

BULIMIA

=====

Úvod

Začalo to, když byla poslední rok na Harvardu. Ellen Hart pokračovala v běžeckém týmu a její trenér jí naznačil, aby během Vánoční přestávky zhubla! Pomohlo by jí to konkurovat lépe ostatním.

Od tohoto okamžiku změnila mladá běžkyně své stravovací návyky. Chtěla málo jíst a veškerý svůj čas trávit běháním. „Ale potom se dostavila nekontrolovatelná, téměř až pekelná touha, dát si zmrzlinu, sušenky nebo koblíhu. Zkrátka něco hodně kalorického. A tak jsem jedla, až jsem byla tak plná, že už jsem jíst nemohla. Pak jsem ale nemohla snést to pomýšlení, že to vše ve mě zůstane a přemění se to v tuk. A tak jsem to chtěla ze sebe dostat. Během mého nejhoršího období jsem se přejídala a následně vyprazdňovala 4 krát až 5 krát denně, od té doby, co jsem se probudila, do té doby, než jsem šla spát. V dubnu se mi podařilo zhubnout na 110 a vypadala jsem jako mrtvola.“

Když v této době v červnu promovala, věděla, že má problém. Ovlivňovalo to její tělo, její pocity a její vztahy do té míry, že říkala: „Někdy mi bylo skutečně líto, že mě ta porucha příjmu potravy nezabila, a myslela jsem jen na to, že z toho chci ven.“

Ale všechno její úsilí, zvládnout její problém se setkalo s nezdarem. Tak to šlo do té doby, než Ellen 5 měsíců po své svatbě s Federico Penou otěhotněla. Pokračovala sice i během těhotenství ve svých „jídelních orgiích“ a následně vyčišťování se, ale 6 měsíců před porodem se u ní objevily stahy. „A to byl okamžik, kdy jsem řekla, DOST! Musím se starat o své tělo a v tom mám teď dítě.“ Nicméně dodává: „Ale jsem si naprosto jistá, že kdybych se tak dlouhou dobu neléčila, nebyla bych schopná překonat ten kritický bod.“

Dnes je Ellen běžkyně světové třídy. Je držitelkou amerického ženského rekordu v běhu na 30 km, z roku 1982 a je manželkou amerického ministra dopravy.

Běhám a dokonce i znovu závodím, ale poprvé mohu běžet jen z čisté radosti a protože mě běhání baví. Také jsem se naučila zvládnout svou váhu, která je teď 125. Jsou ještě okamžiky, kdy mě to láká, abych se přejedla a pak vše opět dostala ze sebe ven a myslím přitom, že třeba právě dnes...

Ale jsem dostatečně silná, abych to vydržela. Nepřibližuji se blízko k útesu, protože překročit jeho hranu by pro mne znamenalo peklo. A nemohla bych zpět.

Problém zvaný BULIMIE

Ellen Hart Pena trpí bulimií – poruchou příjmu potravy. Tou podle odhadu trpí až 3% všech amerických žen ve věku mezi 14 a 40 lety. Zatímco velkou většinu nemocných bulimií (85%) tvoří ženy, nalezneme mezi oběťmi také muže. Jedná se zvláště o mladé zápasníky, běžce, žokeje a ostatní atlety.

Kolem 8 milionu lidí ve Spojených státech trpí poruchou příjmu potravy, z čehož se bulimia nervosa vyskytuje nejčastěji. U 86% postižených se porucha objevila již před dvacátým rokem věku a jen polovina z nich začala být léčena. 6% vážných případů na toto onemocnění umírá.

