Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra Psychologie

Záchvatovité přejídání u žen 19-30 let - ovlivňující faktory a spouštěče

Binge eating disorder amongst women between the ages of 19 - 30 – influencing factors and triggers

Bakalářská práce

Autor: Eva Hromádková, DiS.

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Olomouc 2013

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny řádně citovala a uvedla.

V Praze 20. března 2013 ……...

Obsah:

Teoretická část

Úvod ……5

I. **Poruchy příjmu potravy** ……..6

1. Záchvatovité přejídání jako jedna z poruch příjmu potravy…...8
2. Záchvatovité přejídání……..9
3. Spouštěcí událost……11

II. **Biologické vlivy**……12

1. Pohlaví, hormony, spánek……12
2. Genetika……13
3. Biologie člověka……...13
4. BMI……..15

III. **Sociální vlivy**.....17

1. Teror vyhublého ideálu krásy doprovázený konzumem……..17
2. Mýty……18
3. Sociální skupiny……..19
4. Primární skupina – rodina……20

IV. **Psychologické vlivy**……22

1. Osobnost……..22
2. Jáství, tělové schéma, identita člověka……...22

V. **Stravovací zvyklosti, vztah k jídlu**……...26

1. Jídlo jako odměna……...27
2. Jídlo jako něco příjemného……....27
3. Jídlo jako pocit viny……....28
4. Jídlo jako trest……..28
5. Jídlo jako útěcha……28

VI. **Bludný kruh přejídání**……30

1. Jídlo jako droga……30

2. Bludný kruh……31

VII. Již provedené výzkumy.....33

Závěr……34

Empirická část

Úvod k výzkumu……....35

I. Příprava na výzkum……...36

II. Cíl výzkumu……37

III. Metody získávání dat……39

IV. Výzkumný vzorek……..41

V. Etická úskalí……43

VI. Metody zpracování dat……..45

VII. Okruhy pro rozhovory……..47

VIII. Výsledky výzkumu I. – faktory vzniku……..48

1. Rodinné prostředí, dětství……48
2. Širší sociální vztahy……..49
3. Sekundární rodina, partnerský život……..50
4. Dědičné faktory……51
5. Osobnost respondentek, jejich postoje k sobě samé……..51
6. Subjektivní pohled na vznik nemoci……52

IX. Výsledky výzkumu II. – spouštěče……54

1. Vztah k jídlu……54
2. Okolnosti, za kterých se respondentky nejčastěji přejídají…..54
3. Pocity předcházející záchvatům……55
4. Pocity po přejedení……....56
5. Subjektivní pohled respondentek na spouštěče……..56

X. Diskuze……59

Závěr……62

Souhrn……..63

Literatura a další zdroje……...64

Úvod

Existují lidé, kteří si denně stoupají na váhu, aby věděli, jestli si dnes mohou dovolit být šťastni nebo ne. Aktuální číslo na jejich váze nekompromisně zváží, jestli jsou úspěšní a mohou být se sebou spokojeni.

Poruchy příjmu potravy jsou velmi závažná psychická onemocnění, která stále více upoutávají pozornost veřejnosti, odborníků i médií. Záchvatovité přejídání je jedna z poruch příjmu potravy, o které se ještě tolik nenamluvilo (na rozdíl např. od mentální anorexie či mentální bulimie). Důvodem, proč jsem si vybrala právě tuto poruchu příjmu potravy, je skutečnost, že se v mém okolí vyskytla hned několikrát.

Cílem mé práce je zmapovat možné příčiny vzniku této choroby a pochopit celý spouštěcí systém. V první části věnuji prostor teoretickým poznatkům o dané problematice. Druhá část mé práce patří výzkumu, ve kterém celkem 12 respondentek podává subjektivní stanovisko ohledně své nemoci.

„Mnohé ženy cítí nutkání jíst, aby se ochránily před bolestivou pravdou – doslova ji zajedí a udusí se ve svém nitru.“ (Göckel, 2008, s. 62).

I. Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy tvoří okruh onemocnění, kam patří mentální anorexie (odmítání jídla), bulimie (záchvaty přejídání a zvracení) a také přejídání spojené s jinými psychickými poruchami, například se stresem. U těchto onemocnění (zkráceně PPP) jsou typické obavy z tloušťky, manipulace s jídlem sloužící ke snížení hmotnosti a zkreslené vnímání vlastního těla. Jde o psychická onemocnění. To znamená, že chování spojené s nemocí není od určitého stádia člověk schopen ovládat, a tedy se i sám bez pomoci druhých nemoci zbavit. Nemoc bývá doprovázena ztrátou zájmu o kontakt s vrstevníky (především u anorexie), nesoustředěností a náladovostí. Středem zájmu se stává jídlo a vlastní postava (http://www.pppinfo.cz/info.asp).

Obecně se dá říci, že jídelní chování je narušené tehdy, pokud začne významně ovlivňovat ostatní stránky života jedince.

Mezinárodní klasifikace nemocí (**MKN-10**) a Diagnostický a statistický manuál (**DSM-IV**) Americké psychiatrické asociace zahrnují pod pojmem Poruch příjmu potravy (PPP) dva nejzřetelněji vymezené syndromy: mentální bulimii (MB) a mentální anorexii (MA). Vzhledem k tomu, že velký počet pacientů nenaplňuje některé z diagnostických kritérií, obě příručky se věnují také atypickým, subklinickým, parciálním nebo jinak nespecifikovaným poruchám příjmu potravy.

Mentální anorexie se dělí na nebulimickou (nedochází k opakovaným záchvatům přejídání) a bulimickou (během epizody mentální anorexie dochází k opakovaným záchvatům přejídání). Mentální bulimie se dělí na purgativní (pacient pravidelně používá zvracení, laxativa či diuretika) a nepurgativní (pacient jako kompenzační prostředek používá diety, hladovky, intenzivní fyzické cvičení).

Atypické a nespecifické poruchy příjmu potravy podle MKN-10:

Kategorie atypická mentální anorexie (F50.1) nebo atypická mentální bulimie (F50.3) se užívají u pacientů, u nichž chybí jeden či více základních příznaků poruchy, ale které vykazují jinak typický klinický obraz.

Jinak nespecifikované PPP podle DSM-IV:

Podle DSM-IV sem patří případy různé podoby MA a MB, které však úplně nesplňují kritéria typické MA a MB, či případy tzv. „Syndromu nočního přejídání“. Je možné sem zahrnout i opakované epizody přejídání bez hladovek nebo purgativního chování typického pro MB. Jsou to pacienti, kteří se nekontrolovatelně přejídají bez kompenzačního chování. Tento typ záchvatovitého přejídání je často spojen s obezitou či nadváhou. Existuje návrh klasifikovat tuto kategorii jako třetí druh poruch příjmu potravy pod termínem „**Záchvatové přejídání**“ (Binge Eating Disorder = BED).

Navrhovaná definice:

A. Opakované epizody přejídání, při nichž je v krátkém čase konzumováno velké množství jídla
B. Epizody přejídání jsou spojeny alespoň se třemi z následujících charakteristik:
    1. Člověk jí mnohem rychleji, než je obvyklé
    2. Jí, dokud se necítí nepříjemně plný
    3. Jí, aniž by pociťoval hlad
    4. Jí o samotě, protože se stydí, že jí tak mnoho
    5. Po přejedení je sám sebou znechucen, deprivován, cítí se velmi provinile
C. V souvislosti se záchvaty přejídání se objevuje pocit úzkosti
D. K záchvatům přejídání dochází alespoň dvakrát do týdne po dobu 6 měsíců
E. Záchvatovité přejídání není spojeno s pravidelným kompenzačním chováním

Hranice mezi jednotlivými poruchami příjmu potravy může být velmi tenká. Také hranice, kdy se ještě nejedná o poruchu příjmu potravy a kdy už jde o diagnózu je velmi citlivá.

Je tedy běžným jevem, že pacient si projde různými etapami a formami poruchy příjmu potravy, zpravidla od restriktivní anorektické fáze po mentální bulimii nebo záchvatovité přejídání spojené s nadváhou až obezitou. I tento fakt se

podílí na obtížné léčbě, velkém procentu relapsů (návratů poruchy po zdánlivém vyléčení) a celkově neuspokojivé statistice úplného uzdravení.

Záchvatovité přejídání jako jedna z poruch příjmu potravy

Problematika záchvatovitého přejídání není ještě zcela ucelena. Některé zdroje uvádí přesné vymezení, že po přejedení nepřichází kompenzační chování (viz. výše), jiné publikace hovoří jinak. Např. Maloney, Kranzová (1997) uvádí jako jeden z příznaků záchvatovitého přejídání střídání období těžkého přejídání s obdobím přísné diety. Dieta by ale mohla být chápána jako kompenzační chování a pak by hranice mezi záchvatovitým přejídáním a nepurgativním typem bulimie splývala.

Na čem se ale odborníci shodují, je, že tato nemoc postihuje obě pohlaví. Jako u všech poruch příjmu potravy se častěji vyskytuje u žen. Avšak zastoupení mužů je u záchvatovitého přejídání mnohem vyšší než u jiných typů PPP. Může se rozvinout od dospívání v podstatě v jakémkoliv věku. Na rozdíl od jiných PPP se velké míře projevuje až ve starším věku.

Záchvatovité přejídání není určeno množstvím jídla nebo tělesnou hmotností, ale způsobem, jakým se člověk ve svém životě vztahuje k jídlu, jak se vypořádává s jídlem, potravinami a tělesnou hmotností. (Maloney, Kransová, 1997).

Jak se můžeme dočíst na webových stránkách o poruchách příjmu potravy (www.pppinfo.cz), častou příčinou bývá nevyvážené stravování, které může být způsobeno také různými redukčními dietami. Častým důsledkem pak bývá přibírání na váze, deprese, nespokojenost se sebou samým. Porucha se vyznačuje následujícími body:

1. Nevyvážené stravování - značné omezování se v jídle (i hladovění) či jednostranný jídelníček se střídá s neodolatelnou, nutkavou touhou se přejíst. Takové stavy nejsou výjimečné, naopak se s jistou pravidelností opakují.

2. Po "záchvatu" konzumace potravy přichází fyzicky nepříjemné pocity z přejedení, obvykle ale nedochází ke zvracení.

3. S nárůstem hmotnosti roste i nespokojenost se sebou a snaha se nejrůznějším způsobem omezovat v jídle.

4. Porucha se častěji rozvíjí jako reakce na stres, citové strádání či depresivní nálady.

Příznaky záchvatovitého jednání podle Maloney, Kransové (1997):

- Postižený tajně nakupuje a konzumuje jídlo
- Je zahanbený, když je spatřen při jídle
- Proklamuje dodržování přísné diety, ale jeho váha se neubírá směrem dolů
- Konzumuje neobvykle velké množství jídla
- Často jí i tehdy, když je úplně plný
- Reaguje jídlem na špatné nebo dobré zprávy
- Jí, když se nudí, když je nervózní, frustrovaný, rozzlobený nebo osamělý
- Celý den si plánuje úplně nebo hlavně podle jídla (případně si ho plánuje jako vyhýbání se jídlu)
- Má zvláštní rituály, které se týkají potravin a jídla
- Bojí se zůstat sám s jídlem
- Má silné pocity viny, zahanbení ve vztahu k potravinám a jídlu
- Střídá období těžkého přejídání s obdobím přísné diety
- Neustále se bojí, že bude tlustý

Záchvatovité přejídání

Asi každý člověk se někdy ve svém životě přejedl. Každý jsme zažili příjemné prožitky při stravování. Pokud se přejíme, často toho litujeme, mohou se dostavit pocity viny či hanby. To je v celku přirozené, „normální“. U některých lidí se však přejídání stává drogou.

„Přejídání je chápáno jako jídelní epizoda s dvěma charakteristickými rysy. Za prvé, podle běžných měřítek je snědeno obrovské množství jídla. Za druhé, jídlo je provázeno subjektivním pocitem ztráty sebekontroly.“ (Cooper, 1995, s. 20)

Tuto nemoc poprvé v roce 1959 popsal obézní pacient Stungard (Silverstone, 2005), záchvatovité přejídání však není doménou pouze lidí trpících nadváhou, obezitou. Přejídá se mnoho lidí s „normální“ tělesnou hmotností. (Cooper, 1995).

Přejídání probíhá téměř ve všech případech tajně. Obvykle k tomu dochází doma, ale i při nákupu potravin či cestou mezi obchody či při cestě z obchodu domů.

Z odborné literatury lze vyčíst určité zákonitosti. (např. Cooper, 1995 nebo Maloney, Kranzová, 1997, aj.), které jsem si dovolila shrnout:

Během záchvatu je jídlo konzumováno velmi rychle, první pocity bývají velmi příjemné, ty se však po chvíli vytrácí. Přijde ztráta sebekontroly, ještě rychlejší hltání. Již v tuto chvíli mohou přijít pocity viny, hanby, zoufalství, napětí, neklid. I přes to většinou přejídání trvá až do momentu, kdy je člověk tak plný, že se do něj „už nic nevejde“, kdy bolí žaludek. V tu chvíli si člověk plně uvědomí, co „provedl“. Pocity viny, zoufalství, sebenenávisti, pocit vlastní neschopnosti a obrovské výčitky svědomí sílí. Poté přichází potřeba se očistit, zbavit se přebytečných kalorií. Někteří lidé tuto potřebu zaženou, přibývají na váze, jiní se snaží vyvážit jídlo cvičením či nasadí dietu, až hladovku, další zneužívají projímadla či jiné léky. Zde už mluvíme o nepurgativní bulimii. Hranice mezi jednotlivými typy poruch přijmu potravy je velmi tenká, často se typy prolínají.

Záchvat většinou začíná silnou touhou po jídle – silným nutkáním, které lze jen těžko překonat. Při přejídání se jídlo konzumuje velmi rychle, často při sledování televize, aktivitách na počítači, při čtení či jiné aktivitě, aby nevznikl prostor pro uvědomění si svého počínání.

Spouštěcí událost

Spouštěcí událost je takový moment, který podnítí člověka k určitému konání, v našem případě k záchvatu přejídání. Podle Petera J. Coopera (1995) jsou záchvaty obvykle vyvolány těmito zážitky:

1. Situace, které souvisí s jídlem a pitím
   - dieta, její porušení
   - přístup k „nebezpečným“ (tj. nedietním) potravinám
   - pocit plnosti po jídle
   - vtíravé myšlenky na jídlo
   - alkohol
   - aj.
2. Situace, které jsou spojeny s obavami o tělesnou hmotnost a postavu
   - přemítání o postavě, hmotnosti
   - zjištění, že hmotnost je vyšší než člověk předpokládal
   - pocit, že jsem tlustý/á
   - zjištění, že oblečení je příliš těsné
   - aj.
3. Negativní nálady
   - člověk se cítí „mizerně“, má depresivní náladu
   - člověk se cítí osaměle či izolovaně
   - člověk je nervózní, pociťuje úzkost či strach
   - člověk je rozzlobený, podrážděný
   - stres
   - aj.

II. Biologické vlivy

„Váha se může dědit, ale může také být nakažlivá.“ (Wansink, 2009, s.98).

Pohlaví, hormony, spánek

Být ženou, znamená podle F.D. Krcha (2005) nejvýznamnější rizikový faktor. Ženy obecně trpí poruchami příjmu potravy častěji než muži. Příjem potravy se také odvíjí od menstruačního cyklu, od hladiny hormonů v těle v souvislosti s těhotenstvím a porodem či hormonální antikoncepcí.

Kolísání hormonů v našem těle ovlivňuje náš jídelní režim. Například hladina serotoninu (přenašeč nervových vzruchů) a endorfinu (tzv. hormon štěstí) se podílejí na naší náladě. Při vyšší hladině těchto hormonů se člověk cítí více vyrovnaně a klidněji. Snížená hladina naopak způsobuje pokles nálady, sklíčenost, podrážděnost, únavu, člověk si připadá vymačkaný jako citrón, těžkopádně, nemůže vystát sám sebe.

Cukr zvyšuje hladinu serotoninu a tuk hladinu endorfinu. Nezvladatelná chuť na tučná a sladká jídla tedy může skrývat i tento smysl.

Snížená funkce štítné žlázy (hypotyreóza) a zvýšená hladina hormonů kůry nadledvin (Cushingův syndrom) se pak podílí na vzniku obezity.

Dostatek či **nedostatek spánku** má také nemalý vliv na náš jídelní režim. Trpí-li člověk nedostatkem spánku, má málo energie a tuto energii se pak bude snažit doplnit z jídla.

V **zimních obdobích** se k tomu všemu musíme vypořádat s nedostatkem slunečního světla, což opět snižuje hladinu serotoninu. Náš organismus se stále snaží udržovat svou rovnováhu (homeostázu), musí udržovat stálou tělesnou teplotu, a tudíž v zimních chladných obdobích potřebuje více energie - my více pociťujeme hlad a potřebu jíst.

Genetika

Už samotný výskyt poruchy příjmu potravy v rodině je v rodinném kontextu nejbližších příbuzných významný rizikový faktor.

Podle Zdeňka Fišara (2009) se genetické animální modely stejně jako humánní výzkum shodují na významné genetické predispozici (40-70%). Míra exprese genetické dispozice pak záleží na environmentálních spouštěčích a stresových faktorech, jež ovlivňují časový průběh i závažnost symptomů.

Dědičné faktory významně ovlivňují (Krch, 2005):

- Energetický výdej (klidový i u spontánní pohybové aktivity)
- Schopnost spalovat tuky a sacharidy
- Charakter vláken kosterního svalu
- Citlivost k hormonu inzulinu
- Chuťové preference tuků a sladkého
- Nastavení mechanismů regulujících tělesnou hmotnost v hypotalamu (neboli tzv. bodystatu), aj.

Tělesná hmotnost je z 25 až 40% určována genetickými faktory. Ještě více se dědičné faktory podílejí na určování tělesného složení (poměru mezi množstvím tuku a aktivní tělesné hmoty) a na určování množství viscerálního (vnitřního) tuku.

Jak uvádí F.D. Krch (2005), bylo také dokázáno, že i náchylnost k vzestupu hmotnosti při zvýšené konzumaci tuků je geneticky podmíněna.

Biologie člověka

Pocit hladu vzniká v mozku. Přesněji v podvěsku mozkovém, tzv. hypotalamu. Hypotalamus má řadu velmi důležitých funkcí, včetně toho, že reguluje tělesnou teplotu, krevní tlak, tep srdce. Reguluje také hladinu cukru v krvi a metabolismus tuků a uhlovodanů. Jednoduše řečeno, ovlivňuje hlad a tělesnou hmotnost.

Co to znamená mít hlad? Michael Maloney (1997) popisuje jednoduchý cyklus: Hladina cukru v krvi klesne pod určitou úroveň, hypotalamus zaznamená pokles a my pocítíme hlad. Proto se najíme a naše tělo zpracuje potravu na krevní cukr. Hladina krevního cukru stoupá, přestáváme pociťovat hlad. Obvykle to trvá asi 20 minut (proto se doporučuje dvacetiminutová přestávka mezi jídlem a přídavkem – přibližně tak dlouho trvá, než je pocit hladu utišen právě snědeným jídlem). Zvýšení hladiny cukru v krvi dává signál slinivce břišní, aby uvolnila inzulin, který pomáhá přeměnit krevní cukr na látky potřebné pro organismus. Inzulin zpracovává krevní cukr, hladina krevního cukru tak klesá a my opět pociťujeme hlad.

Lidé, kteří konzumují obrovské množství jídla, a cpou se tak dlouho, dokud nemají úplně plný žaludek, nemusí pocítit žádné uspokojení, byť se jim i podařilo dostat do sebe všechny potřebné živiny. Hledají jiný pocit, který nemá nic společného se skutečnými potřebami jejich biologického těla.

U některých lidí je vztah k hladu ovlivněn jejich zdravotním stavem. Například **hypoglikemici** – v jejich těle se nadměrně produkuje inzulin, a proto je krevní cukr zpracováván mnohem rychleji. Hladina cukru v krvi jim rychle klesne na nepříjemně nízkou hodnotu, objevuje se velmi intenzivní pocit hladu, zmatenost, neschopnost se soustředit, nervozita, úzkost, deprese, skleslost, zoufalství, někdy bolest hlavy, malátnost a jiné fyzické obtíže. V extrémních případech může dojít až k úplnému výpadku paměti a halucinacím. Dotyčný reaguje dramaticky, jakoby hladověl celé dny (přičemž nejí „pouze“ pár hodin), může se chovat z hladu až nepříčetně. Je to přirozená biologická reakce na tak rychlý a hluboký pokles krevního cukru, avšak na okolí to může vypadat, jako psychický problém, nedostatek vůle, narušené sebeovládání či infantilní vztah k jídlu. Hypoglykémie může potkat každého z nás, v situaci, kdy nám příliš klesne hladina cukru v krvi.

Každý člověk má vlastní **tempo metabolismu**. Proto někteří lidé mohou hodně jíst, aniž by nabírali na váze, jiní přibírají i z poměrně malého množství.

Metabolismus jídla významně ovlivňuje váhový přírůstek. Například játra jsou velmi důležitá pro metabolismus tuků. Nejsou-li játra v pořádku, pak bude mít člověk větší problémy se štěpením tuků.

Metabolismus je do určité míry dědičný. Je ale těžké určit, zda jsou děti „tlusté“ po svých rodičích z důvodu dědičnosti pomalého metabolismu či z důvodu získaných špatných stravovacích návyků.

Potravové chování řídí kortikálně-limbické okruhy (orbitofrontální kůra, amygdala, inzulární kůra). Za kognitivní funkce a motivační vzorce jsou odpovědné vyšší asociační oblasti parientální a frontální kůry. Na integraci signálů z gastrointestinálního traktu a periferních zásob energie se podílí nefrontální kůra, striatum, amygdala, střední mozek a další oblasti mozku. Frontální kůra je podstatná pro motivační procesy. Ty jsou často ovlivněny pozorností omezenou na tělesné schéma a výživu, podléhají učení. Vnímání jídelních podnětů zprostředkují: temporální kůra (integrace zrakových podnětů), bulbus olfactorius a piriformní kůry (vůně), nucleus tragus solitarius, talamus, inzula (chuť). Poškození hippokampu může přispívat k patologii PPP, zejména v důsledku emočních stresů a vývojových traumat. Výsledné maladaptivní jídelní chování pak zpětně ovlivňuje funkce neuronálních okruhů, např. prostřednictvím genové exprese (Fišar, 2009).

Wansink (2009) uvádí, že děti po rodičích nemusí zdědit pouze chutě, ale mohou také zdědit jejich postoje k jídlu a ke stravování. Během jednoho pokusu v Yale prováděného s ročními dětmi o „normální“ hmotnosti měly matky, které si dělaly starosti s váhou, mnohem nevyzpytatelnější chování během jídla. Někdy své roční děti nutily jíst více, někdy méně, někdy s krmením pospíchaly. Krmení dětí v nich samotných také vyvolávalo mnohem větší emoce než v matkách, které si s váhou žádné starosti nedělaly. Děti v choulostivém věku *nepopsané tabule* vnímaly tuto úzkost i posedlost jídlem.

BMI

V této kapitole bych se ještě ráda zmínila o termínu „Body Mass Index“ neboli indexu tělesné hmotnosti (BMI). Jak uvádí Krch (2005), fyziologický podíl tuku v organismu je určován pohlavím, věkem. U mužů tvoří fyziologický podíl tuku v organismu 10 - 25%, u žen 18-30%. S věkem podíl tuku v těle stoupá a podíl svalstva klesá. Kvantitativní stanovení procenta tuku v těle není běžně dostupné,

používáme k jeho hodnocení hmotnostní indexy. Nejčastěji používaný je právě BMI.

BMI sice neodráží přesně podíl tuku v těle (siloví sportovci mohou mít velmi vysoké BMI, což odráží vysoké procento svalové hmoty a ne tuku), avšak je dobrým vodítkem pro určení obezity či energetického deficitu.

