíce proběhnou alespoň 4 ataky, jedná se o středně těžkou poruchu. Když se záchvat dostaví alespoň čtyřikrát za týden, jedná už se o těžkou poruchu.

Spouštěče se těžko dají odstranit, ale daná osoba se může naučit se záchvaty pracovat a dostávat je pod kontrolu. V těžších případech je velmi žádoucí se obrátit na odborníka, který s osobou bude na panických záchvatech pracovat a případně předepíše potřebné léky.

4.2 Způsoby stravy

Téma stravování je s poruchami příjmu potravy poměrně úzce propojeno. Způsobem stravování je často možné docílit úspěšné samoléčby.

4.2.1 Vegetariánství

Vegetariánství je filosofie a způsob stravování, při kterém jsou ze stravy vyloučeny některé živočišné produkty a to hlavně maso (většinou i včetně ryb). Mimo to často vyřazují ze stravy i sádlo, želatinu a jiné produkty vyráběné z živočichů.

Každý vegetarián má nastavené hranice někde jinde. Jde jen o konkrétní osobu, jak striktní cestu si zvolí. Někteří vegetariáni daleko více řeší i svou celkovou životosprávu a to v oblastech pití alkoholu, kouření a oblečení. Striktní vegetariáni si kromě živočišných produktů zakazují alkohol, cigarety, oblečení vyrobené z materiálu, při kterém bylo zabito nějaké zvíře (např.: kůže, kožešina, hedvábí aj.) a dále třeba i používání kosmetiky, která byla testována na zvířatech, nebo aktivity, které se neřídí podle práv zvířat. Do těchto aktivit se započítávají například cirkusy.

Pojem vegetariánství je velmi široký a proto se v literatuře často dělí do dalších menších podskupin. Těhto několik podskupin se liší množstvím odmítnutých živočišných produktů. Všechny mají však stejný základ, kterým je odmítání červeného masa a jiných jatečných produktů. Dohromady se jedná o pět podskupin; Semi-vegetariánství, Pesco-vegetariánství, Lakto-ovo vegetariánství, Lakto vegetariánství a Ovo vegetariánství.

4.2.2 Veganství

Veganství je v zásadě velmi striktní vegetariánství, také se mu tak někdy říká. Vegani ze svého jídelníčku vyřazují veškeré živočišné produkty, což znamená, že nejedí vejce, žádné mléčné výrobky a většinou ani med. Vegani se těmto produktům nevyhýbají jen ve stravě, ale i v ostatních stránkách svého života. Odmítají například nosit kožené boty, vlnu, lojová mýdla a jiné produkty z živočišných složek.

4.2.3 Vitariánství

Vitariánství je strava, která je založena na filosofii tepelně neupraveného jídla. Tepelnou úpravou se totiž zničí důležité enzymy. I proto je poměrně velký rozdíl mezi živou a syrovou stravou, syrová strava totiž nemusí nutně znamenat živou. Většina enzymů přežije až do teploty 45°C, což vitariánům poskytuje možnost ohřát či vysušit pokrm. Syrová a živá strava v sobě díky enzymům ukrývá větší množství energie než běžná vařená strava.

Součástí vitariánské filosofie obsahuje i vstřícný přístup k okolí a k sobě samému.

4.3 Prevence poruch příjmu potravy v ČR

Pojmem prevence se rozumí soustava opatření, která předchází nežádoucím jevům jako například nemoci, nehodě, závislosti, konfliktu a jiným. Prevence může být zaměřená na jedince, ale stejně tak i na celou společnost. Prevence se základně dělí do tří druhů a to podle zamyšleného cíle. Jedná se o primární, sekundární a terciární prevenci, které dohromady pokrývají celý průběh nemoci.

4.3.1 Primární prevence

První druh prevence se zaměřuje většinou na celou společnost, zabývá se předpoklady, podmínkami a příčinami a na základě poznatků se snaží zabránit vzniku nežádoucího jevu. Tento druh se tedy zaměřuje na osoby, u kterých se nežádoucí jev neprojevil, ale je riziko, že by se mohl dostavit. Primární prevenci je možné rozdělit na dva druhy a to na specifickou, která, jak už název napovídá, se zaměřuje na konkrétní problematický jev (např. anorexie, bulimie aj.) a dále na nespecifickou, která celkově posiluje zdravý a zdravý životní styl.

Vzhledem k nejběžnějšímu věku vzniku poruch příjmu potravy, je primární prevence nutná především ve škole a v rodině. V rámci vyučovacích hodin jsou žáci v České republice obeznámeni s procesem dospívání. Prováděna je především nespecifická primární prevence v rámci hodin výchovy ke zdraví. Na některých školách jsou žáci v rámci primární prevence proti PPP vzati na přednášku nebo na besedu, na které se o tématu mohou dozvědět více.

Za primární prevenci se dají považovat veškeré blogy, webové stránky, letáky, plakáty a jiné materiály, které jsou volně dostupné široké veřejnosti.

4.3.2 Sekundární prevence

Druhý typ prevence se zaměřuje na lidi, kteří se už do příslušného stavu dostali, snaží se o podchycení a zabránění případnému prohlubování, šíření a podobně.

Jako sekundární péče se u PPP považuje samotná léčba. Do tohoto typu prevence se počítají psychiatrické léčebny, které pracují s každým jedincem pomocí terapií na zlepšení průběhu nemoci a případnému zabránění komplikací.

4.3.3 Terciální prevence

Terciální prevence je poslední typ prevence, která se zaměřuje na lidi, kteří se vyléčili, byli propuštěni a podobně. Snahou terciální prevence je zabránit možnému opakování.

V souvislosti s PPP se jedná například o stacionáře, do kterých dotyčný pravidelně dochází a kde se pomocí terapií snaží o naprosté oprostění od možného návratu nežádoucího jevu.

4.3.4 Zařazení blogu

Blog, který jsem v rámci své práce vytvořila, měl být původně zaměřen na osoby, které si anorexií či bulimií prochází, takže by můj blog spadal do sekundární prevence. Nakonec však svou podobou a formou spadá spíše do primární prevence, tudíž pro osoby, které by potencionálně mohly dojít do nežádaného jevu. Zároveň zůstaly některé články, které jsou určité jako sekundární prevence.

