

TERMINOLOGIE:

- ✓ symptomatika- nauka o příznacích nemocí
- ✓ anxieta- úzkost
- ✓ edémy- otoky
- ✓ amenorea- nedostavení se menstruace
- ✓ atrofie mozku- zmenšení, ztenčení mozku
- ✓ anémie- chudokrevnost
- ✓ abusus drog- nadměrné užívání drog
- ✓ brachykardie- zpomalení srdeční činnosti
- ✓ perforace žaludku- proděravění žaludku
- ✓ psychoedukace- výchova péče o duši
- ✓ prevalence- demografický ukazatel, poměr počtu nemocných k počtu obyvatel
- ✓ prevence- předcházení něčemu, ochrana před něčím

Seznam použité literatury

- 1) Cooper, P.J.: *Mentální bulimie a záchvatovité přejídání*. 1.vyd., London 1995, ISBN 80-85885-97-2
- 2) Čechová, V.: *Speciální psychologie*. Brno 1997, institut pro další vzdělání pracovníků ve zdravotnictví, ISBN 80-7013-243-4
- 3) Fraňková, S., Dvořáková, V.: *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1.vyd., Praha, nakladatelství Karolinum 2003, ISBN 80-246-0548-1
- 4) Hainerová, I.A.: *Dětská obezita*. Praha 2009, 1.vyd., MAXDORF, ISBN 978-80-7345-196-7
- 5) Hauzalík, M.: *Poruchy výživy a leptin*. 1 vyd., Grada publishing 2002, ISBN 80-7169972-1
- 6) Kocourková, J.: *Mentální anorexie a mentální bulimie v dětství a v dospívání*. 1.vyd., nakladatelství Galen, ISBN 80-858224-51-5
- 7) Krch, D.F.: *Mentální anorexie*. 1.vyd., Praha 2002, Portál, ISBN 80-7178-598-9
- 8) Krch, D.F.: *Poruchy příjmu potravy*. 1.vyd., Praha, Grada publishing 1999, ISBN 80-7169-627-7
- 9) Krch, D.F., Richterová, I.: *Chci ještě trochu zhubnout*. vydalo nakladatelství Motto 1998, Praha, ISBN 80-85872-86-2
- 10) Kubátová, J., Štěpo, J.: *Dítě v nesnázích*. 1. vyd., Grada 2002, ISBN 80-247-0182-0
- 11) Leibold, G.: *Mentální anorexie*. nakladatelství Svoboda, Praha 1995, ISBN 80-205-0499-0

- 12) Papežová, H.: *Anorexia nervosa*. 1. vyd., Praha, Psychiatrické centrum 2000, ISBN 85121-32-6
- 13) Papežová, H.: *Bulimia nervosa*. 1. vyd., Praha, Psychiatrické centrum 2003, ISBN 80-85121-81-6
- 14) Pierre, C.P: *Tajná řeč a problémy poruch příjmu potravy*. nakladatelství Pragma 2001, ISBN 80-7205-818-5
- 15) Porybný, Z.: Krásné k smrti, *Právo magazín* 2004, Praha, ISBN 1211-2119
- 16) Slabochová, Z.: *Klinická výživa*. 1. vyd., Praha, nakladatelství Scientia medica 1993, ISBN 80-85526-08-5
- 17) Svačina Š.: *Obezita a psychofarmaka*. 1 vyd., Praha 2002, TRITON, ISBN 80-7254-253-2
- 18) Ševčíková, S.J.: *Z deníku buličky*. 1. vyd., Praha, nakladatelství Portál 2003, ISBN 80-7178-795-7
- 19) Zvolenský, P. a kol.: *Speciální psychiatrie*. nakladatelství Karolinum, Praha 2003, ISBN 80-7184-203-6
- 20) Internetové zdroje
- 21) Bakalářská práce
- 22) Absolventská práce

[http://www.anabell.cz/diplomové práce](http://www.anabell.cz/diplomové%20práce)

[http://www.doktorka.cz/nemoci/mentální anorexie](http://www.doktorka.cz/nemoci/mentální%20anorexie)