Výpočet pro Body Mass Index (Urban, 1992):

BMI = hmotnost (kg) / výška (m^2)

Krch (2005) i Urban (1992) dále uvádějí rozmezí zdravých a ohrožujících hodnot:

Těžká (morbidní) obezita: nad 40

Středně těžká obezita: 39,9 - 30

Mírná obezita: 29,9 - 25

Normální rozmezí: 24,9 - 18,5

Lehký energetický deficit: 18,5 - 17,0

Středně těžký energetický deficit: 16,9 - 16,0

Těžký energetický deficit: pod 16,9

III. Sociální vlivy

Člověk se nevyvíjí jako izolovaná bytost, ale vyrůstá v sociálním kontextu. Společnost, ve které žijeme, nás, ať chceme či ne, ať si to více či méně uvědomujeme, silně ovlivňuje.

Identifikace s hodnotami a ideály západní kultury bývá spojena s rostoucím zájmem o tělo a často i s pocitem tloušťky. Jádro problému PPP je v kultuře, která nekriticky oslavuje vyhublou štíhlost a nadměrnou sebekontrolu (Krch, 2005).

Teror vyhublého ideálu krásy doprovázený konzumem

Každý autor zabývající se poruchami příjmu potravy nezapomene zmínit, že dnešní ideál krásy je čím dál tím štíhlejší, méně realistický, těžko dosažitelný.

Např. Maloney, Kranzová (1997, s. 6) uvádějí: „společenský ideál ženské krásy je čím dál štíhlejší – čímž je pro většinu žen mnohem obtížnější se mu přiblížit."

Stále vtíravěji na nás dorážejí ze všech stran reklamy na lákavě vyhlížející jídlo, nad kterým se usmívají šťastní a spokojení lidé. Na druhou stranu jsme obklopeni reklamami, články a různými programy, kde vystupují ultraštíhlé modelky, moderátorky, herečky a jiné hvězdy, které nám říkají, jak vypadá dnešní ideál krásy.

Co si z toho má člověk vybrat? Dopřát si dobré jídlo nebo být štíhlý jako modelka? Většina z nás nikdy nebude vypadat jako ony modelky, ať zkusíme jakoukoliv dietu. Dieta nás na konec vyčerpá, zůstane po ní jen únava, pocit ochuzení. A skutečné štěstí jen díky lákavému jídlu také nedosáhneme.

Dietu považují všichni odborníci jako velmi rizikový faktor, po kterém dříve nebo později přichází záchvat přejedení. Např. Cooper (1995, s. 94): „A bez výjimky u všech platí, že je to právě dieta, která podporuje mechanismus

přejídání“. Diety, které se řídí přísnými pravidly, udržují cyklus dieta-přejídání, oba tyto procesy se navzájem podporují.

Maloney, Kranzová (1997) dále uvádějí, že norma štíhlosti nebyla nikdy v minulosti tak nerealistická. Člověk může mít váhu, která ideálně odpovídá jeho výšce a věku a přesto může mít zdrcující pocit neúspěchu, srovnává-li se s titulními stránkami časopisů.

Většina z nás se s těmito tlaky naučí žít. Čas od času se nám stane, že se přejíme, když je nám třeba smutno nebo na nějaké společenské události. Někdy trávíme úvahami o dietách, své váze a postavě víc času než je nám příjemné, ale je to jen jedna ze součástí našeho života. Stále jsou pro nás důležitější věci, jako rodina, přátelé, práce, škola, sport, naše sny, plány. Pro některé z nás se však myšlenky a starosti spojené s jídlem stanou důležitější než všechno ostatní.

„Když ženy neakceptují svá vlastní těla, když nenávidí své rozměry a svoji váhu, mají pak problém uvěřit tomu, že jiní lidé je akceptovat mohou. Nejsou si jisty svým místem ve společnosti, tím, jestli jsou v ní vítány.“ (Crooková, 1995, s. 21).

Mýty

Každá doba a kultura má své mýty. V rámci tématu poruch příjmu potravy se těmito mýty zabývala např. Marion Crooková (1995), Novák (2010), Göckel (2008), Málková, Krch (2001). V současné době je běžně rozšířeným mýtem přesvědčení, že štíhlost je známkou zdraví, je spojována s úspěchem, sebekontrolou. I mírná nadváha pak může být chápána jako známka neúspěchu, lenosti, nevyrovnanosti, slabosti.

Dalšími mýty jsou tvrzení typu:

Diety fungují a zlepšují zdraví.

Podstupování diet je doprovázeno dobrými pocity.

Tloušťka je to samé jako nemoc, kdežto štíhlost je synonymum pro zdraví.

Lidé mohou podle své vlastní vůle měnit svou váhu.

Kdo nedrží dietu, nepečuje o sebe.

Štíhlost je synonymem pro mládí.

Když nejsem superštíhlá, nestojím jako člověk za nic.

Tlustí lidé jsou jen líní se svou váhou něco udělat.

Tlustí lidé by neměli jíst.

Nejsou tlusté ženy, pouze líné.

Sociální skupiny

Člověk je členem skupiny již od narození (rodiny, skupina miminek v porodnici, občan České republiky, občan určitého města, aj.) a skupinová příslušnost ho provází po celý život. Ovlivňuje a projevuje se v jeho chování, prožívání, myšlení – na vědomé i nevědomé úrovni.

Během života se člověk dostane do mnoha sociálních skupin (školní třída, sportovní oddíl, pracovní kolektiv, skupina pacientů v nemocnici, zájmové kroužky, skupina cestujících, kteří uvíznou v dopravě, příslušníci nějaké politické strany, atd.). Každá skupina má své členy, svou hierarchii, své normy, svůj způsob komunikace, činnost, své cíle a očekávání. Mezi členy se tvoří vzájemné vztahy, ať už pozitivní či negativní.

Vliv vrstevníků je podle Nováka (2010) dalším velmi důležitým faktorem, který přispívá ke vzniku poruchy příjmu potravy. Dospívající dívky si osvojují postoje (důraz na štíhlost) a chování (dietní chování) od svých vrstevníků na základě povzbuzování nebo výsměchu při nedodržování vrstevnických norem. Dívčí party většinou shodně upírají pozornost k tématu fyzického vzhledu.

Jsou skupiny, do kterých by člověk nejraději nepatřil, ale nemá na výběr. Jsou skupiny, do kterých by naopak rád patřil, ale z nějakého důvodu není členem nebo je členem neoblíbeným či pouze akceptovaným. Ne každý člen skupiny má

stejné postavení, pozice i obliba jedinců ve skupině se může v čase měnit. Všechny tyto nuance mají vliv na chování a prožívání člověka. Na jeho vztah k lidem, světu i sobě samému.

Vliv skupiny na jedince může mít důsledky pozitivní i negativní (nekritické přijímání názorů skupiny, vzdání se vlastního názoru, podlehnutí tlaku skupiny, aj.) až fatální (delikventní skupiny, sekty).

V některých případech je zcela zjevné, že narušení jídelních zvyklostí bylo vyprovokováno určitou sociální událostí. Například když dívku odmítne chlapec, když se stane terčem posměchu, protože je „tlustá“, aj. Taková traumatická událost se pak může nesmazatelně zapsat v duchu člověka a ovlivnit jeho další počínání a prožívání v životě.

Primární sociální skupina – rodina

Rodina je první sociální skupina, do které ve svém životě vstupujeme. Nevybíráme si její členy a právě oni jsou ti, kteří formují naše první postoje k tomuto světu, k lidem v něm, i k sobě samému, jsou to ti, kteří nás mají milovat a chránit. Rodinou je člověk mimořádně intenzivně sociálně determinován.

Neadekvátní výchova, neadekvátní tresty, absence bezvýhradné lásky, psychická labilita rodičů, nestabilita a nepředvídatelnost rodičů, apod. vedou k vážným celoživotním psychickým potížím.

Jak uvádí Lovasová (2006), rodina má pro dítě nezastupitelný význam, má rozhodující vliv na rozvoj osobnosti dítěte. Dítě si zde vytváří svůj vnitřní obraz světa, který do jisté míry odpovídá tomu, jak mu rodiče předkládají realitu. Rodina je v podstatě mikrosvět, vzorová společnost, ve které si jedinec osvojuje základní vzorce chování, dovednosti a strategie, které jsou rozhodující pro jeho orientaci ve společnosti.

Funkce rodiny podle Lovasové (2006):

- Reprodukční
  (plození potomků)

- Ekonomická
  (hmotné zajištění členů rodiny)
- Socializační
  (učí děti zařazovat se do dané společnosti a kultury)
- Emocionální
  (zajišťuje citové zázemí pro své členy)

Poruchy rodiny podle Lovasové (2006):

- Funkční rodina
  (rodina, v níž je zajištěn dobrý vývoj dítěte a jeho prospěch)

- Problémová rodina
  (v této rodině se již vyskytují závažnější poruchy některých nebo všech funkcí, avšak vývoj dítěte či rodinný systém není ohrožen. Rodina je schopna problémy řešit vlastními silami či za krátkodobé pomoci zvenčí)

- Dysfunkční rodina
  (rodina, kde se vyskytují závažné poruchy některých či všech funkcí, které bezprostředně ohrožují nebo poškozují rodinu jako celek a zvláště vývoj a prospěch dítěte. Tyto poruchy již rodina není schopna řešit sama, je nutná pomoc zvenčí)

- Afunkční rodina
  (poruchy v afunkční rodině jsou takového rázu, že dítě samotné a jeho vývoj je ohrožen. Rodina přestává plnit svůj základní úkol a dítěti závažným způsobem škodí nebo jej ohrožuje na samotné existenci)

Rodina by měla být pro člověka zázemím, útočištěm, domovem, kde je přijímán a milován bez podmínek. Často je to ale místo, kde utrpíme rány, které jsou bolestivější a nezahojitelnější než jsou ty, které nám uštědří okolní svět. Následky v podobě psychických traumat si pak v sobě neseme celý život, formují naši osobnost (Lovasová ,2006).

IV.Psychologické vlivy

Osobnost

Každý člověk je jedinečná osobnost. Lišíme se od sebe temperamentem, charakterem, vlastnostmi, schopnostmi, dispozicemi, inteligencí, mírou stability-lability, mírou citlivosti, mírou vnímavosti, mírou emocionality-racionality, mírou psychického tempa, mírou soběstačnosti-závislosti, mírou družnosti, důvěřivosti, naivity, sebedůvěry, mírou schopnosti adaptace, vyrovnávacími strategiemi, hodnotami, postoji, vztahem k lidem, ke světu i k sobě samým atd.

Baštecká (2011, s. 149) definuje osobnost člověka jako: „celek duševního života člověka“. Člověk nějaký je, nějak se projevuje (má temperament, charakter, vlastnosti, schopnosti a předpoklady) a sám sebe nějakým způsobem vnímá, je vybaven vůlí, je schopen reagovat na požadavky prostředí. Osobnost se skládá ze složky interpersonální (naše chování) a intrapsychické (naše prožívání). Obě tyto složky se vzájemně ovlivňují.

Člověk je osobností již od narození, ale teprve vývoj osobnosti znamená postupný proces individuace a socializace, stávání se sebou samým. Osobnost se vyvíjí celý život, lze rozeznávat stupeň osobnostní zralosti, která nemusí korespondovat se zralostí fyzickou. Mnozí psychologové (např. E. Erikson) vidí životní dráhu jako zvládání vývojových úkolů a překonávání životních krizí. Pokud se člověku nepodaří naplnit úkol dané věkové etapy, jeho vývoj ustrne. Kritická období mají jak muži, tak ženy.

Adekvátní vývoj a zrání osobnosti se projevuje plně rozvinutým a strukturovaným jástvím a charakterem.

Jáství, tělové schéma, identita člověka

Smékal (2009, s. 342) uvádí, že: „**Jáství** (též sebeobraz) není jen uvědomováním si rysů své osobnosti. Neméně podstatné je, jak si člověk svou vlastní osobnost uvědomuje a jak ji hodnotí. Jáství je tedy jednak celostní

představou o svém já, jednak komplexním vztahem k sobě samému, který pochopitelně může být plný vnitřních rozporů.“

Do obrazu sebe sama patří:

- Reálné Já (obsah a struktura sebepojetí)
- Vnímané Já (pocit sebe sama v určitém okamžiku)
- Ideální Já (obraz jaký by chtěl člověk být)
- Prezentované Já (charakteristiky, které člověk ukazuje druhým, jak by se chtěl druhým jevit)

Sebepojetí rozvíjíme díky sebepoznání, které se děje ve vztahu s okolními lidmi a s poznáváním okolního světa. Ve vztahu ke zdraví a nemoci je důležitou součástí sebeobrazu tzv. **tělové schéma**. Je to vědomí vlastní tělesnosti, subjektivní tělesná zkušenost, vlastní obraz o našem vlastním těle, jež v sobě nosíme, a který si utváříme na více či méně vědomé úrovni.

Identitu jedince můžeme charakterizovat jako prožívání pocitu totožnosti, (Kdo jsem já a Kam patřím), vlastní autenticity, jedinečnosti, konzistentnosti v čase a prostoru ať už jako individuum nebo jako člen lidské společnosti. Základním aspektem sebeuvědomování v rámci sebeobrazu je osobní identita vyplývající z identity psychofyziologické a z identity sociální:

→ psychofyziologická identita – přijímání svého pohlaví a věku;

→ sociální identita – přijímání sociálních rolí, podmíněna začleněním do sociálních vztahů;

→ osobní identita – výsledkem individuace, tj. procesu stávání se sebou samým, vývoje a zrání člověka v jedinečnou osobnost, probíhající v interakci vnitřních a vnějších faktorů zároveň se socializací;

Úroveň vyzrálosti a propracovanosti obou stránek osobní identity určuje úroveň seberegulace, sebekontroly, sebevědomí, sebehodnocení, sebedůvěry.

Pokud proces stávání se sebou samým probíhá úspěšně, pak se u člověka projevuje nezávislost a samostatnost (názorová, citová, hodnotová i akční). Mluvíme pak o *osobní autonomii*.

Osobní autonomie souvisí s tzv. místem ovládání. Jde o to, jaký má daný člověk pocit – menšího či většího vlivu na události a výsledky činnosti a dění.
Lidé, kteří jsou přesvědčeni, že to, co je v životě potkává, je výsledkem jejich vlastní aktivity, že sami ovlivňují svůj život, se nazývají *internalisté.* Naopak *externalisté* nevěří, že sami ovlivňují svůj život, nemají pocit, že by to mohlo být v jejich možnostech, silách. Jsou to lidé ovlivnění hříčkou osudu.

Smékal (2009) ve své knize uvádí, že lidé se liší nejen rozdílem v místě ovládání, ale také rozdílem v tendenci ovládat, působit na sebe nebo na druhé, kontrolovat sebe nebo druhé. S dimenzí místa ovládání tedy souvisí ještě polarita tzv. niternosti a vnějškovosti.

Niterný člověk má bohatý vnitřní život, pěstuje sebereflexi, je méně závislý na módě, je nekonformní. *Vnějškový člověk* je závislý na veřejném mínění, na podnětech zvenčí, spíše se nudí, obtížněji prožívá nemoc.

Zjednodušeně se dá říci, že identita jedince vzniká nekonečným opakováním vět typu: *„Já jsem ten, který/á...".*

Například: *Já jsem ten, o kterého nestojí jeho rodiče*. Jedná se tedy především o hodnotící konstatování. Podle znaménka tohoto hodnocení se pak tvoří pozitivní či negativní prvky identity a sebehodnocení.

Nicméně v psychice člověka tato konstatování nejsou uložena takto čistě verbálně. Jsou to především vzpomínky na různé životní události, interakce s rodiči, sourozenci, učiteli, spolužáky a jinými lidmi. Tedy identita nechtěného dítěte se netvoří z toho, že by mu někdo slovně říkal: *"Nikdo tě nechtěl. Jsi tu jen na obtíž.*" Tuto identitu a životní pocit tvoří např. vzpomínky na kyselý obličej rodičů, kteří téměř na každou potřebu dítěte reagovali nepříjemnou grimasou, a tu si pak dítě přeložilo a v sobě uložilo jako: "*Co to dítě zase chce?! Panebože, za co mě trestáš, že zrovna já mám takové dítě*“, apod. Tato nonverbální sdělení umí děti dobře dekódovat, minimálně v rovině pocitů. Můžeme pak slyšet otázky: "Mami, a

proč má táta raději mladšího bráchu než mě?" Tento životní pocit zanedbávání či naopak protežování se pak promítá třeba celý život do jiných lidí či autorit.

Pokud při výchově chybí nějaká očekávaná či zdravá reakce rodičů, může vzniknout porucha identity. Velmi často jsou to chybějící citové reakce, nedostatek tělesného kontaktu, či prostý nezájem a ignorování dítěte a jeho života. Slabá identita je pak subjektivně prožívaná jako pocity prázdna, úzkosti či jakési neexistence.

„Jsou to zvláštní stavy či citové propady, kdy má dotyčný pocit zbytečnosti, někdy provázené zvýšenou bdělostí (hypervigilancí), kdy upřeně pozoruje detaily předmětů a není schopen na nic myslet. Tyto stavy někdy provází i kompulzivní sociabilita - potřeba být neustále s někým a neschopnost být sám, pocit, že na něho "padají ty čtyři stěny pokoje". Objektivně mu jakoby nic nechybí - nemá potřebu před něčím utéci, ani po nikom či po ničem netouží, ale přesto se cítí mizerně.“ (Klimeš, 2008, s. 4).

S takovými pocity není lehké žít, není lehké se jich zbavit. Jako ochrana sebe sama člověk používá (ať už vědomě či ne) řadu obranných mechanismů. Ty však mohou být i značně sebedestruktivní.

V. Stravovací zvyklosti, vztah k jídlu

Novák (2010) uvádí, že potřeba nasycení a potřeba lásky se propojuje krátce po narození, kdy matka uspokojuje emocionální a fyzické potřeby kojence. První uspokojení potřeb dítěte probíhá právě při nasycení, z něhož pramení i první příjemné pocity. Potrava je tak asociována s bezpečím, pohodlím, teplem, něhou a láskou. Dítě při procesu krmení rozvíjí kontakt s matkou, posiluje emocionální vazbu, intimitu a učí se reakcím matky.

V průběhu dětství se vzájemný vztah ještě utužuje, láska matky k dítěti se projevuje i v dobrotách, které mu připravuje. Jídlem tak dítě uspokojuje obě potřeby – jak potřebu hladu, tak sekundárně i potřebu lásky. Postupně zjišťuje, že konzumací oblíbeného jídla lze zahnat nepříjemné pocity nebo úzkost. Takové děti pak mají problém rozeznat skutečný fyzický hlad od manifestací jiných potřeb a univerzálně používají potravu k jejich utěšení. Zejména v případech, kdy matka nefunguje nebo je dítě osamělé a potřebuje uspokojit potřebu lásky.

Protože jídlo je spolehlivý a snadno dostupný partner, navyká si na něj mladá dívka velmi rychle. Společensky očekávané podrobení se ideálu krásy má pro ženu za následek zvýšenou pozornost nad skladbou a množstvím potravy, kterou konzumuje. Dochází opět k deprivaci jedné ze základních potřeb – potřeby lásky.

V rodině se člověk učí tzv. stravovacím návykům. Díky nevhodným návykům pak může člověk s jídlem, s nadbytečnými kilogramy či naopak chybějícími kilogramy a s dalšími problémy bojovat celý život.

Stravovací zvyklosti se liší v každé rodině, kultuře, v jednotlivých zemích světa. V naší kultuře se objevují tyto nezdravé návyky:

- nezdravé podmínky k jídlu (jídlo ve stresu, za pochodu),
- špatná skladba potravin a nápojů (nezdravá a tučná jídla, fastfoody, příliš soli a zvýrazňovačů chuti, sladké nápoje),

- nepravidelný přísun potravin (vynechávání snídaně, či její nahrazování kávou, apod., hladovění přes den, přejídání večer, atd.),
- konzumace nevhodných potravin spojená se sledováním TV či PC,
- jídlo jako odměna, jídlo jako něco příjemného, jídlo jako pocit viny, jídlo jako trest, jídlo jako útěcha.

Čtyři extrémně nezdravé nástroje k ovlivňování konzumace podle Wansinka (2009):

Jídlo jako odměna

- Když dostaneš jedničku z testu, půjdeme na zmrzlinu
- Když dítě odříká básničku, dostane za odměnu od dědy bonbóny.
- Babička vás za návštěvu u ní vždy odměnila čokoládou či dobrým koláčem.
- Za vysvědčení jsme byli pozváni do cukrárny nebo do McDonalds.

Cukrárna, zákusek či hamburger je odměnou za naše úspěchy. Podvědomě takto odměňujeme i v dospělém věku, a to nejen své okolí (např. uvařím manželovi dobré jídlo za to, že zvládnul všechny domácí práce), ale hlavně sami sebe (musela jsem zase celou noc vstávat k miminku, dám si ráno za odměnu koláč).

Jídlo jako něco příjemného

- Sněz ten puding a budeš se cítit lépe
- Obal si nervy čokoládou

Proč má člověk největší chuť k jídlu na cestě domů nebo když už jsem konečně doma? Chce se podvědomě zbavit pracovního napětí. Až když si doma namaže rohlík s máslem, dá si kávu, tak z něj vše spadne. Proč má člověk

největší chuť k jídlu, když se učí na zkoušku? Proč si musí dát něco malého u televize, právě když je detektivka či horor v nejnapínavější části? Jídlo je pak naše uklidnění, odreagování. Jídlem se nastavujeme do pozitivního myšlení a jsme lépe naladění. (Ne náhodou se pořádají pracovní obědy, večeře, důležitá jednání se vedou při společném stolování, smlouvy se uzavírají u dobrého jídla.)

Jídlo jako pocit viny

- Sněz všechno na talíři, děti v Africe hladovějí
- Nevážíš si mojí práce, nevážíš si mě, když ani nesníš, co máš na talíři

Od raného dětství se učíme přes jídlo vyjadřovat svůj vztah k lidem**.** Proč jsou tak náročné návštěvy u matky, tchýně či babičky? Když nedojíme jídlo či rovnou odmítneme večeři, vyvolá naše chování konfliktní atmosféru a dusno. Babička totiž projeví svůj vztah k nám tím, že pro nás uvaří. Nepřímo nám tak sděluje: „Mám vás ráda, chci vás potěšit.“ V podvědomí si poté naše chování přeloží: “Ona mě nemá ráda, neváží si mě, nestojí o mě.“ My sice odmítáme pouze větší porci řízku s bramborovou kaší či dort jako dezert, ale babička rozumí, že odmítáme ji. Takové pocity pak míváme my samy, když někdo odmítne to, co jsme navařili.

Jídlo jako trest

- Dojez tu zeleninu nebo se nebudeš smět dívat na televizi
- Za trest budou dnes škubánky, za trest budeš bez večeře

Jídlo jako útěcha

Jídlem se od dětství učíme utěšit se. Když kojenec brečí, matka ho utiší tím, že ho nakojí. Dítěti, které si rozbilo koleno, babička hned nese nějakou sladkost, hladí ho a utěšuje. I v dospělosti používáme tento způsob útěchy. Vynadal mi dnes můj šéf? Nevadí, při cestě domů se stavím pro ten dobrý medovník, co prodávají na rohu. Nepovedlo se mi udělat zkoušku ve škole? Půjdu alespoň s

přítelem na dobrou večeři. Někdy jsou ale naše emoce skryté a nevyvolává je jednoznačná prohra, událost či neúspěch. Jsem prostě jen smutná. Ten život jsem si představovala jinak. Vlastně mi nic neschází, mám vše, měla bych být šťastná. Asi jsem moc náročná. Takovéto podprahové pocity, které nám automaticky běží hlavou, jsou nejčastěji ty, které nás přivádějí k jídlu a přejídání. (http://www.obezita.com/nestoji-za-mem-prejidanim-prave-emoce)

Extrémně nezvladatelná chuť k jídlu (emocionální hlad) přichází, když nám běží hlavou, že stejně ničeho nedosáhneme, všichni okolo nás jsou schopnější, když nás napadne, že manžel má třeba milenku, podvádí nás s nějakou mladší štíhlejší dívkou, když přemýšlíme o tom, jak se cítíme osamělí a o tom, že nemáme žádné opravdové přátele. Jídlo je pak naše útěcha.