5. Praktická část

5.1 Tvorba blogu

První nutností při zakládání blogu byl výběr dobré platformy. Blogger pro mě byl nejideálnější, protože jsem s ním měla už předchozí zkušenosti a nejen, že se mi osvědčil po stránce jednoduchosti ovládání, ale zároveň i v tom, jak sama platforma rozšiřuje odkaz blogu veřejnosti.

Téma blogu bylo už předem dané, ale bylo potřeba konkretizovat jednotlivá témata a zaměření článků. Konkrétní témata článků byla z části jasná. Hned na začátku práce jsem měla vymyšleno přes pětadvacet konkrétních článků, které bylo potřeba “jen” napsat. Zbylá témata článků přicházela v průběhu psaní již promyšlených článků. Pro svou potřebu jsem si vytvořila tabulku v LibreOffice Calc, do které jsem zapisovala každý nápad na článek a případně i konkrétní poznámky, které jsem pak zpracovávala do osnovy článku.

K napsání článku bylo potřeba daleko větší množství času než jsem si původně myslela. Bylo potřeba si v první řadě uvědomit, co chci do článku dostat a jeho hlavní myšlenku. Článek jsem psala týden předem, abych ho týdně mohla případně ještě opravit a doupřesnit. Po provedení korektur a zkorigování tématu jsem článek publikovala.

Již při zahájení práce jsem si stanovila, že je nutné, aby články vycházely periodicky a to v minimálním počtu jeden za týden a maximálním tři články za týden. V průběhu se stav ustálil na dva články za týden, ve středu a neděli.

Blog byl ze začátku navštěvovaný pouze několikrát do měsíce, ale s přibívajícimi články se návštěvnost začala zvyšovat na pět až deset návštěv za týden.

5.2 Obsah blogu

Blog obsahuje články různého zaměření, které bylo pro přehlednost potřeba rozdělit do různých kategorií pomocí štítků. Všechny bez ohledu na rozdělení do kategorií souvisejí nějakým způsobem s anorexií. Nyní ke bych ráda rozvynula téma každého štítku.

5.2.1 Štítky

"Poradna"

Štítek s pojmenováním "Poradna" obsahuje články, které mají odbornější ráz a mají ukázat problém z objektivnějšího pohledu. Jsou články, které zároveň radí, jak s daným problémem může osoba nakládat. Dále se týkají informací, které mě osobně pomohly během léčby z PPP a řešením současných následků. Myslím, že právě tento štítek by mohl patřit spíše do sekundární prevence.

Inspirace

Tato sekce obsahuje články, ve kterých osoba pročitající blog může najít inspiraci. Často je takto oštitkován článek, který popisuje mou momentální inspiraci, chvilku, která mě osobně dodala motivaci a inspiraci.

Jídlo a Recepty

Dva štítky, které se zabývají různými otázkami jídla a stravování. Štítek recepty je vyhrazen pouze pro články, které obsahují nějaký návod na tvorbu jídla. Recepty jsou vitariánské vzhledem k mé stravě. Články o jídle jsou zaměřené na možnosti stravy třeba i na akcích, na kterých není možné stravování ovlivnit (školní výjezdy apod.).

Moment a Život

Tyto dva štítky jsem sloučila do jednoho, protože se jedná o téměř totožné typy článků. "Momenty" se liší pouze větším zaměřením na mé aktuální pocity a "Život" naopak zabírá situaci z daleko více pohledů. Pokaždé se však jedná o nějakou situaci, která se mi stala.

Na Zamyšlení

Sekce, která je daleko více abstraktní než ostatní a patřit by do ní mohla většina článků. Jedná se o štítek, který by měl svými články přivést lidi k určitému zamyšlení nad různými problémy, které v okolí PPP sleduji. Například článek, který je obsažen v přílohách pod stejným štítkem, kde se zabývám přístupem spolužaček k vzhledu.

Oblečení

Na první pohled by se mohlo zdát, že je to téma, které s anorexií nesouvisí, ale oblečením se velmi často dá docílit pocitu sebevědomí a iluze jiné postavy. Právě na toto se v téhle sekci soustředím.

Psychické poruchy

Anorexie se často pojí s různými psychickými poruchami, které právě v této sekci rozebírám. Jedná se hlavně o sebepoškozování a panickou poruchu. Články v sobě kloubí mou osobní zkušenost s odborným pohledem.

Recenze

Štítek, který je věnovaný tvorbě, která souvisí s anorexií (knihy, filmy, blogy, videa apod.).

Vztahy

Sekce, která se zaměřuje pouze na to jak anorexie a jiné PPP mění vztahy postiženého. Články jsou kombinací vlastních i cizích zkušeností nebo informací získaných ze studií.

5.3 Reflexe

Psaní blogu se samozřejmě neobešlo bez toho, aniž bych do toho nevložila určitou část své osobnosti, zkušeností a myšlenek. Samotné psaní mě pak nutilo zamýšlet se nad svými pocity a činy, proto není divu, že mě psaní článků formovalo, měnilo a mělo na mě vliv.

Články na blog jsem začala psát ještě v době, kdy jsem nebyla vyléčená z anorexie a bulimie. Stále jsem měla problém s potřebou zvracet po každém jídle a pocitem nutnosti udržet si co nejvyšší možnou hmotnost.

Začátek byl velmi těžký, protože jako nedoléčená anorektička a bulimička jsem měla velký problém se otevřít komukoli, natož na veřejně dostupném blogu. První úvodní článek jsem tedy velmi dlouho odkládala, dokud mi nedošlo, že pro mě bude daleko jednodušší napsat padesát článků, které si možná nikdo nepřečte, než domlouvát se na změně tématu práce s učiteli a k tomu se ještě dobrovolně přiznat k problémům s PPP. Během psaní článků jsem si začala uvědomovat velké množství věcí, které jsem nakonec shrnula do článku *“Skrze blog”*, ze kterého bych ráda kousek citovala.