Bulimia je psychická porucha, jejíž oběti se oddávají nekontrolovatelným orgiím, při kterých jí, aby utišili úzkost, stres a hlad. Pak vyvolají zvracení zneužitím projímadel. Ty často předávkují, aby zamezili přírůstku váhy, říká Dr. Katherine Halm, ředitelka Eating Disorder Program na Cornell University Medical Center, Westchester Division. Říká, že klíčový rozdíl mezi bulimií a anorexií je, že lidé postižení bulimií zůstanou téměř na své původní váze a dále menstrují, zatímco anorektičky ztratí velkou část své váhy a dojde u nich k přerušení menstruačního cyklu. Okolo jedné poloviny pacientek trpících anorexií trpí také bulimií.

Příčiny BULIMIE

Mezy mnoha faktory, které mohou zapříčinit vznik bulimie u dospívajících můžeme najít následující:

- Společensko-kulturní vlivy

Podle autorů knihy „Love Hunger“ – knihy o poruchách příjmu potravy, se na vzniku bulimie částečně podílí kulturní vlivy, které neustále útočí na lidi dvojznačnými a spornými zprávami.

Nikdy předtím nebylo tolik času, peněz a energie vynaloženo do přesvědčování lidí, aby jedli. Zároveň s tím jsou však kladeny nároky, aby byl člověk hubený. Psychiatři označují tyto vlivy jako tlak/tah, dvojité vázané zprávy, nebo nejvýstižněji ze všeho jako zprávy, dělající si z člověka blázný. A tyto bláznivé zprávy mají za důsledek vznik společnosti posedlé jídlem a trápení s obezitou.

Tragické a časté případy bulimie pramení také v naší kultuře, kde je –především u žen- zdůrazňována a vysoko ceněna tělesná krása. A jídlo je zároveň prosazováno i pronásledováno.

- Zneužití

U žen, trpících bulimií, je třikrát více pravděpodobné, že byly jako děti sexuálně zneužity, než u žen zdravých, vyplývá ze studie, provedené ústavem pro duševní zdraví Health Survey v Ontariu (Kanada.) A Paul Garfinkel, prezident Clarke Institutu k tomu dodává: „Zneužití vede k pocitům bezmocnosti ve světě a k znechucení vlastním tělem. Domnívají se, že když se nějak změní jejich zevnějšek, budou se i uvnitř cítit lépe.“

Jiné studie ukazují, že k pravděpodobnosti vzniku bulimie u žen může přispět i jiné než sexuální zneužití. Tímto problémem se zabýval také Joel Yagr z University of California, Los Angeles. Došel k závěru, že přetrvávání pocitu

psychického a fyzického zneužití, ke kterému došlo v již dříve, je typické pro mnoho bulimiček. (Viz kapitola 34 „Sexuální zneužití“ a kapitola 35 „Jiné zneužití“)

- **Trauma**

Ke vzniku bulimie může přispět i jiné trauma, které ještě umocní sílu traumatu ze zneužití doma. Dr. Katherine Halmi říká, že až 50% žen trpících bulimií, prožili stresové a traumatizující situace v rodině (např. smrt člena rodiny, jiná traumatizující událost doma nebo ve škole.)

- **Perfekcionismus**

Poradce a autor Robert McGee zjistil, že jednou z klíčových citových a duševních příčin, které se podílí na poruchách příjmu potravy je perfekcionismus. Mladí lidé trpící bulimií byly vychovávány úspěšnými rodiči, v rodinné atmosféře s vysokými nároky. Tento perfekcionismus může vést ke zvýšenému zájmu a tlaku na zevnějšek a váhu mladého člověka.

- **Potřeba kontroly**

Hlavním problémem, který přispívá k bulimii, je podle Dr. Petera D. Bashe, asistenta clinical professor of medicine na UCLA, potřeba kontroly. Ellen Hart Pena říká, že její problémy se stravováním začaly v důsledku změn, které nastaly, ale které nemohla ovlivnit. Potřeba bulimiků mít něco pod kontrolou se brzy vyvine v problém, který se, ironicky, rychle vymkne kontrole.