Wansink (2009) uvádí rozdíl mezi hladem fyzickým a emocionálním:

FYZICKÝ HLAD:

- narůstá postupně
- udeří pod krkem (např. kručení v žaludku)
- dochází k němu několik hodin po jídle
- po nasycení mizí
- jídlo vede k pocitům uspokojení

EMOCIONÁLNÍ HLAD

- objevuje se náhle
- nad krkem (např. chuť na zmrzlinu)
- je na čase nezávislý
- přetrvává navzdory nasycení
- jídlo vede k pocitům viny a studu

VI. Bludný kruh přejídání

Jídlo jako droga

Pro diagnózu závislosti podle MKN je potřeba, aby byly v posledních 12 měsících přítomny alespoň 3 z následujícího seznamu příznaků:

- silná touha a nutkání užívat látku,
- potíže v kontrole užívání látky,
- užívání látky k odstranění tělesných odvykacích příznaků,
- průkaz tolerance (potřeba vyšších dávek drogy k dosažení očekávaného stavu),
- zanedbávání jiných zájmů a potěšení než užívání drogy,
- pokračování užívání i přes jasný důkaz škodlivých následků užívání (depresivní stavy, nákaza virovou žloutenkou při injekční aplikaci, cirhóza jater při užívání alkoholu apod.).

Člověk potřebuje jíst, aby přežil. Jestliže člověk používá jídlo k řešení svých emocionálních problémů, v obtížných situacích se snaží ulevit svým pocitům pomocí jídla nebo diety, pak se v jistém slova smyslu jedná o závislosti na jídle.

Jídlo není psychoaktivní látka, která by nám vyvolala závislost. Jsou zde však přítomné pocity silného neodolatelného bažení po příjemných vjemech, spojených s jídlem. Jídlo nám nezpůsobí akutní intoxikaci, která zapříčiní poruchu na úrovni vědomí, poznávání, emotivity či našich fyziologických funkcí. Jídlo nám může způsobit silnou touhu, může nám způsobit i potíže vlastní sebekontroly při začátku či ukončování přijímání potravy. Nezpůsobí nám ale somatický odvykací stav, pokud se rozhodneme příjem jídla snížit. Naopak, při hubnutí spíše cítíme příliv energie a pozitivní nálady. V jídle též nelze mluvit o zvyšování hladiny tolerance, kdy je nutné při závislosti zvyšovat dávku, aby se dosáhlo stejných „příjemných“ účinků. Pokud zvyšujeme množství snědeného jídla, postupně větším a větším množstvím jídla, roztahujeme svůj žaludek. Ten nám poté nedává dostatečné signály o tom, že je plný a máme tendenci jíst více. Při dietě nevzniká ani odvykací stav, který provází látky způsobující závislost. Můžeme maximálně

pociťovat v prvních týdnech, kdy jídlo omezíme, mírnou nervozitu a poruchu koncentrace. Je to dáno tím, že tělo má málo glukózy v krvi. První týden, než se tělo rychle naučí využívat i jiné energetické zdroje pro své fungování, opravdu můžeme trpět lehkou hypoglykemií. (http://www.fitweb.cz/clanky/hubnuti/269841-zavislost-na-jidle-jak-se-ji-zbavit)

Přátelé, rodina, školní či pracovní povinnosti přestávají být tolik důležité. Jídlo se stává plíživě jedinou věcí, která může člověka udělat šťastného. Postupně se stane pravidlem, že odmítá společenské kontakty jenom kvůli své váze či vymění společnost lidí za společnost jídla. Přátelé, společenský život a aktivity jsou méně důležité než to, kolik ukazuje váha. Člověk jí, když je smutný, rozzlobený nebo osamělý, jí když je nervózní, frustrovaný, jí při dobrých i špatných zprávách, jí když se nudí. Celý den si plánuje úplně nebo hlavně podle jídla, případně si ho plánuje jako vyhýbání se jídlu. Může mít své rituály spojené s jídlem. Bojí se zůstat sám s jídlem. Je-li přistižen při jídle, cítí se velmi zahanbený. Silné pocity viny či zahanbení má také k jídlu samotnému. Jídlo člověka izoluje, pohlcuje.

Pro člověka trpícím PPP přestává být jídlo jednou ze součástí života a stává se jeho hlavní náplní, podobně, jako je tomu např. u závislých na alkoholu. S tím rozdílem, že od jídla nelze zcela abstinovat.

A jen pro zajímavost, Nešpor (2007, s. 43): „Velmi důležité je varovat nemocné, kteří trpí poruchami příjmu potravy, před jinými formami návykového chování, zejména před alkoholem a jinými návykovými látkami. Riziko vzniku závislosti v pravém slova smyslu je u nich totiž podstatně vyšší.“

Bludný kruh

Motorem a palivem záchvatovitého přejídání jsou objektivní problémy a nezvládnuté nepříjemné subjektivní pocity. Člověk se dostává do pasti bludného kruhu:

Nízké sebevědomí má za následek nadměrné srovnávání se s okolím, nadměrný zájem o tělesný vzhled. To vede k omezování se v jídle, dietám. Redukční dieta pocit štěstí nepřinese, člověk se uchyluje k jídlu. Pocity přejedení při nedodržení dietních požadavků přecházející ve skutečné přejídání. Přicházejí obrovské pocity viny, sebenenávisti, vlastní neschopnosti, osamocení, zoufalství a další depresivní příznaky. Sebeúcta klesá pod bod mrazu (Málková, 2001).

Jinak řečeno, na počátku je vždy hluboký nedostatek sebedůvěry. U „náchylných“ lidí (např. ženy, které mají sklon k nadváze a žijí ve společnosti, kde je štíhlost u žen pokládána za základ společenského úspěchu) může tento nedostatek sebedůvěry vést k přehnané pozornosti věnované postavě a váze. Tento nepřiměřený zájem nutí zahájit přísné diety, které díky fyziologickým a psychologickým mechanismům vedou k přejídání. Přejedení jako takové přinese ještě hlubší negativní pocity o sobě samé, pocit neschopnosti a celý cyklus se může opakovat do nekonečna.

Bludný kruh najdeme i v biologické stránce problému. Výživná jídla zvyšují hladinu cukru v těle pomalu, jídla obsahující cukr a škrob (což jsou většinou pojídaná jídla při záchvatech) působí velmi rychle, ale také rychle následuje prudký pokles. Člověk, který je zvyklý jíst sladká jídla a jídla s vysokým obsahem škrobovin, se proto ocitá v bludném kruhu.

VII. Již provedené výzkumy

V České Republice bylo prováděno několik výzkumů týkajících se poruch příjmu potravy. Avšak s tématem záchvatovitého přejídání se mi nepodařilo žádný najít.

Přínosnými pro moji práci se mi zdály tyto 2 výzkumy:

1. Tereza Štecková - Hodnocení rodinných vztahů z pohledu dívek a mladých žen s mentální anorexií

Cílem bylo prozkoumat detailně rodinné prostředí dívek a mladých žen s mentální anorexií, zmapovat rodinné vztahy a jejich dynamiku z pohledu dívek a mladých žen s mentální anorexií (Štečková, 2007).

2. Iva Sládková, Zbyněk Vybíral – Subjektivní význam připisovaný okolnostem vzniku poruchy příjmu potravy

Cílem tohoto výzkumu bylo shromáždit subjektivně důležité faktory, které podle dívek souvisely se vznikem onemocnění, a těmto faktorům porozumět, získat co nejvíce subjektivně vnímaných okolností, které mohou hrát roli v období vzniku PPP (Sládková, Vybíral, 2008).

Závěr

Podobně jako u jiných duševních poruch se na etiologii poruch příjmu potravy podílí celá řada faktorů. Neexistuje jediný rozhodující faktor, téměř vždy jde o jakousi konstelaci vlivů rodinných, psychických, sociokulturních a biologických, vlivů nepříznivých životních událostí, chronických obtíží, apod.

„Žádný z těchto faktorů neexistuje izolovaně a k pochopení etiologie PPP je třeba se snažit porozumět komplexní interakci rozhodujících vlivů, bez zavádějícího vymezování priority.“ (Krch, 2005, s. 79).

Ne každý, kdo má nadváhu, musí nutně mít emocionální problémy s jídlem, i když lidé s nadváhou mohou trpět negativním postojem společnosti vůči silnějším lidem. Každý člověk musí podobným negativním vlivům čelit. Každý musíme sám pro sebe najít postoj k tělesné hmotnosti, který nám umožní přijmout sebe sama a být spokojený s tím, jak vypadáme. Pokud někdo nutkavě jí, nebo nutkavě drží diety, ať už při tom hubne nebo ne, pomohlo by mu hledat skutečný zdroj problému, aby si mohl vytvořit příjemnější, uspokojující a zdravý vztah k jídlu a sobě samému.

Jules Laforgue: „*Je nutno jíst, abys žil, ne však žít, abys jedl.“*

Úvod k výzkumu

Můj výzkum začal v roce 2010. V tu dobu jsem pracovala již několik let jako sociální pracovník v neziskové organizaci zabývající se rizikovou mládeží. Dospívající se na mne obraceli se svými životními i každodenními starostmi. Náš vztah byl založen na vzájemné důvěře. Od roku 2008 předcvičuji aerobik pro veřejnost. Zde se na mne často obracejí ženy s nejrůznějšími otázkami týkající se cvičení, výživy, jídelních návyků, diet, s důvěrou mi svěřují svá trápení. Na těchto dvou místech jsem se poprvé setkala s problémem záchvatovitého přejídání, problém jsem chtěla prozkoumat hlouběji. Z tohoto důvodu jsem zvolila kvalitativní přístup a metody.

I. Příprava na výzkum

Nejprve bylo potřeba formulovat výzkumný problém, vytyčit si cíle výzkumu, nastudovat odbornou literaturu, definovat výzkumné otázky, vytvořit celkový metodologický rámec výzkumu. V další fázi domluvit a provést s respondentkami rozhovory, přepsat a analyzovat rozhovory. Bylo nutné se zabývat některými etickými otázkami, celý výzkum si dobře časově naplánovat. První rozhovor jsem si „na nečisto“ zkusila na své kamarádce, abych měla představu, jak časově náročné rozhovory a zpracování dat bude, abych se ujistila, zda jsem schopná získat relevantní informace. Zde jsem zjistila, že celý rozhovor zabere více času, než jsem si myslela a mohla jsem tak respondentky na tento fakt dopředu upozornit.

Časový plán:

1. Fáze:
   - Vyhledávání účastníků 1,5 měsíce
2. Fáze:
   - Účastnice si vedou jídelníček 1 měsíc
3. Fáze:
   - Rozhovory s účastnicemi 1 měsíc
4. Fáze:
   - Vyhodnocování dat 1,5 měsíce

II. Cíl výzkumu

Cílem mého výzkumu je podrobně prozkoumat vznik a průběh nemoci z pohledu nemocného člověka.

Domnívám se, že zjištění „pramenů“ nemoci a nejsilnějších spouštěčů záchvatů je základním předpokladem pro efektivní léčbu.

Mým konkrétním cílem je tedy zmapovat individuální faktory vzniku a spouštěče z pohledu žen samotných. Shromáždit subjektivně důležité faktory, které podle dívek souvisejí se vznikem a průběhem onemocnění, a těmto faktorům porozumět.

Pracovala jsem s navrženou definicí Diagnostického a statistického manuálu (DSM-IV) Americké psychiatrické asociace: Záchvatové přejídání (Binge Eating Disorder = BED):

1. Opakované epizody přejídání, při nichž je v krátkém čase konzumováno velké množství jídla
2. Epizody přejídání jsou spojeny alespoň se třemi z následujících charakteristik:
   a) Člověk jí mnohem rychleji, než je obvyklé
   b) Jí, dokud se necítí nepříjemně plný
   c) Jí, aniž by pociťoval hlad
   d) Jí o samotě, protože se stydí, že jí tak mnoho
   e) Po přejedení je sám sebou znechucen, deprimován, cítí se velmi provinile
3. V souvislosti se záchvaty přejídání se objevuje pocit úzkosti
4. K záchvatům přejídání dochází alespoň dvakrát do týdne po dobu 6 měsíců
5. Záchvatovité přejídání není spojeno s pravidelným kompenzačním chováním

Podobně jako u jiných duševních poruch se na etiologii poruch příjmu potravy podílí celá řada faktorů. Neexistuje jediný rozhodující faktor, téměř vždy jde o jakousi konstelaci vlivů rodinných, psychických, sociokulturních a biologických, vlivů nepříznivých životních událostí, chronických obtíží, apod.

Jak uvádí Krch (1999): „Žádný z těchto faktorů neexistuje izolovaně a k pochopení etiologie PPP je třeba se snažit porozumět komplexní interakci rozhodujících vlivů, bez zavádějícího vymezování priority.“

V rámci tohoto výzkumu jsem si stanovila následující výzkumné otázky:

1. **Které faktory vnímají ženy jako zásadní pro vznik jejich nemoci?**
2. **Při jakých příležitostech se ženy nejčastěji přejídají – co jsou spouštěče?**

III. Metody získávání dat

Ke svému výzkumu jsem zvolila polostrukturované rozhovory tváří v tvář. Vzhledem k tomu, že jde o velice citlivé a intimní téma, potřebovala jsem navodit atmosféru důvěry, bezpečí. Dalším důvodem byla možnost reagovat na respondentky, dotazovat se jich na více podrobností, vidět jejich neverbální reakce a moci tak např. počkat, než se respondentka uklidní a bude moci hovořit dále. Předem jsem si připravila osnovu rozhovorů, abych měla jistotu, že prohovoříme všechny body, které jsou pro můj výzkum potřebné. Rozhovory jsem si se souhlasem respondentek nahrávala na diktafon a v průběhu jsem si dělala poznámky, abych měla přehled, jaká témata jsme již probraly a abych se orientovala např. ve jménech figurujících v příběhu.

Při rozhovorech jsem se opírala o techniky: „Čára života“ a „Vedení jídelního deníku“.

Metodu „čára života“ (neboli životní křivka) vytvořil J. Tyl (1985), dnes má mnoho modifikací. Já jsem čerpala z Miovského (2006). Zadání pro respondentky znělo: Nakreslit na papír čáru od narození přes přítomnost do budoucna. Na čáru zaznamenat všechny události, které považují ve svém životě za důležité (negativní i pozitivní). Respondentky měly možnost také zaznamenat do budoucnosti své plány, ale i události, které se staly ještě před jejich narození, pokud je považovaly za důležité. Po dokončení měly respondentky ještě možnost se znovu podívat na svou čáru života a doplnit tam skutečnosti nebo události, které mohly mít vliv na jejich onemocnění a také měly zakreslit dobu, v níž si myslí, že se nemoc začala projevovat.

Tuto metodu jsem použila pro získání dostatečných informací pro výzkumnou otázku č. 1 (Které faktory vnímají ženy jako zásadní pro vznik jejich nemoci). Respondentky tak měly oporu při orientaci v časových úsecích svého života. Příklad takové křivky jsem přiložila k práci jako přílohu č. 4.

Měsíc před rozhovorem si respondentky vedly záznamy o jídle. Do tabulky zapisovaly, v kolik hodin, co a jaké množství snědly, problémy, které je ten den potkaly a pocity, které je doprovázely. Příklad takového jídelního deníčku je

v příloze č. 5. Tuto techniku jsem použila především proto, aby si respondentky uvědomily, jaké mají jídelní návyky, za jakých okolností se přejídají, jaké pocity prožívají před a po záchvatu přejedení a mohly mi tak poskytnout hlubší, konkrétnější a přesnější informace pro výzkumnou otázku č. 2 (Při jakých příležitostech se ženy nejčastěji přejídají – co jsou spouštěče).

Pro účely mého výzkumu jsem použila předlohu na webových stránkách: www.pppinfo.cz – zde jsou ke stažení tabulky pro jídelní záznamy k 3 typům poruch příjmu potravy, včetně záchvatovitého přejídání.

„Při léčbě či "samoléčbě" psychogenního přejídání či emočního jedení bývá užitečné lépe poznat a porozumět svému jídelníčku. Práce s jídelními záznamy pomůže odlišit představy o tom, co jíme a skutečnost, někdy odpoví na otázku, proč jde váha stále nahoru či značně kolísá, i když se dotyčná omezuje v jídle. Podstatně může práce s jídelními záznamy napomoci tomu, jak se zbavit záchvatů přejídání či nadměrné konzumaci potravin či je alespoň omezit.“ (http://www.pppinfo.cz/download_show.asp?id=24)

IV. Výzkumný vzorek

Jako výzkumný soubor jsem zvolila tuto skupinu: ženy ve věku 19 až 30 let. Z původně zamýšleného souboru patnácti respondentek jsem pracovala s dvanácti ženami. Jako metodu výběru výzkumného vzorku jsem použila metodu záměrného (účelového) výběru.

Pro účely této práce jsem volila pro mne nejsnadněji dostupnou skupinu. Ženy trpí poruchami příjmu potravy častěji než muži a jako ženě se mi s nimi snadněji navazuje kontakt, důvěra. Věkové složení odpovídá ženám, se kterými jsem si předem domluvila spolupráci. Volila jsem již plnoleté respondentky, abych se vyhnula problematice souhlasu rodičů.

Šlo o moje letité cvičenky (5+2 jejich kamarádky, které sice nechodí pravidelně cvičit, ale účastní se cvičících víkendů) a klientky z neziskové organizace (2), se kterými jsem si předem domluvila spolupráci. Další část respondentek (3) mi pomohli najít kolegové z psychoterapeutického výcviku SUR, kteří jsou v přímém kontaktu s klienty.

Ženy musely splňovat následující kritéria:

- Opakovaně se přejídat, při čemž v krátkém čase konzumují velké množství jídla
- Epizody přejídání jsou spojeny alespoň se třemi z následujících charakteristik:
  1- Člověk jí mnohem rychleji, než je obvyklé
  2- Jí, dokud se necítí nepříjemně plný
  3- Jí, aniž by pociťoval hlad
  4- Jí o samotě, protože se stydí, že jí tak mnoho
  5- Po přejedení je sám sebou znechucen, deprimován, cítí se velmi provinile a nešťastně
- V souvislosti se záchvaty přejídání se objevují nepříjemné pocity
- K záchvatům přejídání dochází alespoň dvakrát do týdne po dobu 6 měsíců

- Záchvatovité přejídání není spojeno s pravidelným zvracením, zneužíváním projímadel, laxativ či diuretik

Každá z nich je jedinečná bytost, má své důvody pro přejídání, má svůj bohatý vnitřní svět a všechny mají můj obdiv za to, s jakou otevřeností a zodpovědností k mému výzkumu přistupovaly.

Konkrétněji jsem dělala rozhovory s těmito respondentkami:

1. Eliška - 26 let, 1 dítě, svobodná, vyučená kosmetička, na mateřské dovolené
2. Káťa - 27 let, bez dětí, svobodná, studuje VŠ humanitního zaměření, pracuje jako asistentka
3. Hanka 1 - 30 let, bez dětí, svobodná, vystudovala VŠ, zaměstnání: audit
4. Radka - 28 let, 1 dítě, rozvedená, vyučená kadeřnice, kadeřnice
5. Markéta - 30 let, 2 děti, vdaná, střední zdravotnická škola, zaměstnání: laboratoř
6. Zuzka - 30 let, 2 děti, vdaná, prodavačka
7. Tereza - 28 let, 1 dítě, svobodná, studuje VŠ, na mateřské dovolené
8. Hanka 2 - 19 let, bez dětí, svobodná, studuje střední školu
9. Nikola - 19 let, bez dětí, svobodná, studuje střední školu
10. Veronika - 20 let, bez dětí, svobodná, studuje VOŠ
11. Bára - 23 let, bez dětí, svobodná, ZŠ, novinářka
12. Linda - 29 let, bez dětí, svobodná, maturita, OSVČ

V. Etická a jiná úskalí

1. Důvěra

Od důvěry se odvíjí kvalita získaných informací. S respondentkami, které jsem dopředu znala, jsem tento problém řešit nemusela. U 3 nových respondentek jsem musela více dbát na to, jaký udělám první dojem, aby ve mně viděli důvěryhodného výzkumníka. Respondentky měly možnost si vybrat místo a čas, kde budou rozhovory probíhat, aby se cítili co nejpohodlněji. Hned na začátku jsem jim představila sebe i celý výzkum, jak bude rozhovor probíhat, aby nebyly v průběhu ničím zaskočeny.

2. Střed zájmů

Zpočátku jsem se velmi obávala střetu zájmů především v roli sociálního pracovníka a výzkumníka. Avšak než rozhovory začaly, z jiných důvodů jsem změnila práci. Využila jsem pak již existujících vazeb s klienty a nemusela se obávat, že se bude výzkum promítat do vztahů v budoucnosti. Během rozhovorů nastaly situace, kdy jsem musela jasně vytyčit hranice rolí. Např. když se mě bývalý klienti (terénní sociální práce) ptaly na otázky týkající se mého (v tu chvíli již bývalého) zaměstnání. Také u cvičenek z aerobiku jsem musela vymezit hranice rolí při těchto setkání.

3. Ochrana soukromí a osobních dat

Data získaná od respondentek jsem použila výhradně pro výzkum této práce. Jelikož se některé účastnice výzkumu znaly, s jejich souhlasem jsem změnila jejich jména. Respondentky byly předem informovány, kdo a za jakým účelem bude mít přístup k získaným informacím.

4. Další

Další problém, se kterým jsem se musela poprat, byl ten, abych rozhovor nevedla jako terapeutický rozhovor, ale jako výzkumný rozhovor. Ze své praxe (sociální pracovník, frekventant psychoterapeutického výcviku) jsem zvyklá na terapeutický rozhovor. V rozhovorech s respondentkami jsem se nedokázala držet

jen stanovených témat. Obzvláště v momentech, kdy respondentky hovořily o nejniternějších a nejbolestivějších tématech. Ze své podstaty jsem musela projevovat upřímnou empatii. Proto jsem pro rozhovory potřebovala více času. Potřebovala jsem získat relevantní informace pro svůj výzkum, ale zároveň jsem potřebovala mít dobrý pocit z rozhovoru. Bylo pro mě nezbytné, aby respondentky neodcházely z rozhovorů s pocitem, že rozhovor proběhl příliš chladně, že byly jen využity pro výzkum, aby odcházely rozebrané, traumatizované. Potřebovala jsem, aby odcházely s pocitem, že se svěřily člověku, který je chápe, neodsuzuje, rozumí jejich počínání a cítí jejich bolest a zároveň abych měla jistotu, že jsme probraly všechna témata, která byla potřebná pro můj výzkum. Maximálně jsem se snažila o empatickou neutralitu. Měla jsem také připravené kontakty na odbornou pomoc, čehož několik respondentek využilo.

VI. Metody zpracování dat

- přepis rozhovorů a písemných záznamů do PC; systematizace dat, příprava dat pro analýzu, kvalitativní empirické zkoumání textů, analýza dat

Audiozáznam jsem převedla do textové podoby. Kontrolu transkripce jsem provedla opakovaným poslechem. Ke každému přepsanému rozhovoru jsem přiřadila nakreslenou čáru života a tabulku s jídelními záznamy. Poté jsem provedla redukci transkripce záznamu – vynechala jsem všechny části rozhovoru, které nesdělovaly žádnou potřebnou informaci (úvodní pozdravy, vysvětlování zadání techniky čáry života, různá přerušení např. objednávka pití v kavárně, aj.). Příklad rozhovoru je v příloze č. 6.