“Už jsou to skoro dva měsíce od chvíle, kdy jsem založila blog a napsala na něj první článek. Za tu dobu se toho hodně změnilo. Psáním o svých pocitech a zamýšlením se nad tím, jak vám předat všechny informace, emoce a zkušenosti, jsem se začala dostávat do vnitřku sama sebe. Začala jsem v sobě nacházet místa, na která jsem už dávno zapomněla a nechtěla si přiznat, že tam jsou. Společně s radostí z některých vzpomínek, na které jsem si vzpomněla, jsem začala řešit spoustu nedořešených problémů, které jsem v sobě ukryla a doufala, že je nikdy nenajdu. Dva týdny jsem si procházela strašným pocitem. Pocitem, že jsem si zahltla život už tak mladá hromadou lží a chyb. Kromě školy, kde jsem byla většinu času úplně rozhozená, jsem se odmítala vidět s kýmkoli jiným (tím myslím i rodinu).”

Díky blogu jsem si uvědomila velkou řadu svých chyb, ze kterých se mi sice ze začátku dělalo špatně, ale s postupem času se mi je podařilo vyřešit.

To, že mi blog otevřel oči a donutil řešit problémy, na které jsem už dávno zapomněla, pro mě nebylo tak důležité jako daleko větší dopad na mou osobu. Jak už bylo zmíněno na začátku, blog jsem začala psát v nedoléčené fázi. Díky každodenní práci na blogu, v podobě sepisování osnov a samotných článků, se mi neustále dodávalo motivaci a odrazovalo od veškerých myšlenek na pokusy o dietu či zvracení. Chvíle, kdy jsem neměla možnost pracovat na článcích, mě přiváděly ke starým myšlenkám. V důsledku zredukování takových myšlenek jsem začala být daleko více otevřená a to i v rámci blogu.

6. Závěr

Na blogu je v současné chvíli padesát publikovaných článků, které jsou veřejně dostupné. Nakonec se nepodařilo napsat tak velké množství odborných článků jako bylo plánováno, ale myslím, že tím neztrácí zbylé články na hodnotě. Bohužel jsem kromě ohlasů od lidí z mého okolí, nedostala žádnou zpětnou vazbu z široké veřejnosti.

I přes tento fakt je blog určen právě široké veřejnosti jako primární prevence a seznámení s tématem i z jiného pohledu než z odborné stránky. Blog byl zobrazen celkově 366x (příloha č. 2).

Přílohy

1: Článek za každý štítek “PORADNA”

Už několikrát jsem psala o tom, jak jsem s PPP bojovala já. Nepřicházelo v úvahu, že bych se nechala zavřít do nějakého zařízení.

Poprvé jsem začala uvažovat nad nějakou cílenou prací sama se sebou, když se až moc lidí začalo zabývat mými problémy a začali mě upozorňovat na možnosti zavření do léčebných ústavů. To byl první výstražný signál, který mě ze začátku donutil držet si ještě větší odstup. Naštěstí to v ničem nepomohlo a já došla k rozhodnutí, že přece jen budu muset na sobě trochu víc pracovat.

No ono se to řekne, budu na sobě pracovat, ale jak? Nemoc, která se vám usadí v hlavě je bohužel nemoc, se kterou člověk sám těžko bojuje.

Nejdůležitější je hned na začátku mít dostatečné odhodlání. Bez toho by jste neměli šanci dostat se z toho nejhoršího a to z faktu, že vlastně stojí poruchu naprosto bezmezně milujete. Bude sice chvilku trvat než si uvědomíte, že není zas tak těžké se otevřít, ale stojí to za to. Podle mě se jedná o jediný způsob, jak se zbavit jakýchkoliv psychických poruch.

Ze začátku není ani potřeba mluvit o vztahu k jídlu, stačí jen začít mluvit o běžných problémech. Uvědomit si, že vedle vás může stát i někdo jiný než porucha *(zvláštní mluvit o tom takhle)*. Postupně už to plynule přejde do stavu, kdy budete schopní a hlavně připravení mluvit o závažnějších problémech.

V té chvíli už budete schopní sami sobě i ostatním přiznat, že jste si prošli a stále procházíte poruchou příjmu potravy. Pak už o tom jen co nejvíc mluvejte.

Tento způsob řešení problémů využívá takzvané regrese. Regrese znamená pohyb zpět, ústup, návrat. Jedná se tedy o úmyslné navracení člověka do problému. Této metody se údajně užívalo už v dávných dobách, kdy ženy se svými problémy obcházely postupně veškerá obydlí v osadě. Pokaždé byla vyprávěná verze odlišná. Opakovaným vyprávěním totiž dochází k uvědomování si důležitých situací a když říkám důležitých, myslím tím těch, které v sobě nemáme vyřešené. Opakováním navíc přemýšlíme nad momenty daleko intenzivněji, dokud je v sobě nevyřešíme a nevynecháme v příštím vyprávění. Nakonec vám zůstane jen několik málo momentů, které už je potřeba dořešit jinými způsoby než regresí.

INSPIRACE

Když se rozhodneme ve svém životě něco změnit, tak se jedná o proces, který málokdy zvládneme vyčarovat z nápadu. Hodně pak záleží na změně, pro kterou jsme se rozhodli, a na našich vlastnostech. Se silnou vůlí je samozřejmě možné skoro všechno. Když je ale ten hlas v hlavě silnější než vůle, musí přijít něco, co posílí naše rozhodnutí a tomu se říká inspirace.

Už jednou jsem psala o tom, jak důležitá je k vědomé změně inspirace. Ale došlo mi, že lidé okolo mě vzdávají své plány. A já, čím častěji o tom s nimi mluvím, tak tím častěji zjišťuji, že je sice samozřejmostí mít plány a cíle, ale málokdo už ví, jakým způsobem jich dosáhnout.

Důsledností, vůlí, zapálením, odhodlaností, pílí, ať vyjmenujete cokoli, tak jsou to vždycky věci, které můžou vyprchat. Jedná věc, která zaručeně v dnešní době nezmizí je inspirace, která mě osobně vždycky pomohla zahnat jakékoli pochybnosti o mých cílech.

Můžete jít do knihovny a napůjčovat si hromadu knížek, které budou buď odborné a nebo budou jen

vyprávět příběhy lidí, které ani neznáte.

Můžete hledat lidi a jejich osobní příběhy, abychom si je mohli vyslechnout a udělat si z toho něco osobnějšího.