- **Chybné myšlení**

Psycholožky Barbara Bauer a Wayne Anderson identifikovaly 9 nesmyslných domněnek, se kterými se setkáme u lidí trpících bulimií:

1. Mít nadváhu je ta nejhorší věc, která se mi může přihodit.
2. Myslím si, že jsou dobré potraviny jako např. zelenina a ryby a špatné potraviny jako např. sladké a uhlohydráty.
3. Musím mít kontrolu nad vším co dělám, abych se cítil(a) bezpečně.
4. Vše co dělám, musí být perfektní. Jinak to nemá cenu.
5. Všichni si uvědomují a zajímají se o to, co dělám.
6. Všichni mě musí mít rádi a uznávat to, co dělám.
7. Uznání jiných a vnější platnost je pro mě rozhodující.
8. Jakmile nastane v mém životě nějaká zvláštní událost jako např. ukončení studia nebo sňatek, mé problémy s bulimií zmizí.
9. Musím být spolehlivá a nápomocná (užitečná), ale zároveň konkurenceschopná a agresivní.

- **nízké sebevědomí**

Autoři knihy „Love Hunger“ zjistili, že mnoho lidí onemocnělo bulimií, protože chtěli utišit bolest, kterou jim způsobovalo nízké sebevědomí. (Viz kapitola 6 „Nezdravé sebevědomí“)

Při hledání východiska z této situace se lidé obracují k narkotikům, tlumícím jejich bolest. Pro některé je to alkohol, pro jiné drogy, sex, vášeň nebo hýření penězi. Pro jiné ...je to jídlo.

Výše uvedené příklady neobsahují zdaleka všechny příčiny bulimie. Také není na místě na základě výše uvedených příznaků charakterizovat osobu trpící bulimií, ale pouze poukázat na časté a pro mnoho bulimiků typické příklady.

Důsledky BULIMIE

Ve srovnání s anorexia nervosa, kterou můžeme často rozpoznat podle rapidního úbytku váhy u postiženého, bulimie se neukáže hned. Také lidé trpící bulimií nejsou přehnaně hubení.

Nicméně následující příznaky mají pomoci rodičům, kazatelům, vedoucím mládeže nebo učitelům včas rozpoznat problém mladého člověka a správně mu pomoci.

SPOLEČENSKÉ ÚČINKY

Některé příznaky bulimie jsou zřejmé z chování mladé osoby. Mnoho bulimiků pořádá tajně své „konzumační orgie.“ Více a více se straní vzájemného vztahu se svými přáteli a rodinou. Nejvíce překvapující je, že se uchylují ke krádeži, aby ospravedlnili své chování.

- **Tajnost**

Lidé trpící bulimií často odmítnou jíst, nebo jedí velmi málo, jsou-li se svými přáteli a známými. Ochutnají jídlo, často ho na talíři rozhází, aby to vypadalo, že jedli. To skutečně jídlo, orgie, je tajné. Často přichází v návalech kolísání myslí. Před koncem jídla, nebo hned po jeho skončení si pro sebe najdou záminku, proč jít do koupelny. Tam za zavřenými dveřmi mohou ze svého těla dostat ven to, co předtím v tajnosti snědli.

- **Ústup**

Lidé trpící bulimií se často začnou vyhýbat společnosti ostatních. Především svých nejbližších přátel, aby doslovně „živil“ svoji poruchu. Když si domluví schůzku, nedovolí si navázat užší vztah a někdy nepochopitelně přeruší pěkný, rozvíjející se vztah. Mají obavu, aby nebyly objeveny jejich jídelní zvyky.

- **Krádež**

Autoři knihy „The Thin Diguise“ došli na základě výzkumu k závěru, že 24% z lidí, trpících poruchou příjmu potravy krade. Kradou laxativa, léky pomáhající při dietě, časté jsou také krádeže jídla. Především tyto jejich orgie jsou drahé. Stejně jako léky, které jsou používány v době vyprazdňování.

FYZICKÉ DUSLEDKY

Účinky bulimie na lidské tělo jsou:

- *Amenorrhea*

Bulimie může zapříčinit narušení pravidelného menstruačního cyklu.