Pro samotnou analýzu jsem si text předem připravila pomocí barvení textu. Každému okruhu pro rozhovor jsem přiřadila konkrétní barvu a barevně jsem označila pasáže, které se tématu týkaly. K částem textu jsem přiřadila kódy – klíčová slova:

1. Původní rodina
2. Širší sociální vztahy
3. Sekundární rodina
4. partnerské vztahy
5. Genetika
6. Sebeobraz
7. Subjektivní pohled – vznik
8. Vztah k jídlu
9. Okolnosti přejídání
10. Pocity před
11. Pocity po
12. Subjektivní pohled - spouštěče

První dva okruhy pro rozhovory se značně prolínají, proto jsem je spojila pod jeden kód – původní rodina. Naopak čtvrtý okruh jsem rozdělila do dvou kódů – sekundární rodina a partnerské vztahy.

Všechny přepisy byly důkladně přečteny. Poté proběhlo otevřené kódování textů, čemuž předcházelo vytvoření seznamu kódů. Následovně proběhlo třídění a zkoumání materiálů s cílem identifikovat podobné sekvence, pravidelnosti a obměňující se jevy vztahující se ke stejnému tématu. Poté shlukování s cílem vytvořit přehled nejdůležitějších a nejčastěji se opakujících množin tvrzení vztahujících se k jednotlivým obecnějším kategoriím, dále štěpení neboli dimenzionalizace kategorií za účelem odhalení možných kombinací znaků, zjišťování, ve kterých ohledech se mohou lišit jevy patřící do stejné kategorie.

VII. Okruhy pro rozhovory

1. Jak respondentky hodnotí své rodinné vztahy (původní rodina)?
2. Jak respondentky hodnotí své dětství?
3. Jak respondentky vnímají své širší sociální vztahy?
4. Jak respondentky hodnotí své vztahy ve své sekundární rodině či v partnerství?
5. Vyskytla se v rodině respondentky nějaká z poruch příjmu potravy?
6. Jak respondentky nahlížejí samy na sebe?
7. Které faktory vnímají respondentky jako zásadní pro vznik jejich nemoci?
8. Jaký je jejich vztah k jídlu?
9. Za jakých okolností se respondentky nejčastěji přejídají?
10. Jaké pocity předcházejí záchvatům?
11. Jaké pocity se dostaví po přejedení?
12. Které spouštěče vnímají respondentky jako zásadní v jejich nemoci?

VIII. Výsledky výzkumu I. – faktory vzniku

Rodinné prostředí, dětství

Na začátku rozhovorů téměř všechny (kromě dvou) respondentky uvedly, že mají krásné rodinné vztahy. Byla to naučená reakce (jak pak sami přiznávají) – hlavně aby to vypadalo ideálně. Postupem času přicházely na problémy ve vztazích, odkrývaly je a znovu prožívaly. Začaly si postupně uvědomovat, že jejich vztahy vlastně nejsou tak růžové, jak tvrdily.

Respondentky pocházejí z různorodého rodinného prostředí. Avšak všechny se dříve nebo později shodly na tom, že rodinné prostředí nebylo za jejich dětství a dospívání ideální. Všechny ve svých rodinných vztazích našli velké trhliny, mluvili o mnoha bolestivých vzpomínkách.

5 z respondentek pochází z rozvedené rodiny, 6 z úplné avšak dysfunkční rodiny, 1 respondentka vyrůstala s matkou samoživitelkou v bytě s prarodiči. Rodiny, které byly úplné, působily navenek jako harmonické (k tomu vyvíjely velké úsilí), uvnitř však ukrývaly mnoho negativního, dysfunkčního, bolavého. Rodiny byly nestabilní – dospělé problémy se řešily před dětmi.

Ve všech rodinách se vyskytovaly neustálé, často velmi ostré hádky mezi rodiči (u matky samoživitelky to byly hádky s prarodiči), emocionální výkyvy rodičů, velké nároky rodičů na „dospělé chování“ svých dětí.

Všechny příběhy měli několik společných či obdobných témat:

- Absence „dobře fungující“ matky (stále pracující matka, matka zahlcena vlastními problémy či matka, která nechtěla reagovat na potřeby a problémy dítěte)
- Absence „dobře fungujícího“ otce (nepřítomnost otce, či když už byl fyzicky přítomen, psychicky ne, nezájem o dítě, či naopak až přílišný zájem se sexuálním podtextem)
- Zmatení v rolích v rodině (role matky, otce, dítěte se často míchali v různých osobách)

- Absence vřelého přijetí rodinou a bezprostřední láska – láska bez podmínek, láska jen proto, že se člověk narodil
- Absence vřelých emočních projevů vůči dítěti (fyzický kontakt - pohlazení, pochování, objetí, apod., další nonverbální projevy – př. úsměv, verbální projevy – sdělení svých pozitivních citů k dítěti - *Mám tě rád/a*, pochvala, podpora, zájem)
- Absence bezpečného prostoru pro vyjadřování vlastních emocí, uspokojování svých psychických potřeb
- Vysoké nároky jednoho z rodičů na dítě (perfekcionismus)
- Emocionální neuspokojení – nenasycení psychických potřeb – emocionální hlad.

Širší sociální vztahy

Díky technice Čára života jsme zmapovali širší sociální prostředí respondentek. Soustředily jsme se na důležité události v jejich životě, probraly jsme vstup a průběh MŠ, ZŠ, SŠ a případně i VŠ.

V 8 případech se objevila v životě špatná zkušenost s reakcí okolí, kdy se dívce někdo posmíval za to, jakou má postavu. Všechny dívky tuto událost zakreslily až zpětně, kdy jsme se na čáru života koukali v kontextu s nemoci. Další respondentky se necítily v dětství dobře také kvůli tomu, že si připadaly příliš těžké a oplácané - na rozdíl od svých vrstevníků. I když jejich postavu nikdo nahlas nekritizoval, ony samy tuto kritiku cítily.

Respondentky neměli ve svém širším sociálním okolí jinak žádné vážné problémy. Ve škole patřily mezi „oblíbené“, v pracovním kolektivu také. Jsou nekonfliktní, rozepře nevyhledávají, nemají je rády. Jsou úspěšné ve svých školách i zaměstnání. Samy sebe hodnotí jako osoby, které si okolí vybírá jako své „vrby“, vždy druhým rády pomůžou, pro druhé by se rozdaly.

Ve svém „tlustém období“ ztrácí zájem o sociální kontakty, nejraději by už nikdy nevyšly z bytu, upadají do deprese, apatie.

V kontaktu s hubenými lidmi jejich pocity méněcennosti stoupají. Všechny dívky přiznávají, že cítí frustraci a vztek, když otevřou módní časopis se štíhlými modelkami. Tlak společnosti a módní trendy jim prohlubují pocity osamocení, beznaděje, sebenenávisti, vzteku, méněcennosti, pocitu, že nejsou a nemůžou být šťastné.

Sekundární rodina, partnerské vztahy

5 z 12 respondentek mají svou další rodinu. Buď žijí s manželem a dětmi (1) nebo s dětmi a partnerem (2) či s dětmi jako samoživitelky (2). Jedna respondentka je již rozvedená. Všech 5 respondentek se vyjádřilo, že si připadají často na všechno samy. Došly jsme k faktu, že v rámci rodiny jsou jejich vlastní potřeby v pozadí. Snaží se myslet na potřeby všech okolo a na sebe často zapomínají. Časem tak nenápadně vytvořily pravidlo, že jejich potřeby nejsou tak důležité. Když už si vzpomenou samy na sebe, okolí to nebere vážně, či to přehlíží, bagatelizuje. To vyvolává mnoho pocitů, které pak mohou vyústit v záchvat přejedení. Jídlem se snaží sytit své potřeby psychické a emocionální. Jídlo je tu pro ně vždy a to v množství, které oni v tu chvíli potřebují.

Z ostatních 7 respondentek, které nemají svou další rodinu, mají 3 přítele. 1 s přítelem bydlí, 2 ještě ne. Své partnerské vztahy hodnotí jako uspokojující. Respondentka, která s přítelem bydlí, se mu se svým problémem svěřila, přítel je jí velkou oporou, ale někdy cítí jeho nepříjemné pohledy, když jí víc než je „dietní“. „*To mě může vytočit nejvíc. Když na mě kouká nebo dokonce pronese nějakou poznámku, že tohle bych neměla jíst nebo, že už jsem toho snědla dost. Kdyby chudák věděl, kolik toho opravdu umim sníst. Na jednu stranu mě to vytáčí, na druhou stranu se cejtim děsně ublížená. Že mi odpírá dobrý jídlo, že chce, abych nepřibrala, že mě bude mít rád jedině hubenou. No to bych se šla přežrat!*“

2 respondentky, které s přítelem nebydlí, se svému příteli nesvěřily. Jedna se bojí, že by to nepochopil a vysmál by se jí. Druhá se bojí, že by si o ní myslel, že je blázen a rozešel by se s ní. Respondentky jsou i za tyto nezralé vztahy vděčné. Jsou rády, že je „má někdo rád“.

5 respondentek nemá ani děti, ani manžela, ani přítele. Všechny si myslí, že kdyby byly štíhlejší, určitě by si někoho našly. Věří tomu, že až zhubnou, budou šťastné, všechno se otočí k lepšímu.

Dědičné faktory

Ve 3 případech byla v rodině diagnostikována některá z PPP (2x bulimie, 1x anorexie). Dalších 5 respondentek uvedlo, že si myslí, že jejich matka má stejný problém a 1 respondentka před nedávnem zjistila, že se stejnými problémy bojuje její starší sestra. 8 respondentek mluvilo o tom, že jejich matka je obézní a že v životě nechtějí vypadat jako ona. Často nechtějí být jako ona v mnoha dalších věcech, ale samy vidí, že jdou v jejích šlépějích. Z toho jsou ještě víc úzkostné.

„*Máme to prostě v rodině. Je to hrozně nespravedlivý. Někdo si může dát k večeři hamburgera s hranolkama a nepřibere ani deko. Já přiberu, i když se na jídlo jenom podívám!*“ „*Někdy mám pocit, že tloustnu jen, když se nadechnu vzduchu!*“

Osobnost respondentek, jejich postoj k sobě samé

9 respondentek uvedlo (5 z nich navštívilo psychologa nebo psychiatra), že se nemá rádo, či že se nenávidí. Pouze 3 (všechny někdy navštívili psychologa) se „docela rádo má“, avšak to se naučily až postupem času a ne vždy jsou si tím jisté. Jedna respondentka se nenávidí pouze po záchvatu přejedení, jinak je se sebou celkem spokojená. Často se vyskytuje „negativní vnitřní hlas“ – dívky k sobě samé v duchu promlouvají velmi nepěkně. Př. „*No už jsi snad žrala dost, ne*?“ „*Nežer už, ty tlustá krávo!*“, „*Ty seš teda dobytek!*“, aj.

Všechny respondentky mají nízké, některé velmi nízké sebevědomí, trpí pocity méněcennosti. Sebevědomí mojí spojené s váhou, s jídlem. Když mají hubenější období, sebevědomí roste, s rostoucí váhou pochopitelně klesá. Být tlustá pro ně rovná se být méněcenná.

Hodně moc jim záleží na tom, co si o nich myslí okolí. Některé přebírají názory okolí, své názory buď nemají, anebo si za nimi nestojí pevně, jsou si nejisté vším, co řeknou, aby to neřekly „špatně“. Objevuje se závislost vlastní hodnoty na mínění druhých.

Všechny na sebe nahlížejí jako na méně schopné, než ve skutečnosti jsou, podceňují se. Mají na sebe vysoké, někdy nereálné nároky. Agresivitu, kterou v nich vyvolávají různé události, otáčí proti sobě, neumějí s ní „zdravě nakládat“. Jedna se přiznala k sebepoškozování. Neumí rozeznávat své potřeby, a proto si ani o ně říkat.

Dívky/ženy nemají úplně vyzrálou a celistvou osobnost, často se u nich objevují dětské mechanismy, nemají pocit, že by měly svůj život ve svých rukách.

4 z nich někdy v životě braly antidepresiva (1x předepsáno od psychiatra, 3x od obvodního lékaře), 1 je užívá stále. 7 z respondentek v životě navštívilo psychologa, 1 psychiatra (deprese), 2 navštěvují sociální pracovníky v NZDM (Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež), se kterými mluví o svých problémech.

Všechny respondentky jsou velmi citlivé a snadno zranitelné, i když se to některé snaží zastřít, uvnitř sebe sama mají velkou vnitřní nejistotu, velký vnitřní přetlak. Jejich duše a psychika je křehká. Mají nestabilní i své osobní hranice. Dělá jim potíže si je uhlídat, často se na úkor sebe obětovávají pro druhé. Samy pro sebe žádají málo.

Subjektivní pohled respondentek na vznik nemoci

11 respondentek je přesvědčeno, že jejich problémy pramení v původní rodině. Na vině je frustrace některých důležitých potřeb - neuspokojování jejich psychických a emocionálních potřeb a špatné rodinné zázemí. Chyběla jim pochvala, pozornost, bezvýhradná láska, bezpečí, hřejivá náruč matky, ochranitelská ruka otce. 1 z respondentek je toho názoru, že za jejími problémy je její sekundární rodina - že je na všechno sama, rodina (manžel a děti) jí s ničím nepomůže, neváží si jí, neprojevují k ní pozitivní emoce.

Jako další důležitý faktor vnímají ženy dnešní ideál krásy. Kdyby nebyly tolik stresované tím, že ideál krásy znamená mít chlapeckou vyhublou postavu, byly by více v pohodě, více spokojené samy se sebou, měli by vyšší sebevědomí.

Od toho se odvíjí i traumata z kritiky jejich postavy okolím, které vidí respondentky jako velmi zraňující a velmi podstatné pro vznik či prohlubování nemoci. Např. v pubertě, když začaly nabírat „ženské tvary", je okolí trestalo posměchem za větší zadeček apod. „*Kdyby mi tenkrát neřekl, že mám velkej zadek, mohl můj život vypadat úplně jinak. To mi úplně podrazilo nohy*." Ale i v současné době, např. kritika manžela, že by měla dotyčná méně jíst a více cvičit.

3 respondentky vidí značnou část viny na své matce, která je naučila „špatným jídelním návykům". „*Máma sama jedla dost neřízeně, kolikrát toho taky dost zajídala. Nechtěla v tom bejt sama. Cpala mi chipsy pod nos, když jsme seděli u televize, dokud jsem nepovolila a nezačla se ládovat*. „ „*Máma neuměla vyjadřovat city. Vždycky to dělala přes jídlo. Když jsem zlobila, nedostala jsem třeba vůbec nic. Nejlepší to bylo, když jsem byla nemocná. Nosila mi do postele všechno, co jsem měla ráda!*"

8 respondentek mluví o jídle jako o droze. Jedna dokonce říká: „*Každý člověk má nějakou svou neřest. Každý má svůj ventil, kterým upouští přetlak. Někdo bije svoje děti nebo manželku, někdo jde na panáka, někdo maluje…a já jím. Mohla bych sedět na skupině s alkoholikama a měli bysme podobný problémy, jen jinej ventil.*"

Respondentky vnímají svou nemoc jako plíživou a postupem času se zhoršující. Většinou zaznamenaly své první přejídání ve věku puberty, 2 respondentky uvádějí, že se cpaly už od malička.

Na otázku „Co hledám v lednici?" zněly odpovědi takto: *lásku, pohlazení, úlevu, společníka, lásku manžela, dětí, lásku mých rodičů, lásku sama sebe, aj.*

Dále mají pocit, že mají příliš slabou vůli. Jak ale uvádí Musil a kol (2006), je třeba si uvědomit, že porucha příjmu potravy není zlozvyk. Protože jde o psychickou poruchu, apelování na zdravý rozum a vůli takto postiženého člověka nepomáhá.

IX. Výsledky výzkumu II. – spouštěče

Vztah k jídlu

„To je můj kamarád“, „To je moje jediný štěstí“, „Jídlo je moje jediný potěšení“, „Jídlo je jako pohlazení“, „*Jídlo je moje záchrana před světem*“, *„Je to jako droga!“, „Jídlo je moje prokletí.“*

Jídlo hraje v životě dívek obrovskou roli. Neustále na něj myslí. Když se mu snaží vyhýbat, je to pak v konečném důsledku ještě horší. *„Buď jím, nebo na jídlo aspoň myslím“.* Myšlenky na jídlo a na věci s jídlem spojené jim zabírají většinu dne, jídlo zcela ovlivňuje jejich mysl. Tím, že dívky věnují svou energii jídlu, jídlo negativně ovlivňuje jejich rodinné a sociální vztahy.

Jídlo pro ně znamená kompenzaci všeho, co se jim nedostává (či nedostávalo), útěchu i společníka při pocitech samoty a zoufalství. Zároveň je to jejich „droga“, která je právě do pocitů samoty a zoufalství uvrhá.

10 z 12 respondentek uvedlo, že v roli hostitelky jsou nanejvýš perfekcionistické. Mají-li uvítat své hosty nějakým občerstvením, jsou schopné přípravě věnovat až několik dní, vynaložit na to všechny své síly a hodně jim záleží na tom, zda bude jídlo hostům chutnat, zda si budou přidávat nebo si budou chtít vzít alespoň recept.

Okolnosti, za kterých se respondentky nejčastěji přejídají

Ve všech případech probíhaly záchvaty přejídání o samotě. Respondentky před svým okolím předstírají, že jedí „normálně“. Nejčastěji se přejídají doma. Dalším místem je práce, avšak v momentě, kdy jsou tam samy.

Ani v jednom případě se respondentky nepřejedly dopoledne. Nejrizikovější jsou: 16/17h – konec pracovní doby, přesun z práce domů a 21/22h večer, kdy už mají respondentky čas „na sebe“, dívají se na televizi, podle svých představ už by neměli jíst vůbec. Avšak i o víkendech měli respondentky přesně v tyto časy

největší problémy se ovládat. Respondentky, které ještě chodí do školy, měly první záchvaty po příchodu ze školy (tj. časově různorodé). Popůlnoční „hlad“ je známý všem respondentkám. Obzvlášť ve spojitosti s požíváním alkoholu je čas po půlnoci opět rizikový.

Často se opakoval scénář, kdy se respondentky přejídaly u TV/PC. „*Tak to mám nejradši. Když přijdu domů z práce, nanosim si všechno ke stolu, pustim si na netu Prostřeno*[1] *nebo něco podobnýho a můžu se pořádně naládovat.*“ Nejrizikovější pro ně byly takové dny, které strávily buď celý den, nebo jeho převážnou část samy doma. I přestože měly spousty práce (domácí práce, četba knížky, psaní práce do školy apod.), nedokázaly své myšlenky odvést od jídla.

Jedna respondentka se přejídá nejen potají v soukromí, ale také tak trochu přiznaně - vždy na rodinné sešlosti, kdy se u stolu s jídlem sejde její sestra a rodiče. Obě sestry se přejídají „*do mdlob*“. V momentě, kdy nepříjemné fyzické stavy alespoň malinko ustoupí, ihned „*se dokrmí*“. Bojují mezi sebou o jídlo.

Pocity předcházejí záchvatům

Všechny respondentky mluvily o tom, že než dojde k záchvatu, pociťují neodolatelnou touhu - craving, silnou nervozitu. „*Začne to první nenápadnou myšlenkou na určitý jídlo. Snažíš se jí zahnat, ale ona se nenechá. Pořád se vtírá. Pak už je tak silná, že ti zatemní mozek… probereš se, až když tě bolí břicho*.“ „*Je to, jako by mě někdo ovládal, jako kdybych nebyla schopná jednat vlastní vůlí*.“ Tuto touhu se snaží přeprat, rozumem ovládnout, ale čím déle toto odolávání trvá, tím horší je potom záchvat přejedení.

A jaké pocity předcházejí craving? Nejčastěji ženy popisovaly tyto emoce: prázdnota, vnitřní samota, nejistota, vztek, smutek, únava, nervozita, obavy, strach, pocit méněcennosti, bezvýznamnosti, aj. Někdy ani žádné emoce necítí. Necítí ani radost, ani smutek – nic, jen touhu se pořádně přejíst. Jindy své emoce přečíst neumí, nerozumí tomu, co se v nich odehrává.

[1] Televizní pořad o vaření

Pocity po přejedení

Respondentky popisují přesně to, co jsme se dočetli v teoretické části. Po přejedení přijdou v první fázi pocity uklidnění, úlevy, slasti, lhostejnosti k realitě.

V druhé fázi přicházejí obrovské pocity viny, pocit vlastní neschopnosti, osamocení, zoufalství, sebenenávist, úzkost, strach z následků (přibrání na váze).

Někdy respondentky pociťují silnou agresi (naštvání na sebe sama). Jedna respondentka mluvila o tom, že si několikrát vyrvala chomáče vlasů, aby se potrestala, aby si ulevila, protože si připadala, jako to nejodpornější stvoření na světě. Jiná respondentka mluvila o tom, že po záchvatu často usíná. „*Prostě se nacpu tak, až z toho usnu. Pak už nic necejtim, nevnímám*."

V momentě kdy odezní bezprostřední pocity, přijde třetí vlna - myšlenky na „lepší budoucnost", přesvědčování sebe sama, že to bylo naposledy. „*Tohle bylo naposledy*", „*Příště to zvládnu*", „*Od teď držím dietu*", „*Dneska už nejím*", apod. Celý proces se opakuje, kolotoč se nemilosrdně roztáčí.

Subjektivní pohled respondentek na spouštěče

Respondentky se shodly na tom, že spouštěčem jsou pocity. Silnější emocionální zážitky, které neumí či nechtějí zpracovat, události, na které se jim váží silné emoce nebo staré (dětské) neuspokojené potřeby.

Spouštěčem se tak může stát prakticky cokoliv. Respondentky ve svých zápisech rozeznaly tyto spouštěče:

- hádka s partnerem, rodičem, sourozencem, kolegyní v práci
- psychicky náročné situace, krize (př. samovolný potrat)
- zkouškové období, učení se a příprava do školy
- pocit, že uspokojuji potřeby druhých a nikdo neuspokojuje ty mé
- pocit, že to, co se kolem mě děje, není v mých rukou, nemám nad tím kontrolu, nemůžu to ovlivnit
- pocit osamocení, prázdnoty, smutna
- pocit, že mi něco schází, nervozita

- pocit, že nejsem šťastná a jídlo je moje jediná radost
- kritika na mou osobu (jakákoliv) nebo kritika, kterou si vztáhnu ke své osobě
- pocit, že jsem neschopná, k ničemu
- alkohol, kocovina
- jídlo samotné (pohled na něj)
- dieta (přes den si odpírá dobroty, večer to „praskne“ – celý den se odbývala, večer to nevydržela)
- strach z hladu nebo strach, že na mě nezbude (př. při rodinné oslavě, kdy je na stolech jídlo, každý si může brát, kolik chce)
- tlak společnosti na štíhlost („*v obchodě neměli mou konfekční velikost (42)“, „koukala jsem se na pořad o modelkách a bylo mi ze sebe smutno. Potřebovala jsem se utěšit.*“, „*Moji kolegové v práci komentovali nějakou slečnu na netu na videu. Vypadala normálně, žádná vyzáblina, hezkej zadek, prsa. Oni jí ale tak zkritizovali!! Že je to puding, jak si může vzít na sebe takovou sukni, ať raději přestane žrát apod. Bylo mi hrozně. Jak asi mluví o mně, když tam nejsem???!!!*“)
- nějaká nadcházející společenská událost – př. sraz se spolužáky po deseti letech, ples, apod. („*Měla jsem měsíc na to, abych zhubla, abych tam nešla jako lochneska. Tolik mě to ale stresovalo, že jsem to nedokázala. Žrala jsem dvakrát tolik a nikam jsem nešla.* „)
- pohledy druhých *(„Vidim, jak na mě koukaj. Určitě si řikaj, fuj, ta je tlustá, jak může bejt vůbec někdo tak odpornej. Pak běžim domu, zavřu se tam před celym světem a nacpu se.“)*
- celodenní stres a nahromaděný tlak
- nuda (často spojeno s koukáním se na TV či PC)

Respondentky se shodují, že mívají dobrá a špatná období. Intervaly jsou velmi různé. Všechny by chtěly vydržet v „dietním období“, ale nikdy to dlouho nevydrží. Dieta jako taková je jedním ze silných spouštěcích mechanismů.