<http://www.anorexie.czechian.net/NFS.htm>

[http://www.mentální anorexie.cz/články](http://www.mentální%20anorexie.cz/články)

[http:// www.pppinfo.cz/](http://www.pppinfo.cz/) informace o poruchách příjmu potravy

Přílohy

Příloha č. 1 – *Dotazník*

Příloha č. 2 – *Fotografie anorektických dívek*

Příloha č. 3 – *Terapeutická smlouva*

Příloha č. 4 – Dokumentace – *Mé terapeutické cíle*

Příloha č. 5 – Dokumentace – *Tabulka hodnocení důsledků mé anorexie/bulimie*

Příloha č. 6 – Dokumentace – *Současný stav mé motivace ke změně*

Příloha č. 7 – Dokumentace – *Tabulka analýzy a řešení mých problémů*

Příloha č. 8 – Dokumentace – *Mezilidské vztahy*

Příloha č. 9 – Dokumentace – *Vnímání sebe sama*

Příloha č. 10 – *Ukázka vhodně sestaveného jídelníčku*

Příloha č. 11 – *Ukázka receptů*

Příloha č. 12 – *Grafické znázornění zájmu studentů o poruchy příjmu potravy*

Příloha č. 13 – *Grafické znázornění informovanosti mužů a žen o poruchách příjmu potravy*

Příloha č. 14 - *Grafické znázornění informovanosti škol podle počtu správných odpovědí*

Příloha č. 15 – *Seznam organizací pro pomoc lidem s poruchami příjmu potravy*

Příloha č. 16- *Zpověď pacientky trpící PPP*

Příloha č. 1

DOTAZNÍK:

Vážení respondenti, jsem studentkou druhého ročníku Univerzity Karlovy v Praze, oboru psychosociální studie. Tento rok budu vykonávat státnice, jejíž součástí je vypracovat výzkumnou práci na zvolené téma. Téma si každý student mohl vymyslet sám nebo vybrat ze školní nabídky. Nejvíce mě zaujalo téma: Prevalence poruch příjmu potravy a možnosti prevence. Žádám Vás o důkladné vyplnění dotazníku, který mi pomůže zjistit do jaké míry jste o těchto poruchách informováni. Tento dotazník je anonymní a bude sloužit pouze k vypracování mé diplomové práce.

U každé otázky zakroužkujte jednu, Vámi zvolenou odpověď.

Předem Vám mnohokrát děkuje a zdraví Bc. Lenka Matoušková, DiS.

1. Název školy

- Střední zdravotnická škola
- Střední integrovaná škola
- Střední průmyslová škola
- Gymnázium
- Obchodní akademie
- GaSOŠE Sedlčany

2. Jste

- Muž
- Žena

3. Jaký je Váš věk

- 17 let
- 18 let
- 19 let

4. Víte, co je mentální anorexie?

- Porucha komunikace
- Onemocnění charakteristické opakujícími se záchvaty přejídání s následným zvracením
- Onemocnění charakteristické bolestmi hlavy a zvracením
- Onemocnění charakteristické úmyslným snižováním tělesné hmotnosti

5. Vyberte správné příznaky mentální anorexie:

Tělesná váha je:

- Pod normálem
- Zvýšená
- Normální

Menstruace je:

- Pravidelná
- Nepravidelná
- Ztráta menstruace

Pleť, vlasy a nehty jsou:

- Zdravé
- Porušené

Strach z:

- Přibývání na váze
- Úbytku váhy

6. Mentální anorexie začíná nejčastěji ve věku?

- 5-10 let
- 10-20 let
- 20-30 let
- 30-40 let

7. Mentální anorexie postihuje častěji?

- Muže
- Ženy

- Obě pohlaví stejně

8. Počet lidí s mentální anorexií:

- Stoupá
- Klesá
- Je stejný

9. Setkali jste se s někým, kdo trpí mentální anorexií?

- Ano
- Ne

10. Jaké je podle Vás chování anorektičky/anorektika?

- Soustředěné
- Nesoustředěné

- Impulsivní
- Klidné

- Hypoaktivní
- Hyperaktivní

11. Setkali jste se v průběhu školní docházky s předmětem, jehož součástí byly informace o mentální anorexii?

- Ano
- Ne

A pokud ano, v jakém předmětu.....