Nebo stačí si jen sednout k internetu a začít hledat. Internet je místo, ve kterém se dá najít snad úplně všechno a to ještě bez toho, abychom o tom museli informovat někoho jiného. Samozřejmě to má dvě různé tváře. Můžete tam najít i věci, které mohou ublížit. Ale to je ta druhá tvář, bez které by se to neobešlo.

Na internetu nejdete inspiraci v takových podobách jako v žádném jiném zdroji. Obrázky, fotky, články, písničky, příběhy, rady, snad úplně všechno, co najdete v ostatních zdrojích. Jen je to všechno daleko odosobněnější.

Co já jsem považovala za nejdůležitější část inspirace, byly obrázky a fotky, které jsem si většinou stahovala do telefonu, abych se na ně mohla podívat kdykoli, i když budu bez internetu. Díky tomu jsem se postupně dostala k aplikaci Pinterest, kde jsem si pak založila i svou nástěnku (www.pinterest.com/mlataufer/dealing-with-myself/), kam jsem si ukládala fotky, které mi dodávaly naději.

Na YouTube jsem začala trávit velké množství času, ve kterém jsem hledala videa, která by mohla inspirovat. Psaný příběh je trochu o něčem jiném než video, kde vidíte přímé emoce. A když už jsem nekoukala na videa, poslouchala jsem písničky, které mě dodávaly naději a energii.

Ve zbytku času ztraveném na internetu jsem prohledávala bolgy a stránky, na kterých jsem buď hledala inspirativní posty nebo i odborné články, které mi pomáhaly pochopit procesy v mém těle a já si tak dokázala racionálně obhájit, proč chci toho cíle dosáhnout.

Je potřeba, aby každý z nás si našel ten druh inspirace, kterou hledá. Doufám, že jsem aspoň někomu pomohla k zamyšlení, když už ne k nějaké pomoci.

JÍDLO

“Mám si koupit ten odtučněnej jogurt?”

“Dyť je hnusnej...”

“No, ale není tam tuk.”

“No, to je pravda.”

Jsme schopní sníst i to, co nám nechutná, jen když je to bez tuku a co nejvíc dietní. Místo toho, abychom se zamysleli nad tím, co by nám mělo jídlo dát, zkoumáme tabulky na zadní straně výrobku a koukáme po kolonce tuku a kalorie.

Dost důležitá otázka na začátek je, proč vlastně jíme?

Jídlo je něco na čem stojí fungování celého našeho těla. Proto je důležité nad jídlem přemýšlet trochu víc než jen z pohledu kalorií. Myslím, že něco, co už všichni z vás slyšeli je, že podstatná je kvalita.

Nemůžete počítat s tím, že vaše tělo bude fungovat normálně, když do něj budete cpát něco, co má výživovou hodnotu nula. Něco, co už tak v podvědomí není je, co dělají různé potraviny v různých kombinacích v těle. Existují základní pravidla, kterými jsem se začala řídit a doopravdy my pomohly, psychicky i fyzicky. Navíc mi pomáhají být spokojenější sama se sebou. Takže myslím, že by bylo docela hezké, vám je předat.

Jenom ovoce

Základní pravidlo, které byste měli dodržovat: Nekombinovat ovoce s ničím jiným, maximálně s listovou zeleninou. Jde totiž zkombinování bílkovin a sacharidů, které při společném trávení způsobuje kvasný a hnilobný proces. Víím, že vám to asi takhle nic moc neřekne, ale důsledkem těchto procesů je nadýmání, pálení žáhy a možný je i vznik vředů. Při dlouhodobém kombinování sacharidů a bílkovin se díky vzniku alkoholu při kvašení cukrů, může dojít k zánětům tkání, překyselení žaludku nebo otravám bílkovin. Proto by se ovoce nemělo kombinovat s vařeným jídlem, ořechy, tuky a semínky. Zajímavým příkladem je i klasické müsli, kde dochází ke kombinaci sušeného ovoce, které je také problematické, ořechů, často je ještě zapražené a většinou se to celé zalije mlíkem. Trávení sušeného ovoce a ořechů není lehké, ale o to těžší je to když se v té směsi k tomu ještě objevuje víc druhů bílkovin (více v druhém bodě).

Není ani úplně vhodné kombinovat ovoce se zeleninou, která není listová, ale není to tak problematické.

Teď vám je snad jasné, že nejde o společnou konzumaci, ale hlavně o to společné trávení. Ovoce je po hodině od konzumování strávené, protože sacharidy jsou částečně trávené už v ústech. Naopak vařená a tučná jídla se tráví min. 2-4 hodiny. Proto je lepší konzumovat ovoce jako první. Dáte si k snídani misku s ovocem a po minimálně hodině už si můžete dát jakékoli další jídlo. Naopak, když si potom dáte vařený oběd a dostanete chuť na ovoce, měli byste počkat při nejmenším 2 hodiny.

A pak je tu kapitola sama pro sebe a to je meloun. Ten by se neměl kombinovat s ničím jiným než sám se sebou, jinak není schopný se dobře strávit a správně rozložit.

Různé bílkoviny

Neměly by se ani kombinovat potraviny s různými druhy bílkovin. Každý protein potřebuje na svoje vyloučení jiný čas a jinou sílu trávicích kyselin. Kombinace jako maso/sýr a vejce, maso/mléko a oříšky nejsou příliš vhodné, protože zase jde o špatné trávení jedné z potravin, která může začít tvořit nechtěné látky.

Voda a to ostatní

Pokud nepijete čistou vodu, měli byste o svém pití přemýšlet už jako o jídle. Vodu můžete bez omezení kombinovat s čímkoli. U šťáv už musíte přemýšlet zda jsou pasterizované, a jestli je teda můžete zkombinovat s ovocem nebo naopak s vařeným. Jedna z nejhorších kombinací na trávení je pomerančový džus a vajíčko. S kávou, čaji a dokonce i s mlékem by mělo být zacházeno jako s vařeným jídlem.