Někdy se snaží vytlačit jídlo alkoholem. Místo večerního jídla si dají alkohol (víno), někdy drží pomocí alkoholu od půlky dne hladovku. Druhý den ale s kocovinou snědí, na co přijdou.

„*Snažím se ty kila dostat dolů, ale záchvaty přejídání jsou silnější. Týden, dva se umím držet a pak přijde nějaký jídlo, který mi někde v žaludku dopadne na spínací páčku. A já si vypočítavě počkám, až rodiče odejdou nebo jen vyjdou do druhýho patra, seběhnu dolů do kuchyně a cpu si do pusy všechno. A když říkám všechno, tak myslím všechno. Zbytky od oběda, koblihu, suché špagety, cereálie s rajčetem, kyselý okurky s čokoládou, nudle s čokoládovou tyčinkou, rohlík s marmeládou a hermelínem, sušenky s tvarohem*.“

Jedna respondentka objevila strach z hladu. Kdykoliv se vzdaluje od domova, má potřebu si s sebou dělat přehnaně velké svačiny, obědy, i přesto, že si kdekoliv může koupit něco k jídlu. Stres z toho, že by mohla mít venku hlad, jí nutí jíst velké porce jídla, které si s sebou připraví anebo se přejíst k prasknutí než vyrazí z domova ven (nebo obojí).

5 respondentek, které se museli v dětství dělit se sourozenci a měli pak nedostatek (jídla či lásky) mívá strach, že na ně nezbude při společném stolování. Nutí je to nacpat se rychle do sytosti. Často si potají schovají talířek pro sebe navíc, nají se před společným stolováním, nají se při přípravě jídel či se dojí při uklízení nádobí nebo dokonce i jedí (hltají) „přiznaně“.

6 respondentek se zmiňují o konkrétním spouštěcím jídle. Jedna uvádí: „*3 dny jsem se krásně držela, ale pak jsem si dala tu rybičkovou pomazánku a ta to všechno odstartovala. Vždycky, když si jí dám, tak se pak přežeru vším, že ani dejchat nemůžu! Je pro mě riziková. Rizikovější než cokoliv jinýho.*“ Dalšími takovými jídly byly: chipsy, pražené arašídy, nutella, mandle v tiramisu, fastfoodová jídla (MC Donald, KFC, aj.).

X. Diskuze

Hlavním cílem mého výzkumu bylo zmapovat faktory vzniku a spouštěče z pohledu dívek samotných. Shromáždit subjektivně důležité faktory, které podle dívek souvisely se vznikem onemocnění, a těmto faktorům porozumět. Vzhledem k výzkumnému cíli spočívalo těžiště výzkumu v kvalitativní metodologii.

Tento výzkum mi umožnil nahlédnout do vnitřního světa dívek, které bojují se záchvatovitým přejídáním. Z rozhovorů jasně vyplývá, že dívky/ženy pocházejí z dysfunkčních rodin, v dětství nebyly syceny jejich základní psychické a emocionální potřeby, byly na ně kladeny neadekvátní nároky, role v rodině neměly jasné hranice, výchova rodičů byla nejednotná, prostředí bylo plné konfliktů, ostrých hádek, napětí. Rodiče dívkám nevěnovali dostatečnou pozornost, nezajímali se o jejich potřeby, starosti, naopak je vtahovali do svých problémů. Ženy trpí pocity méněcennosti, vnitřní samoty.

Výzkum Terezy Šteckové - *Hodnocení rodinných vztahů z pohledu dívek a mladých žen s mentální anorexií* přinesl informace o subjektivním pohledu dívek na jejich rodinné vztahy. Jedná se sice o jiný tip poruch příjmu potravy, ale i tak zde najdeme mnoho podobností. Z výsledků shrnu důležité informace:

Ve výzkumu Štečkové (2007) bylo zjištěno, že dívky s mentální anorexií vyrůstaly (kromě jedné) v dysfunkčních rodinách. Rodiny se v kontextu sociální sítě jeví jako uzavřený systém, bez snahy o přátelské vztahy a jejich navazování s okolím. Přesto se rodiny svému okolí snažily jevit jako konzistentní a harmonické (snaha zachovat společenské „dekorum“).

V rodinách zkoumaných dívek s mentální anorexií je typická dominance otce, která ale nevyplývá z jeho přirozené autority a role. V těchto rodinách prosazovali otcové svou dominanci mnohdy verbální a někdy i fyzickou agresí.

V rodinách převažuje nevhodný typ výchovy, ve kterém se objevovaly příkazy, zákazy, tresty, urážky, ponižování a fyzické tresty, anebo na druhou stranu nezájem o dceru. Rodiče při výchově nebyli konzistentní.

Na problémy, které se v rodinách objevily, rodiče nepřiměřeně emočně reagovali, nebyli je schopni racionálně řešit, naopak měli tendenci je popírat a

bagatelizovat. Často bylo s řešením spojeno agresivní chování. V konfliktech často docházelo i ke snižování sebeúcty jednotlivých členů. Rodiče kladli na dcery vysoké požadavky, které respondentky vnímaly jako nesplnitelné, což mělo negativní vliv na jejich sebevědomí.

Také výzkum Ivy Sládkové a Zbyňka Vybírala – *Subjektivní význam připisovaný okolnostem vzniku poruchy příjmu potravy* přinesl mnoho společných výsledků. Dovoluji si je vlastními slovy shrnout:

Dívky v tomto výzkumu (Sládková, Vybíral 2008) uváděli, že na jídlo neustále myslí. Paradoxně se snaží jídlu vyhýbat, zdá se ale, že čím více se mu vyhýbají, tím častěji na něj musí myslet. Dívky popisují pocity méněcennosti a uvádějí extrémně negativní vztah k sobě samotné. Řada z nich explicitně zmiňuje to, že se nenávidí.

Dívky vidí své tělo zkresleně. Referují o tom, jak se vidí tlusté, přestože jim jejich okolí říká něco zcela jiného. I v tomto výzkumu se hovoří o vnitřním hlase, se kterým dívky vedou rozhovory. Příčiny vzniku své nemoci vnímaly dívky především:

1. frustrace některé z důležitých potřeb: Dívky uvádí, že vlastně toužily nebo touží po lásce, po lítosti, po pohlazení, po pozornosti, které se jim, především od rodičů, nedostávalo.
2. Někdy rozvinutí choroby předcházelo obtížné životní období. Takovou zátěží mohl být jakýkoli stres, ponížení, osamělost, šikana, partnerské problémy a další.
3. Bezprostředním podnětem pro rozvinutí nemoci byla u celé řady dívek narážka, posměšek nebo upozornění někoho z blízkého okolí na dívčinu postavu.
4. Dívky někdy uvádějí jako přímou příčinu vzniku onemocnění vztah s matkou. Matka může vystupovat jako ta, která vypadá tak, jak dívka nikdy vypadat nechce, nebo je právě tou, která neustále drží diety a dívka ji tedy začne napodobovat. Mnohé dívky také uváděly, že jejich matky jsou perfekcionistické, mají na ně vysoké nároky, máloco ocení. Právě takové rodinné zázemí se pak stává podhoubím pro pocity

méněcennosti i rozvinutí nemoci. Někdy si dívky stěžují na rodinu, ve které se zásadně neprojevovaly žádné city.

Stejně jako autoři této studie se přikláním k pojetí PPP jako formě návykového jednání.

Závěr

Poruchy příjmu potravy jsou závažná psychická onemocnění. Počet nemocných stále stoupá, léčba je obtížná. Každá individuální zpráva o nemoci přispívá k vyšší společenské informovanosti. Stejně tak jako vznik této poruchy nezapříčinil pouze jeden faktor, ale kombinace mnoha, tak i léčba musí být kombinace více pozitivních faktorů.

V závěru bych ráda shrnula informace, které výzkum přinesl. Jelikož šlo o kvalitativní výzkum, nemohu předložit obecně platná zjištění. To ani nebylo mým cílem. Cílem bylo zmapovat individuální faktory vzniku a spouštěče z pohledu žen samotných. Shromáždit subjektivně důležité faktory, které podle dívek souvisejí se vznikem a průběhem onemocnění, a těmto faktorům porozumět.

Respondentky připisují největší význam pro vznik své nemoci těmto faktorům:

1. Původní rodina - frustrace některých z důležitých potřeb - neuspokojování jejich psychických a emocionálních potřeb a špatné rodinné zázemí. Chyběla jim pochvala, pozornost, bezvýhradná láska, bezpečí, hřejivá náruč matky, ochranitelská ruka otce.
2. Dnešní ideál krásy, se kterým se musí srovnávat a kterého nikdy nemohou dosáhnout
3. Zraňující negativní reakce okolí na jejich postavu
4. Špatné jídelní návyky, které přejaly z původní rodiny
5. Svou vlastní nedostatečnou vůli

Subjektivní pohled respondentek na spouštěče záchvatů:

Respondentky se shodly na tom, že spouštěčem jsou pocity. Silnější emocionální zážitky, které neumí či nechtějí zpracovat, události, na které se jim váží silné emoce nebo staré (dětské) neuspokojené potřeby. Spouštěčem se tak může stát prakticky cokoliv.

Souhrn

Ve své práci jsem se věnovala tématu Záchvatovitého přejídání jako jedné z poruch příjmu potravy. Cílem mé práce bylo zmapovat možné příčiny vzniku této choroby a pochopit celý spouštěcí systém.

První část práce shrnuje důležité teoretické poznatky o dané problematice za použití odborné literatury. Vysvětluje důležité pojmy (porucha příjmu potravy, záchvatovité přejídání, spouštěcí událost), shrnuje teoretické poznatky o biologických, sociálních a psychologických vlivech, o stravovacích zvyklostech, bludném kruhu přejídání.

Druhá část mé práce patří kvalitativnímu výzkumu, ve kterém celkem 12 respondentek podávají subjektivní stanovisko ohledně své nemoci. Mým konkrétním cílem bylo zmapovat individuální faktory vzniku a spouštěče z pohledu žen samotných. Shromáždit subjektivně důležité faktory, které podle respondentek souvisejí se vznikem a průběhem onemocnění, a těmto faktorům porozumět.

Výzkum přinesl konkrétní informace o původních rodinách, dětství, širších sociálních vztazích, sekundární rodině, partnerských vztazích, dědičných faktorech, osobnostech respondentek, jejich vlastních postojích k sobě samým, jejich vztahu k jídlu, o pocitech, které prožívají před a po záchvatu přejídání. Přinesl jejich subjektivní pohled na původ nemoci a na spouštěcí mechanismy.

Získaná data jsou užitečná pro každého, kdo s touto málo zkoumanou nemocí přijde jakýmkoliv způsobem do styku. Pro psychology, sociální pracovníky, pro ty, kteří s touto nemocí zápasí či pro jejich blízké, aj. Pohled do vnitřního světa nemocných je velmi cenný pro pochopení těchto lidí a bourání mýtů, které jsou ve společnosti rozšiřovány. Např. že tito lidé bojují s nemocí a ne se slabou vůlí. Že tito lidé potřebují odbornou pomoc, ne opovržení či lítost.

Literatura a další zdroje

Baštecká, B. (2011). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.

Cooper, J. (1995). *Mentální bulimie a záchvatovité přejídání*. Olomouc: VOTOBIA.

Crooková, M. (1995). *V zajetí image těla*. Ostrava: OLDAG.

Fišar, Z. (2009). *Vybrané kapitoly z biologické psychiatrie*. Praha: Grada.

Göckel, R. (2008). *Místo činu ledničk*a: *když se z jídla stane problém*. Praha: PRÁH.

Klimeš, J. (2008). *Budování identity dítěte*. Praha: Občanské sdružení Rozum a Cit.

Krch, F.D. (2005). *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada.

Lovasová, L. (2006). *Rodinné vztahy*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí.

Maloney M., Kranzová, R. (1997). *O poruchách příjmu potravy*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, Linka důvěry.

Málková, I., Krch F.D. (2001). *SOS nadváha*. Praha: Portál.

Miovský M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

Musil J. a kol. (2006). *Klinická psychologie a psychiatrie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Novák, M. (2010). *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: CERM.

Nešpor, K. (2007). *Návykové chování a závislosti*. Praha: Portál.

Papežová, H. (2010). *Spektrum poruch příjmu potravy*. Praha: Grada.

Silverstone, T. (2005). *Eating disorders and obesity.* Amsterdam: IOS Press.

Smékal, V. (2009). *Psychologie osobnosti*. Brno: Barrister a Principal.

Urban, J. (1992). *Jak si poradit s nadváhou*. Praha: Národní centrum podpory zdraví.

Wansink, B. (2009). *Nezřízené labužnictví*. Praha: Columbus, spol.

Použité výzkumy:

Štecková, T. (2007). *Hodnocení rodinných vztahů z pohledu dívek a mladých žen s mentální anorexií*. E-psychologie, Elektronický časopis ČMPS, roč.1, č. 1. Získáno z http://e-psycholog.eu/clanek/4

Sládková, I., Vybíral, Z. (2008). *Subjektivní význam připisovaný okolnostem vzniku poruchy příjmu potravy*. E-psychologie, Elektronický časopis ČMPS, roč. 2, č. 4. Získáno z http://e-psycholog.eu/clanek/34

Internetové zdroje:

http://e-psychologie.eu

www.anabell.cz

www.anorexie.cz

www.doktorka.cz

www.fitweb.cz

www.pppinfo.cz

www.obezita.com

Příloha č. 2: Abstrakt bakalářské práce

Univerzita Palackého v Olomouci | Katedra psychologie
Filozofická fakulta | Školní rok: 2012/2013

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Název práce: **Záchvatovité přejídání u žen 19-30 let - ovlivňující faktory a spouštěče**

Autor práce: **Eva Hromádková, DiS.**

Vedoucí práce: **Mgr. Martin Kupka, Ph.D.**

Počet stran a znaků: 65/94155

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 18

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá typem poruch příjmu potravy – záchvatovitým přejídáním. Zaměřuje se na otázku faktorů vzniku nemoci a otázku spouštěcích mechanismů. V teoretické části jsou uvedeny základní pojmy a informace, které jsou nezbytné pro porozumění výzkumného tématu. Empirická část se zabývá zkoumáním subjektivního pohledu nemocných dívek na důvody vzniku nemoci a na nejčastější spouštěče záchvatů. Použitými metodami získávání dat jsou polostrukturované rozhovory, jídelní záznamy a technika čára života.

Klíčová slova:

Záchvatovité přejídání., poruchy příjmu potravy, spouštěcí událost, bio-psycho-sociální faktory

Příloha č. 3: Abstrakt of thesis

University Palackého v Olomouci | Department of Psychology
Philosophical Faculty | School year: 2012/2013

ABSTRACT OF THESIS

Title: **Binge eating disorder amongst women between the ages of 19 - 30 – influencing factors and triggers**

Author: **Eva Hromádková, DiS.**

Supervizor: **Mgr. Martin Kupka, Ph.D.**

Number of pages and characters: 65/94155

Number of appendices: 6

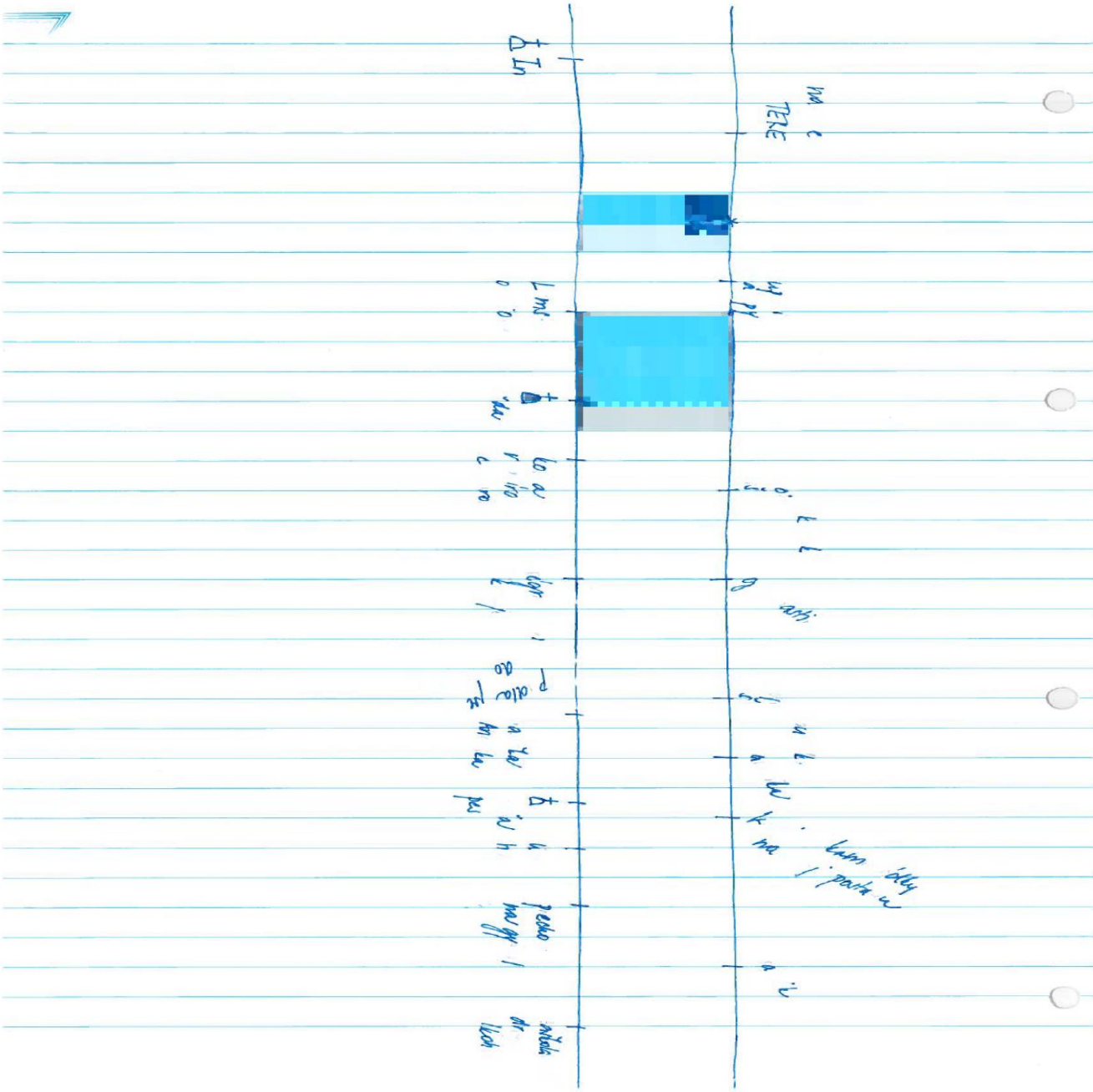
Number of references: 18

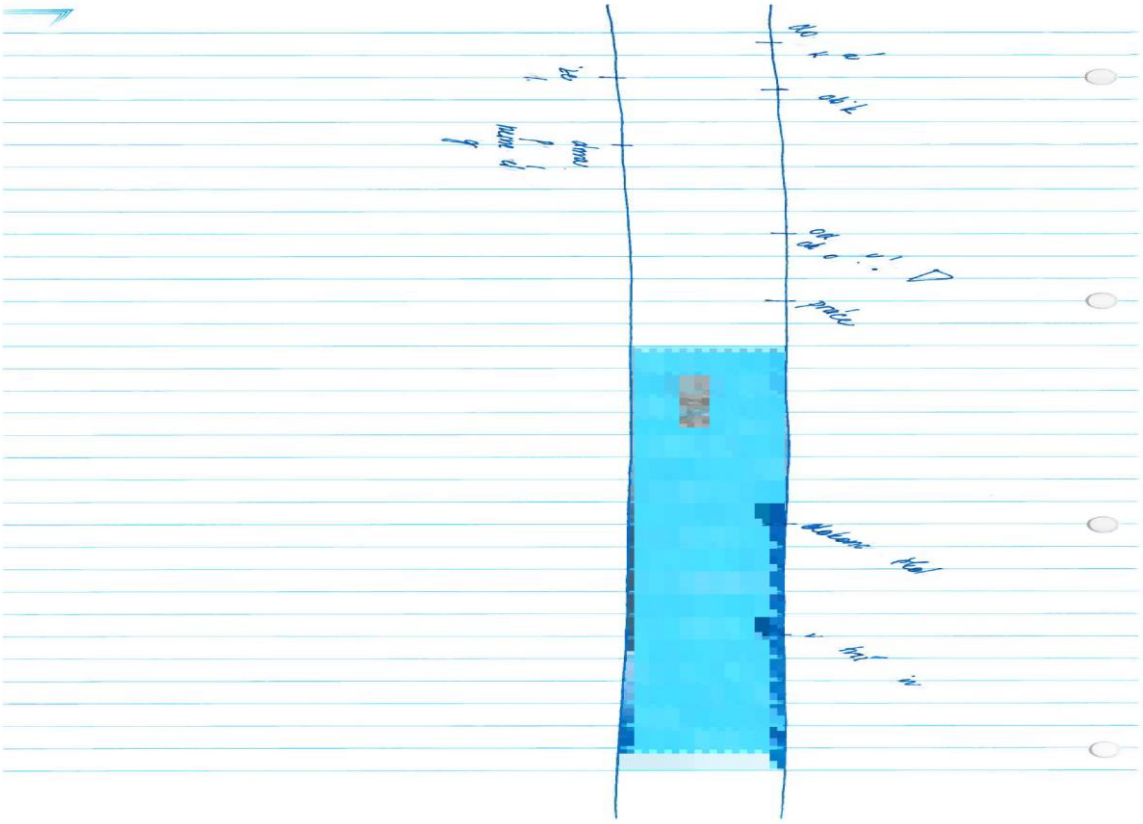
Abstract:

My bachelor thesis deals with a type of eating disorder – binge eating disorder. It is focused on the question of origin and causes of the disease and question of triggers. In the theoretical part of the thesis, basic terms and elementary facts are introduced. These are necessary to understand the researched topic. The empiric part of thesis deals with the examining subjective opinion sick girls on grounds of illness and the most common triggers. The methods used to obtain the data are semi-structured interview, notes of eating and lifeline method.

Key words: binge rating, rating disorder, triggers, bio-psycho-social factors

Příloha č. 4: Příklad techniky Čára života





Příloha č. 5: Příklad jídelních záznamů

	Jídlo, pití	místo	pocit	poznámka
Pondělí 9.1.				
8:30	½ misky musli s banánem, bílým jogurtem, kapkou medu, ovocný čaj	V práci	Cítím se dobře, startuji nový den, pocit nové energie, naděje	
10h	latte	V práci		
11.30	Druhá ½ misky musli, banán, jogurt	V práci	Trochu stres v práci, ale cítím se dobře	
13h	1 konzerva Rio mare – tuňák s kuskusem, zeleninou, 1 ks celozrnného chleba	V práci	Cítím, že dneska to zvládnu, mám vůli	
13:45	1 ks bábovky	V práci	Jsem naštvaná, že to kolegyně nosí do práce a nutí mi to, i když ví, že držím dietu	

14h	latte	V práci	pohoda	
16.30	3 ks mrkve	V práci	Trochu nervózní	
18h	1ks cereální pečivo, 1 plátek k. šunky, 1 plátek sýr krolewsky, zelenina	doma	Jsem na sebe pyšná	
20h	0,7l bílého vína	doma	Mám hlad, jsem spokojená	
Úterý 10.1.				
9.30	Paniny picolo – šunka, sýr (panerie), pomerančové cappy	V práci	Úleva, že něco jím	Mám trochu kocovinu
12h	Indické nudle, kuř.maso, zelenina	V práci	Stres v práci, jím ve stoje	
12:30	latte	V práci		
14h	hruška	V práci	Nechci, aby to někdo viděl, že už zase něco	

			jim	
15h	Cola light	V práci		
16.30	2ks cereálního chleba, pomaz. máslo, cherry rajčátka	V práci	Už jsem tu sama	
16.45	3 ks čokoládových kinder bonbónků	V práci		
17h	Pytlík slaných krekrů	V práci	výčitky	
18.30	1ks cereálního pečiva, lučina, zelenina	doma	Cítím se trochu provinile, že ještě večeřím, když už jsem jedla v práci, ale sedím s přítelem u stolu u večeře – něco si dát musím, jinak bych musela vysvětlovat, že už jsem jedla	
21h	Sýr eidam 30%			
22h	Ochutnávám, vařím si zítřejší oběd			

Středa 11.1.				
8h	½ misky musli, ovoce (hruška, borůvky), bílý jogurt, kapka medu, ovocný čaj	V práci	Je tu stres, šéf je opilý	
11h	Druhá ½ misky musli	V práci	Je tu napětí	
13h	Kuřecí maso, zelenina, kuskus	V práci	Kolegyně je protivná, sobecká	
13:30	latte	V práci		
15.30	2 ks chlebíčků (šunkové se salátem, vajíčkem)	V práci	Zbylo ze zasedačky	
17.30	1ks cereálního pečiva, Rama, šunka, sýr, zelenina	doma	pohoda	
21.30	Velký slaný popcorn v kině	kino		
Čtvrtek 12.1.				