- *Anemia*

Anemia (snížení počtu červených krvinek) nebo snížení počtu bílých krvinek nastanou často v důsledku bulimie.

- *Zácpa*

Nedostatečný příjem potravin a tekutin může vést k problémům s pravidelnou stolicí, ev. zácpou.

- *Dentální a periodontální problémy*

Časté zvracení u bulimiků způsobuje porušení zubní skloviny, zbarvení zubů a periodontální poruchu způsobenou kyselinou chlorovodíkovou z žaludku. Často dochází také k porušení hltanu.

- *Narušená funkce žláz*

S bulimií a jinými poruchami příjmu potravy jsou spojovány také poruchy štítné žlázy a jiných žláz.

- *Hypoglykemie*

U osoby s poruchou příjmu potravy se může vyskytnout nízká hladina cukru v krvi (tzv. Hypoglykemie.) Ta je přičítána příjmu vysokokalorického jídla a jednoduchých cukrů při přejídání. Tuto situaci tělo řeší nadměrnou tvorbou inzulínu, který pak stlačí krevní cukr nízko. Výsledkem je, že tělo si žádá více cukru. Hypoglykemie se projevuje únavou a pocitem úzkosti. Někdy dochází i k závratím a bolestem hlavy.

- *Podvýživa*

Podvýživa se může vyskytnout v kombinaci s apatií, nedostatkem tekutin a zadržáním vody.

- *Porucha a selhání ledvin*

Jestliže u osoby trpící bulimií extrémně klesne váha, nastává nebezpečí selhání ledvin. Ledviny a jiné orgány jsou totiž zbaveny životně důležité výživy a proteinů.

- *Záchvaty*

Autoři knihy „The Thin Disguise“ se zmiňují o tom, že osoby postižené poruchou příjmu potravy jsou mnohem náchylnější k záchvatům nemocí, než zdravá populace.

- *Osteoporóza*

Bulimie může zapříčinit osteoporózu (řídnutí kostí.) To je zapříčiněno nedostatkem vitamínů. Stejně příčiny mohou mít ostatní svalové a kosterní problémy.

- *Ostatní nebezpečí*

Mezi další nebezpečí, které je spojováno s bulimií patří: vředy, žaludeční a střevní problémy, podráždění úst a jícnu (hrtanu.) Pravidelné zvracení a vyčišťování se může narušit chemickou rovnováhu těla a způsobit srdeční nepravidelnost. Taktéž se může poškodit hltan, při jeho prasknutí může dojít až k vykrvácení.

PSYCHOLOGICKÉ DUSLEDKY A PROBLEMY:

Bulimie se podílí na mnoha psychologických problémech. Stejně jako v případě anorexie mohou mít některé z těchto problémů původ ve zdraví postiženého. Následující jsou všeobecně rozšířené při bulimii:

- *Porucha kontroly impulsu*

Při tomto problému je podstatou ztráta kontroly nad sebou samým. Ta vyústí v impulsivní reakci a extrémní city, jako je např. vztek a zuřivost. Tento problém může být příčinou vzniku bulimie stejně tak jako jejím důsledkem.

- *Vina a stud*

Vina a stud jsou také příčinou a důsledkem bulimie. Autoři knihy „Love Hunger“ konstatovali, že většina lékařů věří, že v určitém stádiu se všichni postižení stydí. Lidé trpící bulimií nesou dvojí tíhu viny. Stydí se za obezitu a své přejídání, zároveň ale přetrvává stary pocit studu za jejich rodinu, který stál na počátku. Tyto dva přivaly viny a stud jsou vysilující a přemáhající. (viz kapitola 3 Vinný)