Tahle pravidla jsem začala dodržovat krátce poté, co jsem začala pravidelně jíst. Pořád jsem totiž měla problém s pálením žáhy, pak zase s nafouklým břichem a pořád jsem se necítila nějak dobře, když jsem něco snědla. V té chvíli jsem to řekla mámě, která mi vysvětlila základní principy. Nejen, že fyzické symptomy zmizely, ale jako bonus navíc jsem se začala cítit po jídle dobře. A to je podle mě důležité. Postupně jsem začala vynechávat z jídelníčku pečivo a živočišné produkty, protože jsem zjistila, že mi nijak nechybějí. Naopak to právě bez nich se cítím líp a navíc se mi snadněji hlídají kombinace.

MOMENT

Filmový festival, který sám o sobě nese velké množství stresu a emocí, mi přinesl šílený stav, do kterého jsem se opravdu dostat nechtěla. Ale teď celý příběh.

Když vybírám na festivalu filmy, které by mě zajímaly, tak většinou padne můj prst na filmy s psychologickým rozbořením teenagerů. A ani letošní rok nebyl výjimkou, mými favority byly filmy s teenagerskými hlavními hrdinkami.

Film *Svět patří mě* mě naprosto odrovnal. V každé scéně jsem v postavách viděla sebe a lidi, které znám. Nevím čím to bylo způsobené, že mě rozhodil jenom film. Možná, že jsem prostě nezvládla koukat se na situace, kterými jsem procházela. Vidět svoje vlastní blbosti z pohledu toho třetího, který s tím nemá šanci nic udělat, bylo natolik očistné, že i přes půl hodinové Q&A nebyli dojmy úplně uležené.

Z místnosti jsem vyšla s pocitem, že to všechno sleduji z šílené dálky. Jako bych stále koukala na film, ale hlavní roli jsem tentokrát hrála já. Cestou domu jsem nebyla schopná pořádně mluvit, nebyla jsem si jistá, kdo by to vlastně řekl. Současně mi ale v hlavě probíhalo tolik různých myšlenek, že jsem postupně začala za všechny filmem vyvolané momenty vinit sama sebe. A ve snaze ubránit se jsem se začala ujišťovat, že co se stalo bylo správné.

A mimo jiné jsem došla k závěru, že anorexie přece nebyla žádná teenagerovská chyba, protože jsem stoprocentně byla tlustá. Když pak došlo na to, že bych měla uvařit jídlo pro sebe a sestru, tak jsem ve veškerém jídle viděla jen další hromadu hnisu, po kterém příberu. Nakonec jsem se sestrou pohádala a to byl poslední zlom, který spustil ten strašný stav. Nešlo už zabránit ani hromadě slzám a nepřítomnému výrazu, který jsem se celou dobu snažila skrýt. Pocit, že něco v jedné vteřině stáhne všechno vevnitř, bolel nesnesitelně. Už jsem na sebe nekoukala zvenčí, teď jsem naprosto jasně cítila, do jakého těla patřím.

Po nějaké chvíli se všechno vrátilo zpátky do normálu, ale je jasné, že to v sobě rozhodně nemám tak vyřešené jak jsem si myslela.

NA ZAMYŠLENÍ

V článku [přiznání](#) jsem zmiňovala různé druhy toho, jak se změnil přístup lidí okolo ke mě poté, co jsem se otevřeně přiznala k mým problémům s PPP. Dneska jsem se však setkala s úplně novým druhem přístupu - ten, který se naprosto nezměnil.

Samozřejmě, že přístup by se neměl měnit jen na základě nějakého přiznání, ale zároveň by neměl v tomto případě zůstat stejný.

Vím, že na světě zůstane spousta lidí, kteří si budou zakládat na vzhledu svém i ostatních. Což samo o sobě je dost komické, protože každý má právo na to vypadat, tak jak chce.

Naše škola je jedna velká drbárna. Proto ani není divné, když vejdete do místnosti a všechno ztichne.

Po tělocviku jsem ale neměla tolik energie vtrhnout do třídy a tak jsem si vyslechla celou jednu větu, než jsem dovnitř vešla a všechno utichlo. Ale jen ta jedna věta plná kritiky stačila, abych vyrozuměla, že mě spolužačky vyhodnotili jako "ta, co ztloustla".

Jediné štěstí je, že jsem si už v hlavě doopravdy srovnala, co je pro mě důležité. Věřím, že by mě třeba před rokem taková poznámka naprosto vykolejila a donutila k ještě striktnějším opatřením. Má jediná reakce byla tentokrát myšlenka, že těmhle lidem by se mělo primárně pomáhat.

I když vím, že si tohle ty dotyčné asi nepřečtou, tak doufám, že to aspoň trochu pomůže všem ostatním, kteří si taky neuvědomují, že hodnotit vzhled ostatních je naprosto zbytečné. Navíc to dokazuje jen to, že oni sami se sebou necítí úplně v pořádku.

OBLEČENÍ

Ve chvíli, kdy jsem začala znovu pravidelně jíst, jsem logicky začala znovu přibírat na místech, ze kterých jsem za ty roky většinu ztratila. Najednou jsem už neměla bikinový most, začala jsem nabírat na bocích, stehnech, břichu, rukou, prostě všude. Myšlenky na to, že když jsem nejedla to bylo lepší, mě napadaly dennodenně. Trvalo mi extrémně dlouho než jsem přišla na způsoby, které mi pomohli přijmout své tělo, tak jak je. Základem je cítit se v něm dobře. A co víc to ovlivňuje než oblečení.

Základem je, si uvědomit, co přesně chcete měnit. Každý má určité nedostatky, které se bude snažit řešit. Jinak bude muset přemýšlet člověk, který chce zakrýt velká ramena a jinak ten, kdo má široké boky.

Hlavní zásadou, kterou bychom si měli uvědomit je, že pokud chceme zakrýt nějakou výraznou část těla, musíme oblečením přitáhnout pozornost k něčemu jinému. A naopak pokud máte část těla, která je podle vás nedostatečně výrazná, tak jí nemůžete oblečením potlačovat.

Výrazné boky a zadek?

V dnešní době už je to výrazně menší problém než před pár lety. Dneska už jsou tu celebrity jako JLo, Iggy Azalea, Kim Kardashian nebo Nicki Minaj, které z velkého zadku a boků udělaly trend. Opadl sice stres z hruškového tvaru postavy, ale já osobně nemám žádnou potřebu to nějak zvýrazňovat.