9h	½ misky musli s banánem, b.jogurtem, kapka medu, ovocný čaj	V práci	Když jsem snídala, pohádala jsem se s kolegyní, úplně to ve mně vře; jídlo mi ani nešlo polknout, jak se mi sevřel krk. Nejradši bych jí dala facku!	
11:15	Druhá ½ misky musli	V práci	Kolegyně na mě hází svoje nedodělaný úkoly, musím se uklidnit	
12.45	Kuřecí soté s rýží	V práci	Kolegyně mě nenechá v klidu najíst, dělá mi naschvály, mám hrozný vztek	
13h	latte	V práci		
15h	Jablkové cappy	V práci	napětí	
17h	Pytlík mandlí v tiramisu	V práci	Jsem tu sama, potřebuju se uklidnit	
17.20	2 párky se sýrem, 2 ks cereálního chleba, hořčice, pytlík čokoládových	Doma	uvolnění	(sama doma)

	kinder bonbónů			
	Pytlík chipsů (slané), sýr krolewsky		Jsem šťastná	
	2/3 čokolády milka, kus tvarohového koláče		Jsem zničená	
	Hermelín (maxi), brusinky		Je mi špatně, je mi na zvracení, bolí mě břicho, hlava, pálí mě žáha	
19.30			Mám hrozné výčitky, stydím se	
Pátek 13.1.				
8.30	Cornflakes, polotučné mléko, ovocný čaj	doma	Mám špatnou náladu, váha mě potrestala za včerejší exces, nejradši bych zůstala v posteli	Volno v práci
10h	1ks tvarohového koláče	V knihovně		
11.30	Jogurtový nápoj	V knihovně	Nic mě nebaví, seminární práce mi nejde	
12h	Tomatová polévka, pečivo, bylinkové máslo, latte, cola light	restaurace	Je mi ze sebe smutno, štve mě škola, přemýšlím, jestli jí vůbec	

			někdy dodělám	
15h	Latte, 3x cola light	pizzerie	Únava, apatie	Kafe s kamarádkou
18h	½ pizza (šunka, sýr, žampiony, česnek), bílé víno	pizzerie	Vdechla jsem to, ani jsem necítila, že jsem něco snědla. Dala bych si ještě	Raději bych byla sama
18-01h	Bílé víno		Odreagování se, lepší nálada	S kamarádkou
01:30	Gyros v pitě, 2x smažený sýr v housce s tatarkou a zelím, cola light, 2 preclíky, čokoládová tyčinka, hermelín, pražené mandle	Cestou domů a doma	Zoufalství, nenávidím se, jsem ztracená	Přítel už spal
Sobota 14.1.				
10h	2ks cereálního chleba, salám, Rama, sýr krolewsky, paprika, zelený čaj	doma	Mám kocovinu, depku, pořád mě bolí břicho	
11h	2x Sušenka Florenta nugátová	Doma	Nic se mi nechce, bloumám po bytě	
	Kuřecí řízky s bramborovou	Doma	Jsem unavená,	

13h	kaší		mám depresi, je mi špatně, musím dělat věci do školy	
15h	ledňáček	doma	Je mi lépe	S přítelem koukáme na televizi
18h	2 ks cereálního chleba, Rama, šunka, sýr, zelenina, ovocný čaj	doma	Od zítřka se dám do kupy	
20h	rajče	doma	Cítím nadějný zítřek, pohnula jsem s věcmi do školy, od zítra držím dietu	
Neděle 15.1.				
9h	1ks cereální pečivo, lučina, zelenina, ovocný čaj	doma	pohoda	
11h	jablko	doma	pohoda	
14h	Kuřecí špíz se zeleninou, brambor	restaurace	Neměla jsem to sníst celý, jsem trochu naštvaná	
19h	Zeleninový salát	doma	Cítím se dobře	Byla jsem cvičit

Pondělí 16.1.				
8:30	½ misky musli, hruška, bílý jogurt, kapka medu, ovocný čaj	práce	Jsem nervózní, s jakou náladou přijde kolegyně a hlavní šéf	
11.15	Druhá ½ misky s musli	práce	Jsem nervózní	V práci se křičí, je tu napjatá atmosféra
14h	Konzerva rio mare – tuňák, kuskus, zelenina, 1ks cereálního chleba	práce	Cítím se dobře, jím střídmě	
14:30	latte	práce		
16h	Jablko, 1ks sýra (parenička)	práce	Jsem unavená	
18h	1,5ks cereálního chleba, šunka, sýr, zelenina	doma	Mám chutě, jsem nervózní	
21-23h	Bílé víno (cca 0,6l)		Úleva, že jsem to dneska zvládla	
Úterý 17.1.				
9.30	Panini šunka, sýr (panerie), 2x pomerančové cappy	práce	Cítím se dobře, včera jsem to zvládla	
15.30	KFC – twister, hranolky, 3 stripsy, omáčka, 1 stehýnko, cola light	práce	Hrozný hlad	V práci byl fofr, nechali nás vyhladovět
21h	Tatarák s topinkami (6	restaurace	Jsem na sebe naštvaná	S kamarádkou na skleničce, nechtěla

	půlek)			jíst sama
19:30-0h	Bílé víno (cca 1l)			
Středa 18.1.				
10h	Kousek sýra	Práce	nervozita	V práci jsem se nestihla nasnídat, hlavní šéf je opilý, všechno se musí točit kolem něj
11h	1ks cereálního chleba, pomazánkové máslo	Práce	Úleva, že jsem stihla něco sníst	
12h	sushi	Práce	Naštvání na práci	Co zbylo z obědu šéfa
16h	2 koblihy s čokoládou, 2 chleby s paštikou, hermelín, pytlík slaných mandlí, ½ pytlíku mandlí v tiramisu, rohlík s máslem a šunkou, kyselé okurky	Práce	Úleva	Jsem v práci sama
19h	2 tousty se šunkou a sýrem, kečup, zelenina, 4 polomáčené sušenky	Doma	Výčitky svědomí, zoufalství, jsem nemožná, jsem sama, jsem k ničemu	

Čtvrtek 19.1.				
8h	Ovocný čaj	Práce	Dnes nesmím jíst	
9.30	½ banánu	práce	Jsem na sebe naštvaná	
12h	½ banánu	práce	Jsem tlustá, musím zhubnout	
14h	latte	práce	Cítím se fyzicky i psychicky prázdná	
17.30	1 pytlík mandlí v tiramisu, 1 pytel nachos, zakysaná smetana, salsa, sýr, šunka, kyselá okurka, ½ bonboniéry,	práce		
19h	1ks cereálního pečiva, lučina, sýr, zelenina	doma	Stydím se, nejradši bych se neviděla	Večeře s přítelem, je mi špatně, ale nemůžu mu říct, co už jsem všechno snědla
22h	0,2 červeného vína			
Pátek 20.1.				
9h	½ misky musli, banán, bílý jogurt,kapka medu, ovocný čaj	práce	Mám depresi, ale snažím se na to nemyslet	
11h	Druhá ½ misky s musli	práce	Dnes je tu dobrá nálada, zvedlo to	

			náladu i mně	
13h	Indické nudle, kuřecí maso, zelenina	práce	Dobrá nálada	Šéfové už jsou pryč
15h	2 bonbóny z bonboniéry, latte	práce		
21.30	Velký slaný popcorn	kino	Mám lepší náladu	
23.45-02	0,5l bílého vína			
Sobota 21.1.				
10h	1ks cereálního chleba, vajíčko na tvrdo, sýr, Rama, zelenina, zelený čaj	doma	Jsem nervózní, že bych se měla učit a nemůžu se k tomu dokopat	
14.30	Bramboráky, kuřecí maso, zelenina	doma	Začínám mít strach ze zkoušky, ale přítel o mě pečuje – příjemný pocit	Já se učím, přítel vaří
16h	2 bramboráky	doma	Mám chutě, ale je tu přítel	
17h	ledňáček	doma		
17.30	3 hrsti pražených mandlí	doma	Mám chutě, ale je tu přítel	potají
18h	4 hrsti pražených mandlí	doma	Mám chutě, ale je tu přítel	Potají
19h	3 bramboráky od oběda,	doma	Přítel na mě kouká, kolik toho sním	

	zelenina		k večeři!!?? Mám vztek! Tolik jsem se musela celý den ovládat. On neví, co mě to stálo energie! A teď se na mě divně kouká jen proto, že si dám k večeři 3 bramboráky??	
20h	2 polomáčené sušenky	doma	potají	
Neděle 22.1.				
9.15	1 ks cereálního chleba, Rama, šunka, sýr, zelenina, malý bílý jogurt	doma	Učím se	
11.30	jablko	doma	Mám hlad	
13h	Kuřecí maso, těstoviny, sýrová omáčka	doma	Jsem nervózní ze zkoušky a ze zítřejší práce	
15h	2 polomáčené sušenky	doma		Učím se
15.30	1 polomáčená sušenka	doma		Učím se
18h	2 cereální chleby, jogurtová lučina, klíčky baby mungo, zelenina	doma		Jsem nervózní ze školy, z práce a z toho, že si nemůžu ničeho ďobnout
20.30	3 plátky sýra	doma		

	eidam 30%			
Pondělí 23.1.				
8.30	½ misky musli, jahody, borůvky, bílý jogurt, kapka medu, ovocný čaj	práce	Jsem nervózní ze zítřejší zkoušky	
10h	Kousek sýra	práce	Nervozita, strach	
11.15	Druhá ½ misky s musli	práce	Stres v práci	
13h	Boloňské špagety	práce	Těším se domů	(dnes končím v práci už v 15h, budu sama doma)
15:30	2 sušenky Florenta, 2 čokoládové tyčinky, pytlík křupek, 2 šunkové chlebíčky, kuřecí stehno, chleba, kyselá okurka, 8 čokoládových bonbónů kinder	doma	Strašná úleva	
18h	1 ks cereálního pečiva, jogurtová lučina, klíčky baby mungo, zelenina	doma	Večeře s přítelem, výčitky svědomí, strach ze zítřejší zkoušky	

Úterý 24.1.				
7h	Jogurtový nápoj	doma	Stres, strach	
8h	horalka	Škola		
9h	Musli tyčinka	škola		
10h	Cappuccino	Škola		
10.15	3 čokoládové bonbóny kinder	Škola		
14h	Grilovaný losos, špenát, sýr, americký brambor, latte, cola light	restaurace	Euforie, úleva, únava	
20h	Trochu šampaňského	doma		(mezi tím jsem spala)
Středa 25.1.				
9h	½ misky musli, hruška, bílý jogurt, kapka medu, ovocný čaj	práce	Dobrá nálada (mám zkoušku, včera jsem se nepřejedla, dnes to chci vydržet také)	
11.30	Druhá ½ misky s musli	Práce		
12.15	Konzerva rio mare (tuňák, kuskus, zelenina), 1ks cereálního chleba	práce	Cítím se dobře	
14h	latte	Práce		
16h	latte	Práce		
18.30	zelenina	doma	Cítím se super	Půjdu si zacvičit

			– dneska jsem to vydržela!	
20-23h	Bílé víno cca 0,6l			
Čtvrtek 26.1.				
9h	Banán, ovocný čaj	práce	Spolužák organizuje sraz se ZŠ, mám 3 týdny na to abych zhubla, mám motivaci	
12h	1 suchar	Práce		
13h	Noky se špenátem a kuřecím masem	práce	Výčitky, že jsem to snědla celé	
16h	2 suchary, plátek sýra	práce	Jsem nervózní	Pohádala jsem se sestrou , byla jsem vytočená, pak ublížená, sama, nejradši bych se schoulila do klubíčka v posteli a brečela
18h	zelenina	doma	Jsem strašně nesvá, musím si dát víno, abych nejedla	
18.30-22h	Bílé víno cca 0,7l	Doma		
Pátek 27.1.				
8.30	1 ks cereálního chleba,	práce	Strašně jsem se těšila na	Dnes jsem v práci

	pomazánkové máslo, sýr, zelenina, zelený čaj		snídani!	úplně sama
10h	latte	práce	Zkouším se ošidit kafem a cigaretou, ale stejně už vím, že to dneska praskne..už to nejde vydržet	
11h	Jablko, kus sýra	práce		
11.30	latte	práce		Musím si zakouřit, ségra mě vytáčí…vůbec nerespektuje moje hranice!
12.30	2 šunkové chlebíčky, kobliha s marmeládou, vajíčkový salát, 2 pivní rohlíky, šunka, 2 chleby s paštikou, kyselá okurka, rajče, 4 čokoládky kinder	práce	Strašná úleva	
	Pytlík křupek	práce	Je mi všechno jedno	Koukám se na pc na pořady
	Několik bonbónů z bonboniery	práce	Jsem nešťastná z toho, co jsem zase všechno snědla	
	Pytlík mandlí v tiramisu	práce	Je mi špatně, bolí mě břicho a hlava, mám depresi	

19h	1 ks cereálního pečiva, jogurtová lučina, sýt, zelenina	doma	Jsem nemožná, nic nedokážu	
21.30	Kousek sýra	doma		Jsem taková prázdná, chce se mi brečet a nevím, proč
Sobota 28.1.				
9h	Cornflakes, polotučné mléko, zelený čaj	doma		
11.15	Musli tyčinka	Nákupní centrum		
13.15	Tomatová polévka, bílé pečivo, řecký salát, 1ks šunkové pizzy	restaurace		
17-23h	Občerstvení na rodinné oslavě, bílé víno			Dost jsem se nacpala, když se nikdo nedíval, cpala jsem do sebe křupky/jednohubky, cokoliv
Neděle 29.1.				
10h	3 chlebíčky, 1ks dortu	doma	Je mi těžko	

14h	Zapečené těstoviny s kuřecím masem, zeleninou	doma	Do ničeho se mi doma nechce	
15.30	1malinký ks dortu	doma		
18h	Jogurtový nápoj, 2 suchary, zelenina	doma		Jdu cvičit
22h	Bílé víno	restaurace		
Pondělí 30.1.				
8.30	½ misky s musli, banán, jahoda, bílý jogurt, kapka medu	práce		
11h	Druhá ½ misky s musli	práce		Kolegyně šíří hroznou náladu
13h	Zapečené těstoviny s kuřecím masem a zeleninou	práce		
13.30	latte	Práce		Hádka s kolegyní
15h	Jablečné cappy	práce		
16.15	pytlík mandlí v tiramisu	práce		potají
17h	Kousek sýra	Práce		
19h	2 palačinky s tvarohem a cukrem	doma		Jdu cvičit

22h	0,2 l b.vína	restaurace		
Úterý				
10h	Jogurtový nápoj	práce	Stres, vztek	Nestíhám si dojít ani na záchod, kolegyně si surfuje na internetu
11h	banán	práce	Naštvání, smutek (proč zrovna já?)	
11.15	latte	práce	Cítím se tu sama, kolegyně mě asi mezi sebou pomlouvají, necítím se tu dobře	
13h	Kuřecí steak se žampiony, rýže	práce	Je mi smutno, nejradši bych šla domů	
15h	latte	práce		
Od 17h	Hrst mandlí v bílé čokoládě, pytlík českých česnekových chipsů, 5 bonbónků kinder	doma	Je mi strašný smutno, připadám si beznadějná, osamělá, zoufalá, ošklivá, k ničemu	
	Balíček sýra (uzené pareničky), hrst mandlí v bílé čokoládě, 2ks cereálního chleba zapečené se sýrem, šunkou,			

	kečup, nachos se zakysanou smetanou a salsou, 2 palačinky, studený párek			
Od 20h	Bílé víno cca 0,7l	Restaurace		
Středa 1.2.				
10h	Panini šunka sýr (panerie), cappy pomeranč	práce	Únava, stres	
12h	KFC (twister, hranolky)	práce	Stres v práci, pro šéfa není nikdy nic dobré	
15h	Obložené talíře, pečivo	práce	Co zbylo ze zasedačky	
16h	Latte, 2x cola light	Restaurace		
19h	1 ks cereálního pečiva, lučina, šunka, sýr, zelenina	doma	únava	
22h	0,2 l bílého vína	doma		
Čtvrtek 2.2.				
9.30	½ misky musli, hruška, bluma, bílý jogurt, kapka medu	práce	Stres hned od ráda, hlavní šéf je opilý	

12h	Lososový tataráček, bagetka, šampaňské	restaurace	Šéf nás vzal na oběd, mám hlad	
15h	latte	restaurace	Už jen s kolegyněmi, mám hlad	odreagování
17h	1ks cereálního chleba, šunka, sýr,Rama, rajče	doma	spěch	
18.30	Velký popcorn	kino	relax	
Od 21h	Bílé víno (cca 0,7l)			
Pátek 3.2.				
10h	Bagel la caprese (panerie), 2x cappy pomeranč	práce	Jsem tu sama, jsem za to ráda, musím se učit	
11h	latte	práce	Štve mě škola	
12.30	Pizza špenátová	práce	uspokojení	
13h	Cola light	práce	Napětí, nervozita	
14h	Pytlík mandlí v tiramisu	práce		Koukám se na pořady na PC
14.30	Chipsy – pomber, oříškové corny maxi, cornbageta s rybí pomazánkou, bonbóny z bonboniéry, 3	práce	Uspokojení	

	kinder tyčky, brusinky v čokoládě, slané krekry			
17h	latte		Jsem nešťastná	Štve mě práce, máma, ségra, škola a hlavně, že nemám vůbec žádnou vůli, že nedokážu zhubnout
20h	½ tatarského bifteku, 4 půlky topinek, cca 1l bílého vína	restaurace	zábava	
Sobota 4.2.				
10h	2 ks cereálního chleba – zapečený se šunkou a sýrem, zelenina	doma	kocovina	
13h	Smažený sýr, hranolky, tatarka, cola light	restaurace	Stres ze školy, že se neučím	
Od 19h	Cca 1l b. vína, cola light	Bar	Zábava	
Neděle 5.2.				
12h	4 minipárky, 2 rohlíky, hořčice, pomerančový džus	doma	kocovina	
14h	zmrzlina	doma	Únava,	

			kocovina, depka, stres ze školy	
15.30	4 polomáčené sušenky	Doma		
18h	1 ks cereálního pečiva, jogurtový nápoj, zelenina			Jdu cvičit
Pondělí 6.2.				
8.30	½ misky s musli, banán, borůvky, bílý jogurt, kapka medu, ovocný čaj	práce	Necítím nic	
11h	Druhá ½ misky s musli	práce		
13h	Kuskus, kuřecí maso, zelenina, tofu	práce		
14:30	latte	práce		
Od 16h	Latte, 4x cola light	restaurace		
19h	2 ks cereálního chleba, šunka, sýr, zelenina, Rama	doma		Jdu cvičit
22h	0,2 b. vína	Restaurace		
Úterý 7.2.				

9.30	½ misky s musli, banán, nashi, bílý jogurt, kapka medu, ovocný čaj	práce	Nervozita z práce, zda dorazí hlavní šéf a s jakou náladou	
11.45	Druhá ½ misky s musli	práce	Honička v práci	
14h	Steak z lososa, brambor	Práce	Jídlo mě neuspokojilo, svět na mě kašle	
17.15h	Pytlík mandlí v tiramisu, sekaná s hořčicí, chlebem, kyselou okurkou, pytlík českých chipsů s česnekem, bílá čokoláda s ořechy, chleba s paštikou	práce	Konečně sama, uspokojení, strach (že přiberu)	
19h	2 suchary, jogurtový nápoj, zelenina	doma		
Středa 8.2.				
9h	Cornflakes, polotučné mléko, zelený čaj s citronem	doma	Bez nálady	Dovolená kvůli učení
10h	jablko	doma	nervozita	
11.15	2 plátky sýra	doma		
13h	Kuřecí maso, žampiony, lilek,	doma	Je mi špatně	Zlobím se na sebe, že jsem to snědla

	česnek, cuketa, zapečený chléb 2ks se šunkou a sýrem, rajčata			všechno najednou
15h	2 tyčinky kinder	doma		
16h	Oříšky - směs	Doma		
18h	1 ks cereálního pečiva, jogurtová lučina, sýr, zelenina	doma		
Od 20h	b. víno (cca 0,6l)	restaurace		
Čtvrtek 9.2.				
8h	Jogurt, 2 suchary, mléko	doma	Jsem nervózní, učím se, ségra mě štve	
9h	jablko	doma		
11h	2 suchary, 2 plátky sýra	doma		
12.15	2 párky se sýrem, míchaná vajíčka s cibulkou, 4 ks cereálního chleba, zelené fazolky, 8 čokoládových bonbónů kinder	doma	Je mi špatně	Usnula jsem
15h	Pomerančový džus	doma	Mám žízeň a je mi hrozně. Bolí mě hlava, jsem strašně unavená,	

			lítostivá	
17h	4 polomáčené sušenky	doma	Stres ze zkoušky	
19h	1ks cereálního pečiva, Rama, šunka, sýr, zelenina, ovocný čaj	doma		
21.30	0,4l b. vína	doma		

Příloha č. 6: Rozhovor s respondentkou Káťou

T: Káťo, dneska jsme se tady sešly, abysme se trochu hlouběji podívali na tvůj vztah k jídlu, jsi pro?

R: Jó, jsem fakt zvědavá, co z toho vyleze (smích)

T: Mám tady takovou osnovu, který se můžeme držet. (podávám okruhy pro rozhovory) Můžeš ale mluvit o všem…. i o tom, co ti nebude připadat důležitý…. o všem, co tě k tomu napadne. Jó?

R: Dobře

T: Domluvily jsme se, že si to budu nahrávat. Jenom proto, že bych si všechno nestihla zapsat. Je to ok?

R: jojo.

T: Nejdřív, než se pustíme do těch otázek, začneme takovou technikou. Jmenuje se to čára života.

R: Čára života? Jak se to dělá?

T: Tady je blok…. Tady tužka….(podávám jí blok a tužku).. A tvým úkolem je nakreslit svojí čáru života – od narození přes přítomnost, do budoucnosti. Na tu čáru pak zakreslíš všechny události, který tě v životě nějak ovlivnily, který ti připadaj důležitý, ale i ty, který tě jen tak napadnou. Pozitivní můžeš kreslit nahoru, negativní dolu. (ukazuju na papír prstem)

R: ok

T: Můžeš tam zakreslit i svoje plány do budoucna nebo události, který se staly před tvym narozením a považuješ je za důležitý. Máš na to času a papíru, kolik potřebuješ.

R: tak jo

R: myslim, že už to mám

T: tak se na to podíváme… hmmm… máš toho tam hodně, to je fajn. Nejsem si jistá, jestli úplně všemu rozumim.. můžeme to projet?

R: no tady to je ještě před mym narozením. Inka je máma mojí mámy. Teda byla. Umřela, když mohlo bejt mámě osmnáct? Tak nějak. Byla dlouho nemocná. Co tak vim, tak byla dost přísná. Asi si s mojí mámou nikdy nevytvořila takovej ten hezkej vztah máma dcera. Myslim, že se s její smrtí máma nikdy nevyrovnala. Zůstala „na všechno sama“ (ukazuje rukama uvozovky). A to se pak odráželo i na nás.