12. Snažíte se sami zjistit něco o mentální anorexii?

- Ano
- Ne

Pokud ano, z jakých zdrojů?(můžete zaškrtnout více variant)

- Internet
- Škola
- Knihy
- Časopisy
- Televize

- Kamarád , kamarádka

Jiné? Prosím, doplňte.....

13. Léčba mentální anorexie je podle Vás:

- Snadná- krátkodobá
- Obtížná- dlouhodobá

14. Myslíte si, že se mentální anorexie může časem opakovat?

- Ano
- Ne
- Nevím

15. Myslíte si, že může mentální anorexie způsobit komplikace nebo trvalé následky?

- Ano
- Ne
- Nevím- nemám dostatek informací

16. Myslíte si, že mentální bulimie je totéž, co záchvatovité přejídání?

- Ano, je to totéž
- Ne, není to totéž

17. Myslíte si, že se mohou mentální anorexie a mentální bulimie vzájemně prolínat?

- Ano
- Ne
- Nevím

18. Víte, co je BMI- body mass index?

- Index podkožního tuku
- Index tělesné hmotnosti
- Index příjmu potravy

19. Víte, jaké je fyziologické rozmezí indexu tělesné hmotnosti?

- 15-20 BMI
- 20-25 BMI
- 25-30 BMI

20. Kolik by podle Vás měla vážit zdravá 18-ti letá dívka, která je vysoká 170 cm?

- Méně než 50 kg
- 55-70 kg
- Více než 70 kg

21. Víte, co je mentální bulimie?

- Hladovka
- Onemocnění charakteristické poruchou paměti
- Onemocnění s opakujícími se záchvaty přejídání s následným zvracením
- Úmyslné snižování tělesné hmotnosti

22. Vyberte správné příznaky mentální bulimie:

Tělesná váha je:

- Pod normálem
- Kolísavá
- Nadváha

Menstruace je:

- Pravidelná
- Nepravidelná
- Ztráta menstruace

Chrup:

- Zdravý
- Poškozený- zvýšená kazivost

22.d) Myslíte si, že s obezitou narůstá riziko „cukrovky“ (diabetes mellitus II. typu)

- Ano
- Ne

23. Záchvatovité přejídání je:

- Konzumace specifické potraviny
- Forma diety
- Konzumace obrovského množství jídla, provázeno ztrátou sebekontroly

24. Chtěli byste se dozvědět více informací o poruchách příjmu potravy?

- Ano
- Ne

Pokud ano, jakou formou?

- Přednáška
- brožurka

Jinou formou?(prosím, vyplňte).....

25. Co podle Vás vede lidi k těmto nemocem?

.....