Ideálním řešením je vzít si něco, co vám pomůže zvýraznit horní polovinu těla a v nejlepším případě něco, co opticky zvětší ramena.

Větší stehna nebo kratší nohy?

V takovou chvíli je nejlepší se pokusit o to vytvořit iluzi delších nohou. Skvělým kouskem oblečení jsou proto například černé kalhoty s bílým pruhem, který donutí lidi dívat se na vaši délku nohou a ne šířku.

Neploché břicho?

I mě se občas stane, že prostě vypadám jako těhotná, ale naštěstí i v takových případech může pomoci oblečení. V takovém případě není dobré si brát uplá trička, spíš něco volnějšího a v případě, že jste se třeba zrovna jen moc najedli, tak stačí ovázat cokoli kolem pasu.

Malý zadek?

Pokud nejste zrovna nadšenec do dřepů, tak na drobnou optickou změnu stačí světlé džíny do pasu.

Když jsem hledala způsoby, jak upravit postavu oblečením hodně mi pomohlo koukat na některá videa youtuberky Evelyny (<https://www.youtube.com/channel/UC7gJCoe8Zf4N1aB0Hnmzyqg>). Nejen, že jsem od ní pochytila základní pravidla, ale její videa mě inspirovala a naučila něco víc o tom, jak se právě díky oblečení cítit líp.

A nakonec odkazy na pár videí, která pomohla mě:

<https://www.youtube.com/watch?v=amha1W6M9eY>

<https://www.youtube.com/watch?v=YDD0CaeHXWs>

<https://www.youtube.com/watch?v=qFDL1U2THk0>

<https://www.youtube.com/watch?v=JfRZfBDJmLc>

PSYCHICKÉ PORUCHY

"Mám v sobě strašně moc strachu. Snažím se ho schovat za klidnou fasádou. Jednou za čas se ale věci musí dostat na povrch a to potom bolí nejvíc. Nikdo neví, kdo vlastně doopravdy jsem. Nikdo mě nikdy neviděl v naprostém extrému, protože se ho bojím lidem ukázat. Někde hluboko vím, že bych byla pak zranitelnější. A to já nechci. Proto tvořím okolo sebe skleněnou stěnu, přes kterou mě sice lidi okolo vidí, ale blíž už se nedostanou. Stavět ji ale nakonec zmáhá víc, než si dokážu uvědomit. Vždycky mi to pak dojde ve chvíli, kdy všechny emoce jdou dohromady do extrému. Když přijde takový den, jsem to schopná poznat už ráno. Prostě dneska je ten den, kdy se zavřu doma a schovám se přede všemi, i před rodinou. Den, kdy se mi během chvíle budou měnit nálady jako na houpačce.

Obrovská euforie. Radost z toho, že jsem a pocit, že dokážu všechno. To se během sekundy ale naprosto změní a já ležím schoulená a brečím. Strašný pocit strachu ze všeho a všech. Pak přijde ten strašný pocit opuštění a pocit, že nikdy nedosáhnu ničeho, co si přeju, protože si to nezasloužím. Nikdy nenaplním své sny, protože si ani jeden z nich přece nezasloužím.

Strašně se bojím. Co když doopravdy nikdy nenajdu štěstí? To budu navždycky žít s tak strašným pocitem viny a strachu. Chci žít naplněný život plný spontánních zážitků, ale sama sebe svazuju do klece, kterou si hlídám a zamykám před ostatními. Bolí to, když si uvědomím, že i ti, které považuju za nejlepší kamarády mě nepoznali doopravdy smutnou, našťvanou, zraněnou. Dokonce ani s rodinou nemluví o svých problémech.

Tohle by se mělo změnit. Myslím, že dál takhle žít nemůžu. Bolí ukazovat skutečnou mě, protože jsem to nikdy neudělala. Ale myslím, že já sama si zasloužím vyjít z vlastního vězení a užít si trochu víc svobody. Myslím, že mě dokonale vystihuje věta z filmu Snídaně u Tiffanyho: "Bojíš se toho, že tě někdo zavře do klece, ale ty už v ní seš!". Taky jsem si vždycky myslela, že to jsou ostatní, kteří mě pomocí vztahů svážou a znemožní mi být svobodní. Přitom jsem sama sebe svazovala do neskutečně pevných pout, která jsem utahovala.

Bolí to. Bolí to víc, než kdybych se řezala."

Vždycky, když mám úzkostný stav, se snažím napsat toho, co nejvíc. Pocity, myšlenky a myšlenkové pochody.

Jde o to, že já sama zpětně nejsem schopná říct, jak se během takového záchvatu cítím. A to, co jste si právě přečetli, byl jeden z těch textů, ve kterých jsem se snažila zachytit své pocity.

Je to trochu nepříjemné ukazovat takový text s tolika informacemi o sobě, o kterých jsem neřekla ani svým rodičům. A najednou to sdílím s celým světem. Dávám to sem a doufám, že to snad někomu pomůže.

I když o tom já mluvím jako o úzkostných stavech, tak podle odborníků se takové stavy nazývají panickou úzkostí.

Jedná se o akutní záchvat úzkosti, během kterého dochází opakovaně k návalům strachu. Záchvat přichází nečekaně, což spouští další návaly strachu. Během záchvatů přichází i fyzické příznaky: zrychlené dýchání, pocity závratě, může dojít k rozostřenému vidění i dalším příznakům (třes, slabost nohou či pocit zmatku). Pokud počet záchvatů je min 4 do měsíce jedná se o středně těžkou poruchu a v případě, že se jedná o 4 během 1 týdne, je definována jako těžká.

Stejně jako u většiny psychických poruch jsou příčiny různé. Léčby jsou však více méně stejné. Ve většině doktoři předepíší psychofarmaka. Je však vhodné je spojit s psychoterapií, která pomůže odkrýt příčinu. K zmírnění je rovněž možné použít různé druhy relaxace a v lehčích případech je možné řešit případně jemnějšími formami.

Čerpáno ze stránky: <http://www.celostnimediceina.cz/panicka-uzkost.htm>

K článku mě inspirovala youtuberka Zoella, která natočila video o svých panických záchvatech úzkosti: <https://www.youtube.com/watch?v=7-iNOFD27G4>

RECENZE

"Poprvé jsem větu Měj ráda sama sebe slyšela v Německu, kam jsem v devatenácti letech odešla jako jedna z prvních holek Východního bloku. Mám pocit, že jsem si ji vysvětlovala jako něco negativního, sobeckého, a nedokázala jsem vidět souvislosti a následky, které nezdravý vztah k sobě samé přináší."