T: proč ty uvozovky?

R: máma furt remcá, že je na všechno sama. Já vim, že toho má hodně, ale některý věci dělá zbytečně. A nejvíc mě na tom sere, že to říká mě. No to ti ještě povim… Ale víš, takový zbytečnosti, jakože zametá dvakrát denně…když přeci nestíham a jsem vyčerpaná, tak nejdu zametat chodník, když na něm neni co zametat, nevařim manželovi teplou večeři každej den, no prostě jsem chtěla říct, že si mi furt stěžuje, jak je vyčerpaná, že jí nikdo s ničim nepomůže, ale sama si vymejšlí práci navíc, to je celý…Tady se narodila ségra. To je takovej bod…

T: jakej?

R: důležitej

T: důležitej?

R: hodně důležitej (vypadá sklesle, svěsí hlavu i oči, ramena jí klesnou dolů)

T: je to napsaný větším písmem než tvoje narození

R: to je přesný (ironický smích) … ona je … já nevim, jak to říct. Ona neunesla to, že jsem se narodila já. Chtěla znovu kojit z lahve, aby nebyla šizená, potřebovala máminu pozornost… tu si vydupala za každou cenu. Když jsme byly malý, hrozně zlobila. Bavilo jí vytáčet mámu do ruda. Mámě ruply nervy, seřezala jí, ale jí to nestačilo. Ještě si přisadila. Jediný, co na ní platilo, bylo, když jí máma vyhrožovala, že jí ustříhne vlasy. Vodvlekla jí do koupelny, strkala jí hlavu pod studenou vodu, ale to nepomáhalo. Pak vzala nůžky a vyhrožovala. To jediný zabralo. To byly hrozný scény! Celá ulice to vždycky musela slyšet. Zas do toho nějak zabředávám.

T: né, povídej.. jsme u tvojí ségry

R: (chvíli ticho)…ona mě nesnášela. (třese se jí hlas) Dlouho. Dneska si to říkáme a smějem se tomu. Ale tenkrát mi moc do smíchu nebylo.

T: to je jasný

R: Ona je děsná manipulátorka. Celá rodina dodnes skáče, jak ona píská. Já dlouho skákala taky. Když jsme byly malý, chtěla jsem, aby mě měla ráda… (slzy v očích)… tak jsem pro to udělala všechno. Udělala si ze mě hračku, kterou odhodila, když jí přestala bavit. Ježiš, to jsem se nějak rychle rozkecala (smích se slzami v očích)

T: to je dobře, kvůli tomu tady jsme. Pokračuj…

R: Byla moje modla. Líbilo se mi to, co se líbilo jí. Názory jsem měla stejný, jako ona. Když jsem měla narozeniny, neunesla to…všechny probrečela…až do mejch čtrnácti let. Když mi bylo čtrnáct a jí šestnáct, poprvé to udržela. Sice odběhla do pokojíku jako vždycky, ale nebrečela. Do tý doby jsem měla zkažený každý narozeniny. Musela jsem dostávat míň dárků než ona…aby to pro ní nebylo tak bolestivý. Vtipný je, že jsem jí všechny svoje pěkný věci stejně nakonec dala (směje se se slzami v očích)… myslim, že mě pak nějak postupem času začala mít ráda. Ale byly chvíle, kdy z ní ta nenávist úplně sršela… a to bys musela znát mojí ségru…ta když se na tebe nenávistně podívá, tak bys nejradši nežila (usmála se)…takže mě prostě masila. Brzo jsem měla větší sílu v rukách než ona, to mě zachránilo. Chytla jsem jí obě ruce a ona nemohla nic…jen kopat. A používat slova…(posmutněla)

T: Co na to vaši?

R: táta byl věčně pryč. Máma byla labilní, slabá. Neuměla pomoct ani sama sobě. Nesnášela, když jsme se hádaly. Zacpávala si uši a hejkala, ať toho necháme.

T: Cejtim, že máš na mámu vztek.

R: Jo, asi jo. Měla mě chránit a milovat. Místo toho mi přidávala.

T: Kde byl táta?

R: Náš táta nesnáší cokoliv řešit. Miluje svůj klid a za tím si jde hlava nehlava. Vlastně s náma zas tak moc nebydlel…v Praze se v baráku odstěhoval o dvě patra níž a vždycky utíkal na chalupu, kde byl sám a měl tam svůj klid. Táta je takovej svůj. Žije ve svym vlastnim světě. Když mu

vyprávíš něco, co ho nezajímá, což je většina věcí, který mu vyprávíš, tak prostě vypne. Nasadí takovej nepřítomnej úsměv, kejve hlavou, občas řekne hmmm, ale ty víš, že už tě neposlouchá. Na jeho obhajobu ale musim říct, že je génius…on je fakt děsně chytrej. Vymyslel nějakej počítačovej program a ten je od devadesátých let živí. Potřebuje klid na svojí práci. A je hodně skromnej. Vlastně asi nepotřebuje nic jinýho než ten svůj klid.

T: Takže do výchovy moc nezasahoval?

R: Moc ne, ale když, tak to stálo za to.

T: Co tím myslíš?

R: No, když jsme třeba se ségrou zlobily a on byl poblíž, vlítnul na nás a seřezal nás. Teda ne nás. Seřezal ségru. Já se vždycky schovala pod stůl a třásla jsem se strachy, kdy přijde řada na mě. On se ale vyřádil na ségře, a když ke mně přišel, tak už se jen otočil na patě a vypad. Jednou jí tahnul za vlasy ze schodů, to bylo jedinkrát, kdy jsem na něj křičela, ať jí nechá… jinak jsem se jí nikdy nezastala. Někdy si to fakt zasloužila. (slzy jí tečou po tvářích)

T: Káťo, to je šílený! Mluvila jsi někdy o tom s někým?

R: No… takhle asi nikdy. Třeba se ségrou jsme si v dospělosti řikaly, co nás kdy zasáhlo...jako v naší rodině. Ona mě nesnášela za to, že jsem nikdy od táty nedostala, že to vždycky odnesla ona. Já jí nikdy neřekla, jakou hrůzu jsem při tom vždycky prožívala.

T: Takže jsi na to byla sama.

R: Vždycky jsem byla na všechno sama. Sama na šikanující ségru, před kterou mě nikdy nikdo nechránil, sama na labilní mámu, kterou jsem musela utěšovat já, protože to nikdo jinej nechtěl dělat, sama na svoje pocity, který jsem v dětství musela prožívat a nerozuměla jsem jim. I dneska to tak mám. Všichni mě maj za člověka, kterýmu můžou věřit, komu se můžou svěřit, na koho se můžou spolehnout. Vždycky jsem tu pro ně, když maj nějakej problém. Když mívám ale problém já, není tu nikdo.

T: Vůbec nikdo?

R: Teda přítel jó. Ale je to chlap, ten nevydrží kecat o problému dlouho. A kór ne, když v něčem tápu. To chlapy nevydržej poslouchat (smích) A pak je tu jídlo (smích)

T: A co kamarádky?

R: No, když jim napíšu, jestli nepůjdou na skleničku, tak jdou jenom, když se jim to hodí.

T: Počkej… chápu dobře, že ty jim napíšeš, že tě něco trápí a oni tě odmítnou, protože se jim to zrovna úplně nehodí, ale když oni maj problém, tak ty všeho necháš a běžíš?

R: To já nenapíšu…. To já neumim říct.

T: Tak jak můžou vědět, že s nima potřebuješ probrat něco důležitýho? Že to neni jenom …že chceš jít víc než posedět a pokecat….

R: Viď! Já se na ně občas zlobim, ale nemám nárok.

T: Na svoje pocity máš nárok, ať jsou jakýkoliv.

R: A když už se sejdem, tak mi dělá problémy mluvit o sobě.

T: Proč?

R: Nevim, nějak neumim zabrat tolik prostoru. Jsem nesvá, když mám mluvit o sobě. Trvá mi to hrozně dlouho, než se dostanu k tomu, že mám nějakej problém. Cejtim se líp, když se lidí ptám a řešim jejich věci. Takže když už jdu s kamarádkou ven, když je mi smutno, tak to stejně dopadne tak, že mluvíme o ní. V tu chvíli se cejtim docela dobře. Ale když přijdu domů, tak je mi ještě hůř. Jako kdybych stála uprostřed davu, křičela a nikdo mě neslyšel.

T: Co ti brání si vzít prostor mluvit o sobě?

R: (přemýšlí)… Asi si nepřipadám tak zajímavá (slzy v očích). Nepřipadá mi to tak důležitý, jako věci, který řeší ostatní.

T: Nejsem tady dneska od toho, abych to hodnotila, ale přátelství přeci musí být vyvážený. Něco dáváš, něco dostáváš.

R: No, já vim, ale já to prostě neumim.

T: A jaký je to dneska pro tebe…dneska to je jenom o tobě?

R: Hrozně zvláštní! (usmívá se)… není mi to nepříjemný… no, občas se mi nějak pomíchaj myšlenky a já pak ….jakoby neřeknu to tak, jak bych chtěla…že to jako nevystihuju, chápeš?

T: chápu,ale zatím mluvíš velmi srozumitelně.

R: díky… jako je to fakt zajímavý…a asi i jakoby…příjemný. Že se o mě někdo zajímá (slzy v očích)

T: A co tvůj přítel? Vím, že bydlíš s se svým přítelem. Jak dlouho jste spolu? S ním dokážeš mluvit o sobě? Ví o tvém problému s jídlem?

R: Jojo, Honza se jmenuje. On je zlatej. Vždycky, když mám nějakej splín, tak mě utěší. Když mám z něčeho obavy, tak mě podpoří. 8 let jsme spolu a asi 4 roky spolu bydlíme. S nim se dokážu bavit o nejvíc věcech. O jídle jsem mu jakoby řekla. Snaží se mě podporovat, ale myslim, že tomu moc nerozumí. Nebo že neví, jak moc je to pro mě těžký, neví, že s tim musim zápasit několikrát za den, jak moc je to silný a jaký děsný pocity u toho musim prožívat. Neví, že jim potají, i když je doma. Neví, že se každý ráno vážim a podle toho, jaký je tam číslo, tak mám dobrej nebo špatnej nebo ještě horší den. Neví, jak je pro mě těžký, když se na mě třeba při večeři kouká takovym svým pohledem… To mě může vytočit nejvíc. Když na mě kouká nebo dokonce pronese nějakou poznámku, že tohle bych neměla jíst nebo, že už jsem toho snědla dost. Myslim, že to dělá, když má obavy, že nejim dietně. Možná si myslí, že to je jako ono to přejídání (směje se)… Kdyby chudák věděl, kolik toho opravdu umim sníst. Na jednu stranu mě to vytáčí, na druhou stranu se cejtim děsně ublížená. Že mi odpírá dobrý jídlo, že chce, abych nepřibrala, že mě bude mít rád jedině hubenou. No to bych se šla přežrat! (rozčilená)

T: A tady koukám… vy jste spolu chodili už jednou? (ukazuju na čáru života)

R: Jojo, poprvý nějak kolem osmnácti. To jsme ale byli ještě oba v pubertě… takže jsme se asi po roce rozešli. Pak jsme zjistili, že bez sebe nechceme bejt, tak jsme se dali zpátky dohromady.

T: Pojďme se teda vrátit k tvojí čáře života..

R: Jo… tady jsem se narodila já. Tady naši koupili chalupu, kde jsem trávila velkou část dětství. Můj táta tam tráví hodně času… utíká tam před mámou, před starostma s barákem v Praze, jezdí tam za tim svým klidem.

T: hmmm

R: lymská boreliosa.. to jsem byla malinká…teď mi došlo, že jsem to asi zapsala blbě, protože už jsem myslim chodila do školky. Ale to je fuk, není to podstatný, ani nevim, proč jsem to tam napsala.

T: Ovlivnila tě ta nemoc nějak v životě?

R: nééé, ani si nepamatuju, jaký to bylo. Jen vim, že jsem měla flek na břichu a máma hysterčila a táta jí nadával, ať nedělá scény, že to nic není. Naštěstí mě máma vzala k doktorovi. Pak jen vim, že mě táta nesl na krku, když jsme šli někam do nemocnice a pak, že když už jsem byla vyléčená, tak jsem dlouho musela chodit na pravidelný odběry krve. To jsem nesnášela! Ale máma mě pak vždycky za odměnu vzala do mlíkárny na kakao a něco dobrýho…na co jsem měla chuť (usmívá se).

T: Jídlo jako odměna?

R: No jasně! (směje se). Ale to je asi v rodinách normální, ne?

T: Jak to bylo u vás? Jak se u vás zacházelo s jídlem….s jídlem jako odměna nebo trest nebo útěcha?

R: No to víš! Máma a její vyděračský taktiky. Zlobilas, dostaneš škubánky! ….(směje se) dodnes tátu trestá krupicovou kaší. Když k ní přijedeš na návštěvu, tlačí ti kvanta jídla. Je děsně uražená, když si nevezmeš. Znamená to, že jí nemáš ráda.

T: A co tim ona projevuje?

R: No asi to, že má ráda ona nás…asi to neumí říct jinak.

T: A jaká jsi ty hostitelka? Když přijímáš hosty ty?

R: (přemýšllí, vykulí oči překvapením)…tyvole, já jsem stejná! (chvíli se drží za pusu)… já potřebuju mít všechno perfektní, hodiny se s tim všim prdim a klidně na úkor jako jinech věcí, jako je škola…potřebuju to mít dokonalý! A když pak někdo odmítne nebo mi to dostatečně nepochválí, tak jsem strašně, jakože nesvá. Jo, je to jako kdyby odmítnul mě.

T: hmmm…

Přerušení číšníkem

T: Tak co tu máme dál? (koukáme na čáru života) Skončily jsme u tý boreliózy

R: Jo! Tady umřel děda, toho si moc nepamatuju, jen vim, že ségře dal mrkací panenku a že nám nosil šunku a lentilky. A taky si pamatuju, že mi nebyly ani tři roky a já si řikala, že už ho nikdy neuvidim…když umřel…jeli jsme s mámou a tátou k němu do bytu, pak jsme vezli na trabantu nějakou skříň a já se z auta otáčela na ten činžák a řikala si, že už ho nikdy neuvidim.

Tady je školka v přírodě se ségrou…to byla hrůza! Ségra jela se svojí školkou na školku v přírodě a máma mě tam jakože přifařila taky….Ségra mě tam strašně nenáviděla. (slzy v očích)….O tomhle asi mluvit nechci.. (pláč)

T: Kačko, to je v pořádku…dej si čas, napij se…a až budeš chtít pokračovat, začni…tohle můžeme přeskočit.

R: hmm

(po delší chvíli, utírá si slzy, pláče, utírá si slzy, napije se, nadechne se)

R: Tady jsem šla do školky.

T: A co je tohle? (ukazuji na slovo „Skalník“)

R: To byl první kluk, co se mi líbil (usmívá se) …ale jinak důležitej není.

T: A ve školce jsi se cítila jak? Měla jsi tam kamarádky?

R: Dobře. Kamarádky jsem měla, s jednou jsme se i navštěvovaly. Já nikdy neměla problém s tim si najít kamarády. Vždycky jsem byla spíš v tom zlatym jádru.

T: koukám, že spíš se ségrou jsi měla problémy (ukazuju na čáru života)

R: No o tom už jsem řikala… (mluvíme o zakreslené položce „ségra zlobí, šikanuje“) Tady jsem chodila na gymnastiku..

T: a tady vidim atletiku..

R: Jo, já vždycky docela dost sportovala.

T: a tohle?

R: To jsem spadla do studny?

T: Cože?

R: (směje se)… nó, málem jsem se utopila! To jsme byli na chalupě, já se ségrou jsme si hrály na víly nebo něco takovýho. Běhaly jsme po zahradě v takových hábitech, a jakože jsme tančily. Táta zalejval zahradu a nechal otevřenou studnu…taková díra v zemi. No a já se šla, jakože osvěžit a spadla jsem tam.

T: A kdo tě vytáh?

R: Naštěstí jsem tam nespadla celá. Nohy mi zůstaly nahoře. Ta studna je úzká…kdybych do ní žuchla celá, tak se tam neotočim. Takle jsem se vydrápala rukama ven a pak jsem se zvedla. Ségra si asi myslela, že je to legrace, takže se jen smála a nepomohla mi. Táta zalejval v zádu zahradu a máma byla v baráku. Nalokala jsem se tý vody…prej v ní plavaly krysy. Pak jsem měla pěknou zimnici.

T: fuj (otřepu se)

R: Tady už jsem za základce.

T: A Koudelka? (reaguju na jméno „Koudelka“ napsané v čáře života u ZŠ)

R: To je kluk, do kterýho jsem se fakt zabouchla. Moje první láska. Ale on o tom nikdy nevěděl. Byl nejhezčí kluk na základce a všechny holky po něm pálily! …měl úplně modrý oči…Víš, co je vtipný? Že mi pak v dospělosti jeden spolužák prozradil, že prej do mě byl taky zamilovanej! Chápeš to? My jsme do sebe byli zamilovaný a nikdy jsme si to neřekli!!!

T: To je škoda!

R: jojo. Je to vtipný …Tady je ta atletika… Tady umřela babička Andulka a tady náš první pes Anča.

Ale to asi není nějak důležitý. Babička byla fajn, ale už dlouho senilní….todle je dobrý (ukazuje na „úraz hlavy“. To jsme byli s našima ve Španělsku na dovče. Byli jsme v takovym tom aqvaparku a zrovna ten den bylo pod mrakem a foukalo. Byla mi furt zima a voda byla teplejší než vzduch.

Takže jedině ve vodě mi neklepaly zuby. No sjely jsme se ségrou nějakej tobogán a mě byla zima. Ona na mě: hele támhle máš bazén, tak si skoč. Já se rozeběhla … a skočila … šipku … akorát ten bazén, co mi ségra doporučla, byl udělanej jako moře. Takže jsem skočila šipku do bazénu, kde byly 2 milimetry vody.

T: Ježišmarja!

R: Když jsem se posbírala, otočila jsem se k ségře, která z toho měla prču. Taky se tam smály nějaký pupkáči, co tam seděli u stánku s občerstvením. Já se na ně otočila a viděla jsem, jak jim klesly brady…tekla mi z hlavy krev a tak trochu jsem se skalpovala. (směje se)

T: A kde byli vaši?

R: někde na kafi. Pak přiběhli..

No a s těma skalpovanejma vlasama jsem nastupovala na gympl, to je tady.

T: kolik ti bylo?

R: třináct…sem šla na víceletej, jakože do sekundy. Ale moc dlouho jsem tam nevydržela.. to vidíš tady. Šla jsem do puberty. Tohle je muj první kluk, kterýho jsem i přivedla domu. Jakože před tim jsem samozřejmě měla nějaký ty první oťukávací vztahy, ale tohohle jsem přivedla domu. To naši teda koukali.

T: Proč?

R: Patrik byl takovej… jinej. Nosil rozdrbaný počmáraný džíny, dlouhý rozcuchaný vlasy, byl takovej vzdor sám o sobě. A já tenkrát začala vzdorovat taky. Podobný džíny jsem začala taky nosit, poslouchala jsem Depešáky a Cure, obarvila jsem si vlasy na černo, nosila jsem na krku velký železný kříže, černý nehty, všude prsteny, sedávala jsem třeba na tramvajový zastávce na zemi. Začala jsem kouřit, pít, hulit… začala jsem chodit za školu, která mě štvala. Začala jsem dělat věci podle někoho jinýho než podle mý ségry. Před tim jsem měla ráda hudbu, kterou měla ráda ona, nesnášela jsem to samý, co ona, nosila jsem stejný hadry. No a teď… teď byla sesazená. Přišla o svojí hračku. Teď si s tou hračkou hrál někdo jinej, cizí. Nenáviděla ho. Dala mu přezdívku Hybrid!

T: Proč?

R: Aby mi dala najevo, že jim opovrhuje. Že je odpornej. Fakt ho nesnášela. Překážel jí. Přede mnou mu neřekla jinak než Hybrid. A kdybys viděla ten její ksicht u toho. Takovej znechucenej, arogantní, přísnej, opovržlivej… jako že seš póvl, ale zároveň v tom byla nenávist. Já ten její pohled znám moc dobře. Užila jsem si ho celý naše dospívání. Ježiš, kolik nocí jsem kvůli ní probrečela!

T: Jakto?

R: Ona mě dusila. Každej den jsme měly šílený hádky. Ona to tam asi chtěla mít celý pro sebe. Jednou se zamkla a nechtěla mě pustit domu. Jindy mě málem shodila ze schodů, protože jsem si chtěla vzít grep. Ona sežrala všechny, já neměla ani jeden…tak jsem si chtěla vzít ten poslední a ona se se mnou o něj prala. Nenáviděla mě a já jí! Ale zároveň jsem jí měla ráda, potřebovala jsem, aby mě měla ráda. Já nevim, nějak se v tom nevyznám. A moc si to nepamatuju. Jen vim, že jsem díky ní měla sebevědomí né pod stolem, ale pod zemskou kůrou!

T: A dneska jsi na tom se sebevědomím jak?

R: Nic moc..(pokrčí rameny). Nějak jsem uvěřila, že jsem odporná. Že nemám překážet a nemám nic chtít (pláč)

T: (chytím jí za ruku) Kačko, pro mě jsi neuvěřitelně silnej člověk! Když slyšim, co jsi všechno prožila, co jsi musela sama zvládnout… máš můj obdiv! A jestli potřebuješ plakat, tak plakej, protože to jsou hrozně silný témata!

R: Hmmm (utírá slzy, po chvíli kouká zpátky na čáru života)

No, takže to je tady…(„krize se ségrou“)…po Patrikovi přišel Pavel, to jsem začala poslouchat metal, chodit ještě víc za školu. Doma jsem brala peníze a byli jsme furt v hospodě. Jednou jsem tak trochu utekla z domova…to je tady. Máma mě nechtěla pustit na chatu ke kamarádovi. Vymyslela jsem si, že jedu na výlet s Pavlovym turistickym oddílem, do kterýho už dávno nechodil. No máma na to přišla, byl to megaprůser. Ale ta volnost, kterou jsem cejtila, když jsem byla na tý chalupě!!! To víš, doma roztahující se ségra, která mě dennodenně kritizovala, ponižovala, udupávala a pak psychicky úúúplně nemocná máma. A táta v luftu. Komu by se líbilo doma.

T:To chápu

R: No a když moje problémy ve škole vyvrcholily, tak jsme měly s mámou hroznou krizi mezi sebou. Dokonce jsme šli k psychologovi..

T: A?

R: Nic..řek, že musíme dělat kompromisy a doporučil mi přejít na soukromej gympl.

T: To je tady? (ukazuju na záznam v čáře života)

R: Jo.

T: Jaká je tvoje máma?

R: ona je…. Ona by se rozdala pro druhý. Když má někdo cizí problém, rozkrájela by se, aby mu pomohla. Je na všechno sama, táta jí s ničím nepomůže. Bere si toho na sebe moc a pak je vyčerpaná. A když je vyčerpaná, tak padá do depresí. Jakože se třeba rozbrečí jen proto, že nevidí máslo v lednici, který tam je. Pak klečí v koutě v obýváku, brečí a můžeš jí říkat co chceš, ona se jenom kejve a říká, že je jen hadr na podlahu nebo neříká nic a odmítá kohokoliv. Ale je hodná. I když nás hodně řezala, když jsme byly malý. Ale byla na nás sama. A ségra jí fakt dávala čočku. Mimochodem, mě tak napadá, že si máma kolikrát večer sedne a žere! No jasně! Ona je jako při těle, né že né. Má problémy s dejcháním, s kloubama a tak. Všichni doktoři jí říkaj, že musí zhubnout a ona to nechce slyšet. Doma jsme vždycky měli kvanta jídla. Vždycky jsi tam našla všechno, co máš ráda. To byly meganákupy každej tejden za deset tisíc. Pro čtyřčlenou rodinu, za deset tisíc!!! Chápeš to??? Když jsem u nich ještě bydlela, kolikrát jsem se snažila držet dietu. Ale seděly jsme s mamčou třeba večer u telky a ona se cpala všim možnym. Furt něco uzobávala a furt mi to strkala pod nos. Tak dlouho do mě hučela, že mám super postavu, ať se vykašlu na dietu a dám si. Jenže vona tu mojí postavu srovnávala se sebou!!! Ona je obézní. Prostě v tom nechtěla bejt sama, kdo žere. Nebo se mi tim jídlem snažila přiblížit? Já ti nevim.