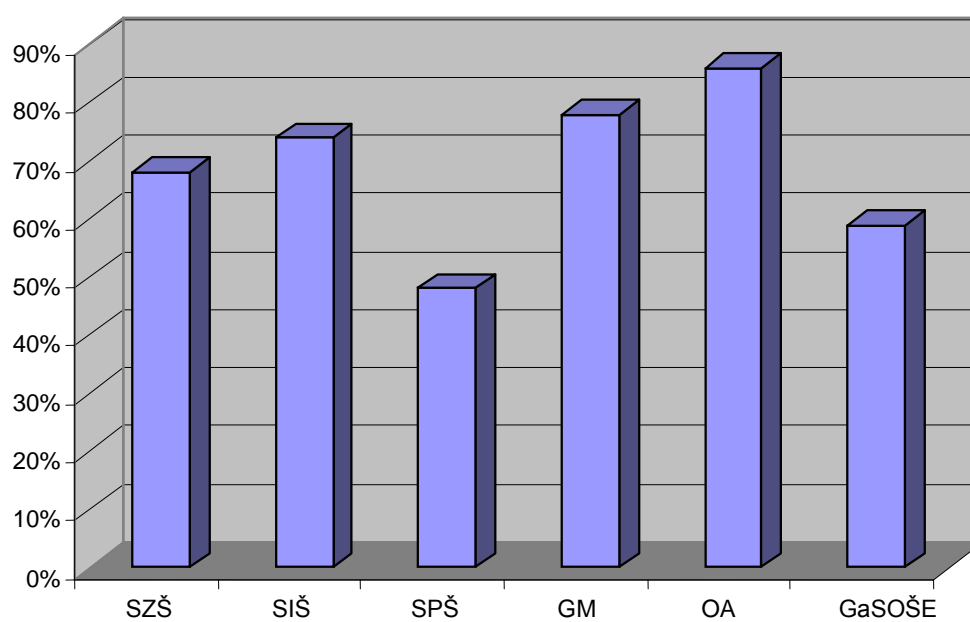
Příloha č. 2

Hrůzostrašné obrázky dívek trpících PPP:



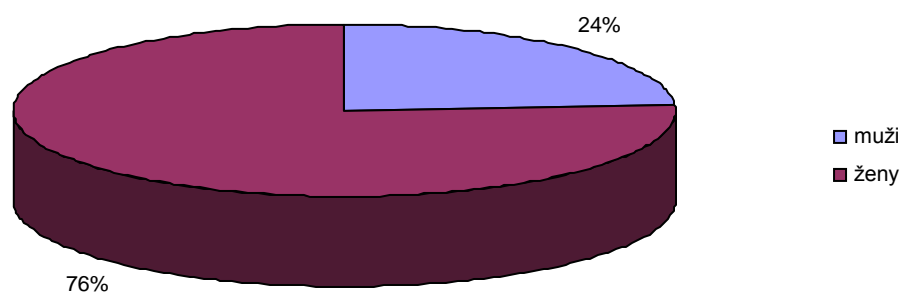
Příloha č. 12

Grafické znázornění informovanosti škol podle počtu správných odpovědí:



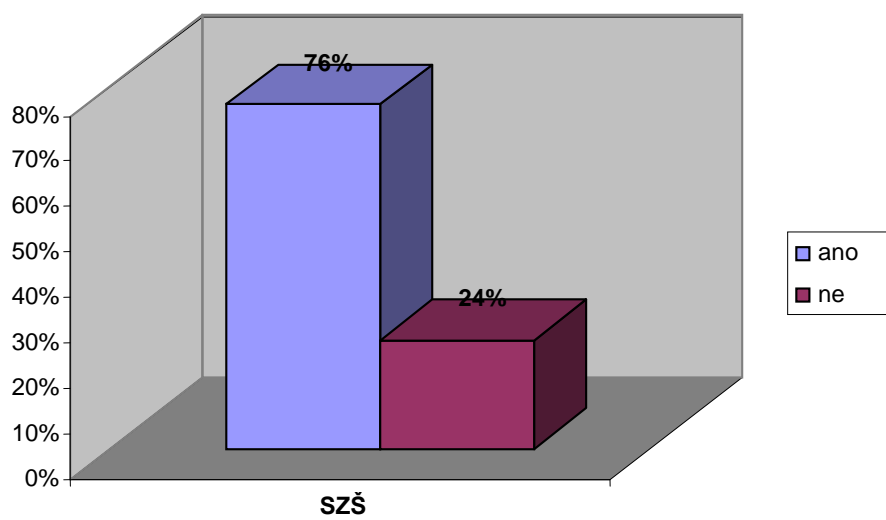
Příloha č. 13

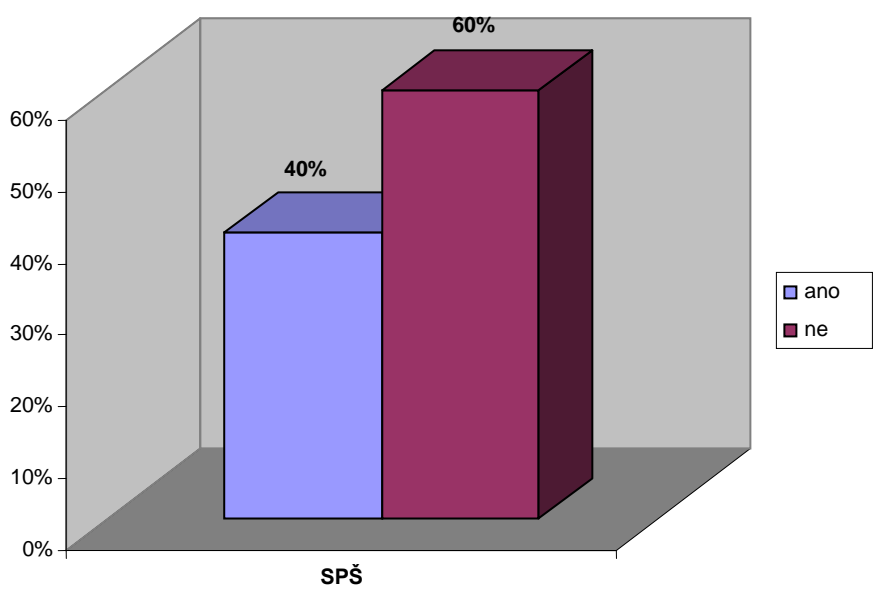
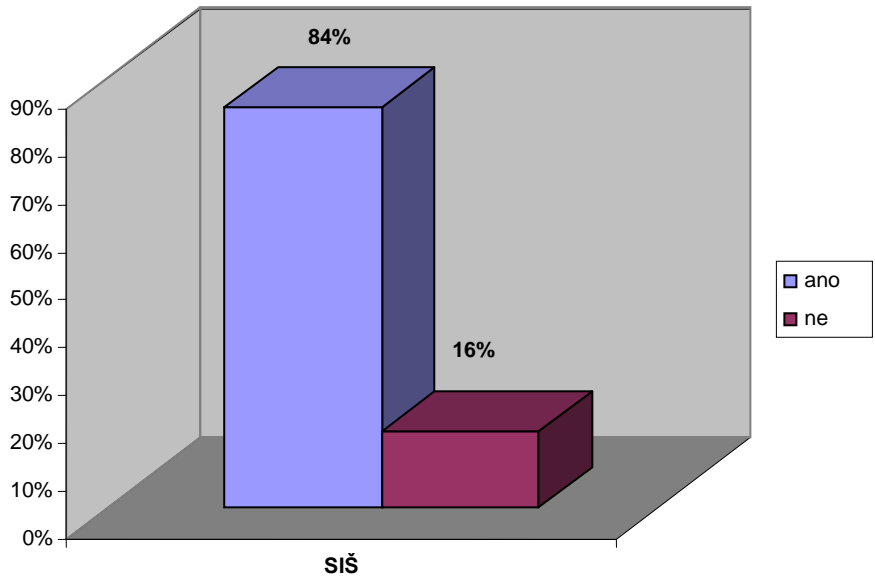
Grafické znázornění informovanosti mužů a žen o PPP:

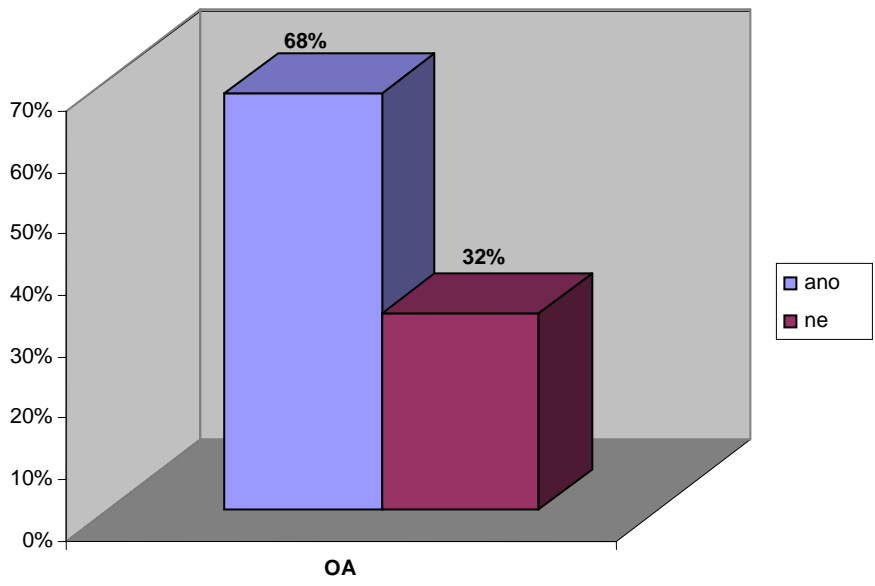
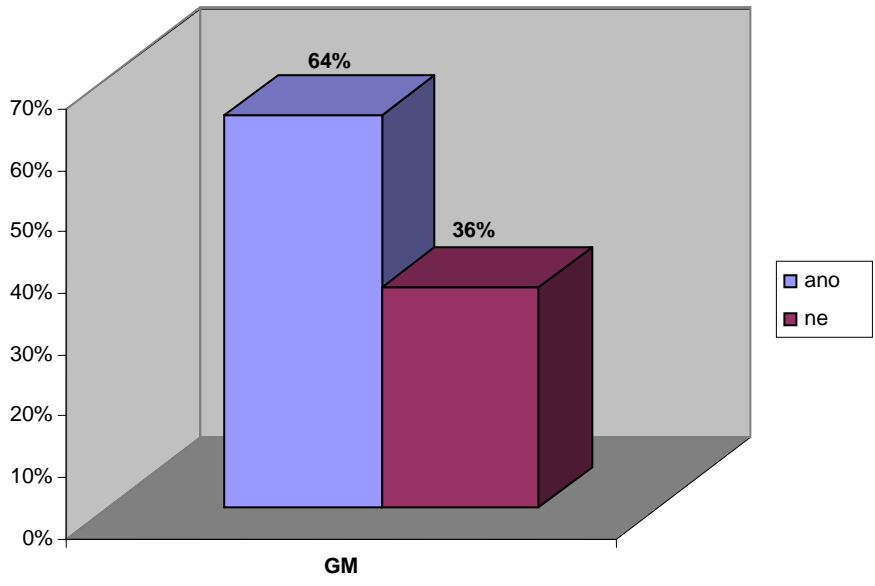


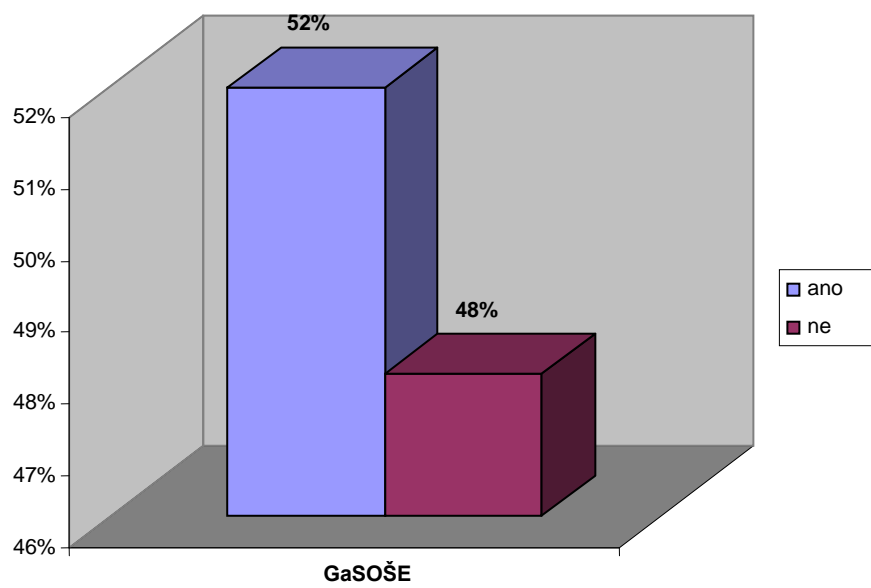
Příloha č. 14

Grafické znázornění zájmu studentů o PPP:









Příloha č. 15

Seznam organizací pomáhající lidem trpící PPP:

- ✓ Psychiatrická klinika Ke Karlovu: Praha 2, tel.čís. : 224 965053
- ✓ Krizové centrum RIAPS: Praha 3, tel.čís.: 222 580697
- ✓ Modrá linka: internetová adresa: <http://www.modralinka.cz>
- ✓ Odkazy na některé linky důvěry v ČR: internetová adresa: <http://www.help-psych.cz/ld/internetove.html>
- ✓ Anabell: internetová adresa: <http://www.anabell.cz>
- ✓ Terapeutická komunita Kaleidoskop: internetová adresa: <http://www.kaleidoskop-os.cz>
- ✓ Nemocnice Motol
- ✓ Dietologické centrum Praha: tel.čís.: 603 530 818
- ✓ Dietologické centrum Tábor: tel.čís.: 603 530 818
- ✓ Psychiatrická léčebna Bohnice
- ✓ NUTRIVIA, s.r.o.
- ✓ Psychiatrická klinika FN Brno – Bohunice
- ✓ Psychologická poradna v Olomouci
- ✓ Psychoprofi s.r.o
- ✓ Psychoterapeutická skupina pro klienty s poruchami příjmu potravy v Praze
- ✓ Studio zdraví: HEDIS
- ✓ Svépomocná asociace psychogenních poruch příjmu potravy

-více informací na internetu- konkrétně například internetové stránky:

<http://www.pppinfo.cz/kontakt.list.asp>.

Příloha č. 16

¹ Životní příběh jedné z pacientek-

- 16 let- rychle jsem přibrala na 63 kg/172 cm, nespokojená se svojí váhou, různé pokusy o diety.
- 17 let- omezování jídla (vynechávání svačín, občas oběda a snídaně).- cvičení 56 kg.
- 18 let- pokračování diety- anorexie- zhubla jsem na 43 kg.
- 19 let- občas jsem se přejedla a zvracela (1x za 14 dní), stále jsem hodně cvičila a sportovala. Váha 53 kg.
- 20 let- pokračování omezování v jídle, nepravidelná strava (ve škole), zvracení 2x týdně (o víkendu, když jsem byla doma), váha 55 kg.
- 21 let- Nepravidelný jídelní režim, jedla jsem jen celozrnné pečivo a zeleninu, ovoce. Přerušila jsem studium a začala pracovat. Alkoholem jsem začala zahánět večerní hlad. Zvracení občas doma večer. Váha 51 kg.
- 22 let- zvracení téměř každý den. Přejídání, kupování stále většího množství jídla, vlčí hlad. Lhaní, podvádění s jídlem, alkoholem „proti“ hladu i špatné náladě. Začala jsem na sobě pozorovat změny. Otoky, váha hodně kolísavá 50-55 kg.
- 23 let- rozešla jsem se s přítelem, nemám už skoro žádné kamarády, nikoho už nebaví mluvit semnou o jídle. Zvracím 2-3x denně. Přejídám se, mám opuchlé tváře a krk, velkou hlavu. Žádná fyzická síla- sport již nedělám. Jsem psychicky hrozně labilní, ztráta komunikace rodinou. Finance jsou z poloviny na přejídání, z poloviny na alkohol. Kradla jsem v obchodě. Váha 56 kg.
- 24 let- samota, pravidelné zvracení a přejídání. Nepravidelný jídelní režim. Váha 61 kg.
- 25 let- znovu se učím jíst a jsem šťastná, když se mi podaří nezvracet. Alkoholu se vyhýbám. Váha 63 kg.

¹ Krch F.: *Mentální anorexie*, Portál 2002, str. 210