Dita Pepe- autorka knihy

Knihy, která má nápad a krásné zpracování. První pohled na knihu zaujme díky jejímu zajímavě řešenému designu. Kniha má doopravdy jedinečné vázání a i vnitřek knihy je přehledně a jednoduše nasázen.

Nápad seskládat reálné příběhy do jedné knihy je sice skvělý, ale myslím, že pro autorku musel být velmi náročný. Tím, že ke každému příběhu jsou přiložné fotografie člověka, kterému příběh patří, nabývá celá kniha na dojemnosti a opravdovosti. Fotky v knize ukazují, že takový lidé doopravdy existují.

Knihy obsahuje 18 příběhů, které jsou různě dlouhé a různě rozepsané, ale vždy v nich dotyčná ukazuje na své životní cestě, že i ona měla v životě spoustu rozdílných situací.

Příběhy jsou tak obyčejné, lidské a tak blízké, že pomohou uvědomit si, že nejsme jediní, kdo má občas divný pocit sám ze sebe.

Kniha je tak lidská obsahem a jednoduchá designem, že si myslím, že potěší každého člověka, který někdy pochybuje o tom, kdo vlastně je a jestli už není nějak psychicky narušený. Zároveň je kniha napsaná i s anglickým překladem, takže je to podle mého názoru ideální dárek.

RECEPTY

Celý den začínám ovocem, takže moje snídaně se většinou po hodinových intervalech táhnou až k obědu.

Většinou začínám ráno se sklenicí vody, protože mi to pomáhá s pleť a navíc, dát si po ráno sklenici něčeho k pití, je docela příjemné. Někdy mám ale chuť, dát si něco s trochou více chuti a to pak sahám po šťávě, u které se snažím, aby nebyla pasterizovaná.

Šťáva mi ale břicho nijak nezaplácne, takže během velmi krátké doby mám hlad. A to je ta chvíle, kdy si udělám první plnohodnotnou část své snídaně. Většinou se jedná o nějaký koktejl z rozmixovaného ovoce. Všechno se snažím nechat v co nejjednodušším složení, aby se to dobře trávilo a já tak neseděla s bolestmi v břiše.

Dneska ráno jsem se například rozhodla pro jednoduchý banánový koktejl.

Co je potřeba pro jednoho člověka?

- 2 banány (lepší jsou zralejší- mají lepší chuť)
- pár jahod na chuť i na vzhled
- 1/3 čajové lžičky vanilky
- vody- dle potřeby

Banány nakrájíte do nádoby, ve které je můžete rozmixovat. Do nádoby přilejete vodu. Hladina v mém případě končí vždycky pod úrovní nakrájených banánů, protože to pak není úplně bez chuti a tak vodnaté. Přidám ještě 1/3 lžičky vanilky a všechno mixuju, dokud to není všechno dobře rozmixované na jednolitou tekutinu. Koktejl naliju do hrníčku a na vrch přidám pár nakrájených jahod.

Po ráno nejsem schopná moc jíst, a tak je koktejl ideálním prvním jídlem. Do oběda potom jím různé ovoce: mango, hroznové víno, jahody, třešně pomeranč, banán, jablko, prostě cokoliv, co máte zrovna doma.

PS.:

Když jsem doma, tak se snažím, aby to i nějak vypadalo, protože mám pocit, že i to je důležité.

Ve škole už to tolik řešit nemůžu, takže sebou buď mám ovoce v celku a nebo nakrájené krabičce.

VZTAHY

"Rodina je v sociologii solidární skupina osob navzájem spjatých manželstvím, příbuzenstvím nebo adopcí, které spolu dlouhodobě žijí a jejíž dospělí členové jsou odpovědní za výchovu dětí."

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Rodina>

Odborná definice rodiny nijak neodkazuje na důležitost rodiny z pohledu emočního. Ale myslím, tedy spíš doufám, že je všem jasné, na kolik je rodina pro nás důležitá jako podpůrný systém.

Důležitost rodiny jsem si začala uvědomovat právě až ve chvíli, kdy jsem si procházela poruchami příjmu potravy. A dost možná právě ten moment, kdy jsem si začala uvědomovat, že jsem od sebe "odehnala" i ty, kteří při mě stáli ať se dělo cokoli, ve mě probudil potřebu něco s tím udělat.

Ze začátku se to celé tváří jen jako nějaká fáze puberty. Nejen, že svým kamarádům přestanete říkat jakékoli nadbytečné informace o svém životě, ale stejně tak i v rodině. V rodině si ale vždycky dovolíte trochu víc, takže jste schopni říct občas tak unáhlené soudy, že toho pak často litujete.

Postupně se dopracujete i k tomu, že na jakoukoli nabídku na setkání, rovnou odpovíte ne. Rodinné výlety začnete vynechávat se spoustou výmluv, jak máte moc práce do školy. Kamarádi si pak vyprávějí příhody z různých akcí, na kterých jste vy nebyli a najednou jsou to jen známí, které jste kdysi znali a vy jste pro ně totéž.

Poslední fází, kterou mohu sama osobně zhodnotit, je ustavičné skrývání před jakýmkoli kontaktem. Sama v pokoji jsem se prostě cítila nejlíp. Postel, ve které jsem začala trávit většinu času, jsem obestavěla nábytkem a každý, kdo mi to jakýmkoli způsobem narušil se okamžitě stal terčem mého vzteku. Později jsem nebyla ochotná ani opustit svoje útočiště. Každý den ve škole byl pro mě byl mučením.

Díky bohu i já jsem nakonec dospěla do stavu, kdy mě má vlastní rodina začala upozorňovat na moji uzavřenost. A já se tak po přibližně dvou letech začala snažit na našem vztahu s rodinou pracovat. I když vím, že dodnes nemám přístup úplně vzorový, tak progres je určitě znatelný.

Konečně jsem si začala pouštět přátele víc k tělu. A najednou tak zjistila, že některé lidi nemohu ani řadit mezi kamarády, ale spíš jako svou rodinu.