T: Myslíš, že tvoje máma může taky trpět přejídáním? Nebo máš v rodině někoho s nějakou poruchou příjmu potravy?

R: Taky jsem nad tim zrovna přemejšlela! Myslim, že fakt jó! Kolikrát jsem s ní byla na tom víkendovym meganákupu a věděla jsem, kolik čokolád nebo pytlíků chipsů jsme koupily. Pak jsem je sama chtěla spořádat a oni tam nebyly!! Vždycky jsem si říkala, že to asi táta nebo ségra. Ale stalo se nejednou, že jsem přišla z nenadání do kuchyně a máma rychle něco schovávala nebo úplně zrudla, když měla před sebou talířek s tlačenkou a začala mi nesmyslně vysvětlovat, že je to

její první jídlo od snídaně. Přitom já se jí vůbec na nic neptala. Stejně bych se chovala já, kdyby mě někdo načapal.

T: Říkala jsi, že doktoři mámě řikali, že musí zhubnout. Byla někdy u někoho, kdo by jí řekl, že trpí nějakou poruchou příjmu potravy?

R: Asi jenom obvoďák jí řek, že je obézní a že s tim musí něco dělat. No to víš, to je jako když řekneš červenajícímu se člověku, aby se nečervenal – zrudne ještě víc!

T: Máš s něčim podobnym zkušenost? Měl někdy někdo nepříjemný řeči na tvojí postavu?

R: Jó.. Už v mateřský školce a na základce jsem věděla, že vážim víc, než je průměr. Tenkrát jsme se vážili všichni jeden za druhym a váha se řikala nahlas. Bylo to ponižující. Nebyla jsem tlustá, ale spíš svalnatá. Ale už tenkrát jsem vnímala, jak je ponižující vážit víc, než moje křehký spolužačky. Nebyla jsem neoblíbená. Ani mezi holkama, ani u kluků. Naopak, byla jsem v tom zlatym středu a kluci po mě docela pálili. Ale já nějak vevnitř cejtila, že jsem nějak objemnější, než bych chtěla. Vždycy jsem si řikala, jestli někdy v budoucnu budou kluci silnější než já. Že by bylo trapný, kdybych vždycky každýho přeprala (smích)…. Ale počkej, ty ses na něco ptala?!

T: jestli jsi někdy zažila nějaký nepříjemný poznámky na svojí postavu.

R: Jo! No.. poprvý to bylo na základce, když jsem se pohádala s kamarádkou a ona už nevěděla co mi říct, tak mi vpálila do ksichtu, že mám tlustý stehna. Tenkrát jsem jí odpověděla, že ne každej, kdo není tak vychrtlej jako ona, musí bejt tlustej. Tvářila jsem se statečně, ale to víš, že nad tim člověk přemejšlí. .. Tim, že ségra byla jakoby objemnější než já a máma úplně, tak jsem se ve srovnání s nima necejtila tlustá. Pak to bylo na gymplu. Tenkrát se pohádala naše holčičí část – zlatý jádro, s klučičí částí. A jeden z hlavních kluků tý party na mě na chodbě volal sude! Já se tenkrát necejtila nějak tlustá. Ale ostatní mi to dávali nějak najevo. Mimochodem, ten kluk, co to volal, byl trochu při těle (smích)

T: A myslíš, že protože ti to dávali najevo, tak jsi tomu uvěřila?

R: Myslim, že jo. Pamatuju si ještě pár okamžiků… třeba když jsme byli s gymplem v sekundě na horách a jeden kluk se mi smál, že mám v tý kombinéza zadek jak obrazovku. Nebo když jsem byla s kamarádkou, asi v tom samym věku s jejíma rodičema na horách a její táta mi nějak divně namazal běžky. Mě to hrozně podkluzovalo, obzvlášť do kopce. A on mi řek, že je to tim, že jsem na ty lyže moc těžká!!! Ta kamarádka byla fakt vychrtlá, oproti ní jsem určitě těžká byla, ale fakt ne nějak mimo normu! Nebo když mě poprvý muj první kluk vzal do náruče. On byl jak houžvička, hubenej, skoro menší než já. Málem se mu podlomily nohy…bylo to děsně trapný. Nebo když jsem byla s Honzou na začátku prvního vztahu a já za nim šla na kurt. Tenkrát hrál závodně tenis a chtěl abych se na něj přišla podívat, jak trénuje (ušklíbne se). Přišla jsem tam a jeho kamarád na něj zavolal: vždyť není tak tlustá! Chápeš to? Jakože mu Honza o mně vyprávěl, že jsem tlustá??!!

T: A co na druhym gymplu? Tam ses s tim nesetkala?

R: Čoveče, víš, že ani né? Od spolužáků nebo spolužaček né. Já jsem asi nabrala ženský tvary moc brzo, tak jsem ve srovnání se spolužačkama asi byla jakože oplácaná. Časem ale i ostatním začaly růst prsa a zadky, tak už se to srovnalo.

T: A jak se ti dařilo na druhym gymplu?

R: No na druhym gymplu mi to docela šlo. Dokonce jsem patřila mezi premiantky a odmaturovala jsem s vyznamenáním. Máma si o mně do tý doby myslela, že jsem hloupá. Že na to nemám…sama mi to řekla. Táta se ke mně nevyjadřoval, občas nade mnou opovržlivě zakroutil hlavou, ale neřikal nic. No a ségra? (ušklíbne se)

T: To jsi neměla moc velkou podporu!

R: Ne, to ani ne.

Tady vidíš samou krizi – krize s Pavlem, rozchod s nim.. on asi řešil ňáký svý bubáky a já na to neměla. Bubáků jsem měla dost doma…tady je máminá největší depka a krize. Asi měla přechod, myslim. To jen ležela v posteli a brečela, že je hadr na podlahu….děs… Tady je konečně Honza…náš první vztah. Jo a tady ještě sestřenice (ukazuje na smrt sestřenice)… umřela na rakovinu prsou. Stejně jako Inka, máminá máma…. Nó, s Honzou jsem si přestala černě lakovat nehty, protože to neměl rád, začala jsem poslouchat Mňágu a žďorp,.. dělala jsem všechno proto, aby mě měl rád. Stejně jako s Tomášem. Ale my sme se s Honzou asi nikdy opravdově nerozešli. Pořád jsme spolu sdíleli všechny důležitý věci. Učili jsme se spolu na maturitu, tady vidíš smrt Honzovi ségry. To jsme všechno spolu prožívali. No a tady, po maturitě, jsme jeli na kamarádovu svatbu a tam si začal něco s ňákou slovenou. Tenkrát jsem asi zjistila, jak moc mě to bolí, když by měl bejt s někym jinym. No a tady už nás vidíš ve druhym vztahu (ukazuje). To už jsme byly dospělejší. Poučili jsme se z předchozích chyb a dneska je nám hezky. (spokojeně se usmívá)

T: Tady vidim dovolenou na Krétě

R: Jojo, to je taková romantika v mym životě (směje se)

T: Ještě tady vidim nějaký dvě krize.

R: Hmmm, škola…nějak jí nemůžu dodělat.

T: Jak to?

R: Nevim, jestli na to mám

T: Ale pokud vim, tak zatím máš excelentní výsledky!

R: No to jó… já se potřebuju na zkoušku vždycky naučit tak, abych věděla co nejvíc…aby mě nikdo nemoh ponižovat, aby na mě nikdo nekoukal, že jsem hloupá. Chápeš?

T: hmmm

R: ale nějak to neumim dotáhnout do konce.

T: ale do budoucnosti jsi dokončení školy nakreslila.

R: Jojo (směje se)…snad to dotáhnu!

No a tohle je krize s mámou. Její deprese, citový vydírání, to že jsem jí dělala mámu, vrbu, kolikrát se na mě obracela s věcma, se kterýma se měla obracet na tátu… a já nebyla schopná jí odbejt. Protože tam nikdo jinej pro ní nebyl. Ale tim, že i se ségrou to bylo furt blbý, tak mě to nakonec dovedlo k tomu, že jsem se od našich odstěhovala. Tyjo! To bylo jako když jsem se přes dvacet let topila pod vodou a teď jsem se mohla nadechnout! Nic lepšího jsem v životě neudělala!!! (oči jí září)

R: To chápu

T: Káťo, jak bys teda zhodnotila svoje dětství? Nemusíš už chodit do hloubky, stačí pár slovy.

R: No, jako já myslim, že jsem byla veselý dítě. Mám spoustu pěknejch vzpomínek. Ale taky dost těch špatnejch. Já nevim. Myslim, že si nesu z dětství dost bolavýho. Myslim, že jsem pořád uvnitř malá holčička, co potřebuje utěšit, obejmout, ochránit nebo tak něco.

T: chováš se někdy jako malá? (úsměv)

R: No jéje! Raduju se jako malá, urážim se, tulim se jako dítě, občas šišlám. Jsou věci, před kterýma si zakrejvam oči a ták. Asi jsem v dětství nedostala všechno, co jsem tenkrát potřebovala.

T: Co třeba?

R: Lásku? Nějaký zázemí, abych nebyla sama a nemusela se bát.

T: A jak bys ohodnotila svoje rodinný vztahy?

R: Jako značně zmatený. Plný silnech emocí. Myslim, že jsme vždycky navenek vypadali jako ideální rodinka! Naši nebyli rozvedený, máma všechny, co k nám domu přišli, pohostila. Ale co se dělo uvnitř… Jak bych to shrnula…Jako hodně konfliktní a nezdravý prostředí?

T: díky! …. Teď bych byla ráda, kdybyses ještě jednou podívala na svojí čáru a zamyslela se, jestli se stalo v tvym životě ještě něco, co tě mohlo ovlivnit v tvym problému s jídlem. Dej si čas… může to bejt cokoliv.

R: třeba něčí poznámka na muj zadek? (smích)

T: Třeba

(respondentka dokreslí události, o kterých už mluvila a podává papír s čárou života)

T: A ještě by mě zajímalo, kdy si myslíš, že u tebe začalo propukat záchvatovitý přejídání?

(respondentka kouká na čáru života)

R: Myslim, že někde tady (zapíchne prst)

T: Takže v pubertě…když vidim ty věci okolo, tak je to celkem pochopitelný.

R: To jsem třeba přišla domu ze školy, nikdo tam nebyl a já si uvařila oběd…oběd jak pro celou rodinu. Celý jsem to snědla sama. Vždycky jsem si to odnesla k telce. A jak jsem přestala vnímat, tak jsem pak šla na čokoládu. Pak mě to sladký přestalo bavit, tak jsem si udělala popcorn. Pak zase čokoládu, pak zase slaný, pak kyselý... No přežírala jsem se k prasknutí. Někdy jsem usnula ještě s jídlem v puse, jak mě to vyčerpalo. Takhle jsem to dělala čim dál tim častěji. Začala jsem to dělat, i když byl někdo doma...potají samozřejmě. Začala jsem víc hltat, jíst rychleji a vůbec neuvažovat. Jako zvířátko, který nedostalo tejden najíst.

T: Jak bys zhodnotila tvůj vztah k jídlu? Co pro tebe jídlo znamená?

R: (chvíli přemýšlí)…Na jednu stranu je to moje útěcha. Obejme mě vždycky, když je mi smutno, když jsem sama, když jsem ve stresu, když potřebuju utěšit. Na druhou stranu.. Jídlo je moje prokletí! Úplně hejbe s mym životem. Furt na něj musim myslet. Buď myslim na to, že jíst nesmim nebo na to, že jíst chci. A když se mu snažim vyhýbat, tak je to pak ještě horší…. Na jednu stranu jíš, abys nebyla sama, ale na druhou stranu to, že tolik jíš, tě do samoty vrhá. Jsem pak sama, protože není nikdo, komu bys to mohla říct, jsem pak sama, protože ani nechceš jít mezi lidi…si připadáš, že jo jako ta nejodpornější a nejtlustší bytost na světě…kdo by pak chodil mezi lidi?

T: Ty! Si někdy připadáš jako nejodpornější a nejtlustší stvoření? (podiv, respondentka není tlustá)

R: Nejtlustší ve svým okolí? Já nevim… Já vim, že nejsem nejtlustší na světě, ale to jsou tak hrozný stavy…. Prostě si připadáš hnusná a k ničemu.

T: Kačko, jaký bys řekla, že máš vztah sama k sobě?

R: Já?

T: hmmm

R: Nó…já nevim…já se jako mám ráda, jinak bych si tolik nedopřávala, ne? (směje se)… no ale pak přijdou chvíle, kdy se fakt jako nenávidim.

T: Po přejedení nebo i někdy jindy?

R: (přemýšlí)…. No asi jenom po tom přejedení (vypadá udiveně)

T: Kdyby nebylo přejídání?

R: tak by to asi docela šlo

T: Jaký myslíš, že máš sebevědomí?

R: No jak kdy (směje se)… obecně si moc nevěřim…třeba když jsem si hledala práci, to bylo šílený.

T: Proč?

R: Hrozně jsem se bála, že mě nikdo nebude nikde chtít… mám pocit, že vlastně nic neumim.

T: A jakou děláš práci?

R: asistentku

T: hmmm

R: S tim sebevědomím je to takový těžký. Jakože když mám dobrý dny, tak se cejtim i sebevědomější. Ale když přijde záchvat…. A když pak vlezeš na váhu…to jde samozřejmě dolu i nějaký sebevědomí.

T: Co by pro tebe znamenalo bejt tlustá?

R: Já jsem tlustá

T: Mě tak nepřipadáš, ale teď to tu nebudu hodnotit…dobře, tak teda… být tlustá pro tebe rovná se …co?

R: bejt méněcenná…bejt na obtíž…bejt všem pro smích…bejt k ničemu.

T: A bejt hubená se rovná co?

R: Bejt šťastná! Úspěšná, oblíbená, milovaná, zdravá…. No prostě všechno… (na chvíli se odmlčí, kouká se z okna)

T: Ráda bych od tebe slyšela, co si myslíš, že je za vznikem tvýho přejídání? Co myslíš, že za to může?

R: Žé…(přemýšlí)… to je těžký. Víš, kdyby všude kolem nebyly hubený holky, tak by to bylo všechno jednodušší. Vedle nich nemá člověk šanci…držíš dietu, pak jakože strádáš, tak se pořádně nažereš, protože to nevydržíš….jo, slabou vůli mám, to tam napiš! To je děsný! Já myslim, že kdybych měla silnější vůli…

T: Kačko, záchvatovitý přejídání je nemoc! Je to porucha příjmu potravy..

R: Já vim, jako anorexie…ale proč já nemůžu mít anorexii? Ty holky jsou aspoň hubený..oni maj vůli

T: A taky umíraj

R: Jó..no…já vim…

T: Pojď se prosím ještě zamyslet nad tím, co mohlo zapříčinit tvojí nemoc…

R: dobře dobře… (přemýšlí)…já myslim, že určitě ty konflikty v tý rodině…že jsem tam nedostávala…no lásku… že mě nikdo neochránil…že jsem se vždycky musela podřizovat a ták, víš? Jo a taky určitě to okolí…ty poznámky na mojí postavu… to člověka dost navyklá.

T: Díky!

T: Pojďme se teď podívat na **jídelníček**, který sis vedla.. Jak to šlo?

R: No tyjo! To bych nevěřila, jak to bude těžký tohle psát!! (smích)… nejdřív mě to asi nutilo jíst víc střídmě. Tim, že to někdo uvidí, mě to motivovalo jíst normálně. To vidíš tady (ukazuje prstem na první dny záznamu).

T: To je zajímavý

R: No neboj, vono to dlouho nevydrželo (smích)

T: A myslíš, že šlo zapsat všechno, jak to opravdu proběhlo?

R: Musim se přiznat, že ten první záchvat jsem dopsala až zpětně. Nejdřív jsem s tim psaním chtěla seknout. Přesně v momentě, kdy jsem se přejedla a pak koukala na tu tabulku.

T: Co tě přimělo psát dál i s tim, co nebylo příjemný?

R: Já ti ani nevim… asi jsem si vzpomněla na tebe. Když jsi mi za začátku řikala, že to nebude lehký, ale že když budu upřímná k tobě, budu upřímná i sama k sobě. A že můžu přijít na to, co za tim je, že se můžu nějak posunout.

T: A na co jsi přišla?

R: No… střídaj se mi dny, kdy se držim, nebo mám malý prohřešky, ale není to tak hrozný a pak to vždycky přijde. Jako by to tělo dva dny strádalo a pak se potřebovalo nadopovat na další dny, kdy nebude moct sníst, co se mu zlíbí.

T: hmmm, škoda, že jsi nezapisovala, co jsi ten den dělala, co se dělo kolem tebe, nad čim jsi přemejšlelea…

R: Někde to mám…(ukazuje),,,ale často jsem to psala až zpětně nebo ve spěchu..

T: chápu

R: ale tady dál už je to popsaný víc (ukazuje)

T: super

T: Tak se můžem podívat třeba na první záchvat… ten je..(hledám v zápiscích)

R: tady

T: hmmm… koukám, že ses ráno pohádala s kolegyní…

R: jo, vona je příšerná

T: vidim, že tě to trápilo celej den!

R: hmm, vona je někdy trochu podobná mojí ségře…taková…kouká na tebe jak na debila jenom proto, že děláš některý věci jinak, je panovačná, všechno musí bejt podle ní...je taková…jako pasivně agresivní. Já vim, že mě pomlouvá, když tam nejsem, vim, že se potají vofrňuje nad jídlem, který si nosim z domova…víš, to pro ní není dostatečně nóbl…asi na mě kouká jako na póvl. Kolikrát se se mnou nebaví.. my jsme tam 3 kolegyně a máme dohromady 3 šéfy. Ona je tam služebně nejstarší, tak nás úkoluje. Nejdřív si se mnou půl roku nechtěla tykat… ona je… prostě na přesdržku..

T: tady koukám, že jsi měla vztek

R: Jo...hrozně jsem se těšila, až v tý práci zůstanu sama a udělám si dobře.

T: Nanosíš si jídlo?

R: Jo! Sedim u počítače, něco si pustim, třeba Vyprávěj nebo něco…pak už cejtim tu nepřekonatelnou touhu a postupně si to tam nosim. Zastavim se, až když je mi špatně, když už se do mě fakt nic nevejde.

T: Dá se to nějak přerušit, když už jsi v tom záchvatu?

R: Jedině, že by někdo přišel a já si to nemohla dohltat někde za rohem.

T: Stalo se ti to někdy?

R: Jojo, stalo. Byla jsem asi v půlce, což je dobrý… začátek je nejhorší, to vypadám asi dost nechutně…je mi jedno, že mám opatlanou pusu, že mi to teče po bradě. Kdyby mě někdo načapal v týhle fázi, asi bych se propadla hanbou!!! Načapal mě tak v půlce záchvatu …

T: A kdo to byl a co se dělo?

R: Do práce se vrátil jeden ze šéfů… prostě najednou byl ve dveřích…popřál mi dobrou chuť… vypadalo to asi, že normálně večeřim nebo tak… šel k sobě do kanceláře a já jsem si to schovala do kuchynky a čekala, až odejde. Protože když tam byl, vůbec jsem si to nemohla vychutnat! I když byl ve vedlejší místnosti…. No a když pak odešel, což mu teda hrozně dlouho trvalo…tak už mě to přešlo. Nějak už jsem nepotřebovala pokračovat…ale to je tim, že už jsem to hlavní uspokojení měla za sebou.

T: ahá… Když se na to tak podíváš, co můžeš říct, že jsou nejčastější spouštěče?

R: Já jsem nad tim hodně přemýšlela. A musim říct, že je to asi to, když si upírám nějaký potřeby. Nebo když mi je upírá okolí. Třeba v práci…hlavní šéf je hroznej sobec. Jemu je jedno, jestli jsem obědvala nebo si měla čas dojít na záchod. Na to má odpověď: to si dělej o víkendu, teď se maká. Všechno se točí kolem něj. A to třeba od půl 8 od rána do devíti do večera. Pak letim domu, abych stihla večeři s přítelem, a pak letim na doučko nebo na skleničku s kamarádkou, co potřebuje pokecat o svých problémech nebo za rodinou, kde poslouchám stížnosti mojí mámy na tátu…..

T: To musí bejt vyčerpávající!

R: Je! (klesnou jí ramena, jako když cítí únavu) Když dávám svýmu okolí svoje maximum, jsem ve stresu, abych to všechno stihla a na sebe úplně zapomínám. Pak se potřebuju jakože něčim utěšit, nasytit, ukonejšit. Abych taky něco dostala.

T: Nenapadlo tě někdy, že bys od okolí měla dostávat stejně, jako do něj investuješ? Že tvoje povinnost neni tady bejt pro druhý vždycky a stoprocentně?! Že máš taky nárok něco chtít? Ať už je to chvíle odpočinku nebo právo říct, že jsi vyčerpaná a že se s kamarádkou sejdeš až za dva dny?

R: No.. jako jó. Ale když se o to snažim, stejně sklouzku do starejch kolejí. Jak jsem se jako malá musela starat o mámu. Když měla deprese a nebyla schopná ničeho. Musela jsem se postarat o to, abysme měli co obědvat a pak jí utěšovat. Nemohla jsem jí zatěžovat svejma problémama. Naučila jsem se vnímat, co dělat, aby byl klid. Když jsme šly třeba nakupovat boty, raději jsem si nechala koupit ty, co mi vybrala máma. Vůbec se znelíbily a trpěla jsem celou dobu, co jsem je musela nosit, než jsem z nich vyrostla, ale bylo to lepší, než mámu rozčilit.

T: Hmmm

R: Já jsem nad tim hodně přemejšlela…

T: Nad čím?

R: nad těma spouštěčema… myslim, že to jsou nějaký emoce, který mě žerou…nebo ve mně tak potichu ležej…ale někdy mám pocit, že jsem ani nic necejtila…nebo nevim…takový prázdno nebo co…nevim. Někdy jsem byla naštvaná nebo smutná. Každopádně je asi nejhorší, když jsem sama doma. To mě nemusí ani nic žrát, ale to, že mám tu příležitost… je to jako bys nechala alkoholika samotnýho doma s plnym barem… taky by to asi nevydržel..

T: To je hezký přirovnání.

T: Ještě nějaký spouštěče?

R: No..nevim, jestli to není blbost, ale myslim, že jsou určitý jídla, který mě rozjedou… za poslední půlrok jsou to mandle v tiramisu.

T: To je zajímavý

R: Oni jsou ták dobrý. A ták návykový! (směje se) Ty když si dám, tak jsem pak jak protržená.

T: A co alkohol?

R: já jsem se naučila pít bez toho, aniž bych jedla. Kolikrát si dám bílý suchý víno večer, právě abych zahnala chuť. Někdy mi to teda ujede a ještě cestou domu se stavim v KFC nebo tak…ale většinou mě to víno udrží nejíst.

T: A druhej den?

R: Druhej den? To bejvá o to horší… když mám kocovinu, tak můžu sníst všechno. A taky mívám pochmurnější náladu.

T: Takže to víno zas tak moc nepomáhá

R: Ale jó, ten večer jó

T: To bys ale musela pít každej večer

R: Občas to tak dělám…(přemýšlí)… to asi není dobrý,co?

T: no…nevypadá to, jako dobrý řešení.

R: hmmm

T: Káťo, mám pocit, že jsem se tě zeptala na všechno, co jsem potřebovala. Napadá tě k tomu ještě něco?

R: Já mám pocit, že jsem řekla víc, než jsem si myslela, že vim (směje se)