A proč?

Je to celkem jednoduché. Čím blíže máte někoho u těla, tím víc o vás ví a tím víc se o vás stará. A vy doopravdy v tu chvíli nepotřebujete nikoho, aby vám komentoval váš jídelníček a vaši postavu. Radši se od takových lidí, kterým na vás záleží, odtahujete. Další moment, který ještě prohloubí agresi a netečnost, je ten, ve kterém už dotyčný nějakou dobu nejí. Zkuste si nějakou dobu nejíst a uvidíte, že ani vy nebudete úplně nejlídnější.

ŽIVOT

Ten moment, kdy se ráno rozhodnu vyletnit a tak na sebe obleču kraťasy a uplé tílko, přichází, v tak teplých dnech jako jsou teď, skoro pořád. Ať udělám ale cokoli, tak ten den je tím nakonec prostě odsouzený k tomu být zkažený. Už když vycházím z vchodových dveří se cítím tak strašně, že většinou utíkám zpátky do úkrytu našeho bytu, kde začnu znovu pátrat po tom ideálním outfitu na den. Věřte tomu nebo ne, daří se mi to v jednom z padesáti případů.

PROBLÉM no. 1

"Nemám oholený nohy."

Nonstop holení nohou a dalších částí těla a když prostě zapomenete, tak se můžete přestat zatěžovat outfity, které obsahují jakýkoliv druh oblečení odhalujícího vaše kaktusové nohy.

PROBLÉM no. 2

"V tom mi bude vedro. Už teď se pečú."

V úmyslu ulehčit si práci s holením nohou, začnete sahat po kouscích, které ať chcete nebo ne, budou vždycky teplejší než lehoučká halenka bez rukávů a kraťasy. S plánem rozšířit možnosti outfitů se tedy oholím.

PROBLÉM no. 3

"Ty kraťasy se mi zařezávají do stehén."

Když na sebe natáhnete kraťasy, tak přicházejí daleko zásadnější problémy. Kraťasy, které vám dřív padly jako ulité, vám teď z nohou dělají špekáček. Tak se začnete radši zabývat horní částí těla.

PROBLÉM no. 4

"To tílko je moc uplý."

Nejen, že až si sednu, mi to bude zvýrazňovat každý špek, ale až se někde opřu tak budu mít všechen pot na tričku, které pak už z většiny neuschne. Tak zkusím něco jiného.

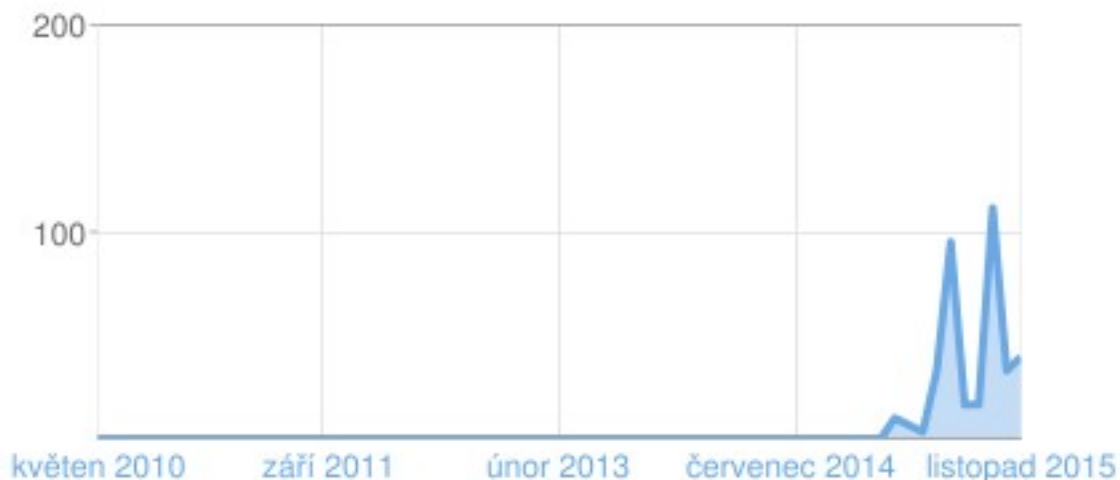
PROBLÉM no. 5

"To má moc velké výstřih."

Pokud půjdu v kraťasech nebo sukni s takovým výstřihem, tak se musím domů vracet okolo čtvrté hodiny nebo budu muset někde rychle sehnat kurz sebeobrany.

Nakonec se rozhodnu, že zítra je taky den a tak si obleču volné tričko na doma a vyčerpaná lehám na postel.

2: Graf otevření blogu



Seznam použitých zdrojů

- COOPER, Peter J.. *Bulimie a záchvatovité přejídání: Jak je překonat*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0706-1.
- PLATZNEROVÁ, Andrea. *Sebepoškozování: Aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*. Praha: Galen, 2009. ISBN 978-80-7262-606-9.
- ARNDT, Tomáš. Úzkostné stavy. *Celostnimediceina.cz: Informační server o zdraví z pohledu celostní, přírodní, alternativní medicíny*. [online]. 14.06.2010 [cit. 2015-11-19]. Dostupné z: <http://www.celostnimediceina.cz/uzkostne-stavy.htm>
- MELINOVÁ, Vesato a Brenda DAVISOVÁ. *Průvodce (začínajícího) vegetariána*. 1. vyd. AK, 2008, 1- 3. ISBN 978-80-904291-0-9.
- TALANDOVÁ, Věra. *Přirozená živá strava*. Praha: IFP Publishing & Engineering s.r.o., 2012. ISBN 978-80-87383-15-5.
- RUSSO, Ruthan. *Syrová strava jako životní styl; Filozofie a výživa na pozadí syrové a živé stravy*. Praha: Fontána, 2012. ISBN 978-80-7336-686-5.

- KENTON, Leslie & Susannah. *Syrová strava*. Praha: Pragma, 2007. ISBN 80-7349-031-5.
- BOUTENKO, Victoria. *12 kroků k syrové stravě; Jak skoncovat se závislostí na vařeném jídle*. Praha: Pragma, 2010. ISBN 978-80-7349-203-8.