- *Deprese a úzkost*

Dr. Paul Garfinkel říká, že lidé postižení bulimií jsou lidé, kteří skutečně trpí. To nejsou lidé, kteří se jednou za čas vyzvrací a pak si jdou dále svou vlastní veselou cestou. Tito lidé mají závažný problém. Trpí depresí a úzkostí. (Viz kapitola 2 „Úzkost“ a kapitola 5 „Deprese“)

BIBLICKÉ STANOVISKO K BULIMII

Křesťanovo tělo je chrámem Ducha Svatého a Bible nám nařizuje, abychom svými těly oslavovali Boha. Tím, jak se svým tělem zacházíme, jak o něj pečujeme. Bulimie je formou sebezneužívání. A proto je to porušení Boží Vůle. Problém lidí trpících bulimií není o jídle, nejsou to jen nenasytové (Příslaví 23:20-21) Bulimici užívají jídla, aby zamaskovali jiné, hlubší problémy. Často se jedná o již zmíněnou bolest, která byla zapříčiněna zneužitím, traumatem, perfekcionismem nebo nízkým sebevědomím. Nicméně ani problém a bolest lidí trpících bulimií není mimo dosah lásky a Božího slitování. „On uzdravuje zlomená srdce,ovazuje jejich rány,“ říká Bible. Bůh se rmoutí nad svými dětmi, jejichž životy byly zničeny, jejichž srdce byla zlomena. Tak jako to napsali autoři knihy „Thi Thin Disguise:“ „Boží touha je vidět jejich životy obnovené a uzdravené. Chce aby vše bylo opět podle jeho původního záměru a plánu. Bůh touží vidět lidi, kteří trpí bulimií uzdravené.

Bůh je Bohem útěchy (2.Kor.7,6)Ale On také volá Svě děti k odpovědnosti. Chce, abychom soucítili s lidmi kolem sebe, zvláště s těmi, kteří jsou zranění, jejichž životy se jim vymkly z rukou, kteří se nacházejí v sevření ničivé poruchy. Bůh

říká: „utěšujte a potěšujte se navzájem.“ A ve slovech apoštola Pavla do Tesaloniky: „Prosíme Vás bratři, pomáhejte slabým, mějte trpělivost se všemi.

Lidé trpící bulimií potřebují útěchu a pomoc, aby překonali svůj hrozný způsob života, ovládaný poruchou příjmu potravy. A to může být překonáno vírou v Boha a moudrou a odbornou pomocí Jeho lidí.

ODPOVĚĎ K PROBLÉMU BULIMIA

Naslouchání-Porozumění-Utvrzení-Směrování-Rozhodnutí-Odkaz

Vedoucí mládeže, kazatel, rodiče nebo učitel, kteří tuší nebo ví, že mladý člověk trpí bulimií by měl nejprve přistoupit v motlitbě k Bohu. Prosit za rozvážnost a citlivost. Pak by měl uskutečnit následující kroky:

-Naslouchat

Důležité je mluvit s mladým člověkem a zjistit, co si o sobě myslí. Zjistit, jaký má názor na jídlo a jak často jí. Mladý člověk může být ovlivnitelný a zamlčovat pravdu o svých jídelních zvycích. Často může také pomoci rozhovor s rodiči. Jaké důvody vidí rodiče? Mluvili s ní (s ním) o tom? Je příčinou psychický problém? Neužívejte otázek, abyste mladého člověka obvinili, ale pokuste se její (jeho)pozornost vést tak, aby otevřel(a) oči, nebo aby se otevřely oči jejím (jeho) rodičům. Následující otázky vypracované a doporučené panem McGee mohou velmi pomoci:

- máte obavy, že se stanete tlustými? Myslíte si, že tělesný tuk je prohrěšek?
- Držel(a) jsi opakovaně dietu jen proto, abys sabotoval(a) své plány na přejídání a konzumační orgie, za které se velmi stydíš?
- Měl(a) jsi často sklon nadhodnotit své potřeby příjmu jídla, především podávaného jídla nebo svačín? Přejídáš se často, když jsi ve stresu?
- Schováváš a děláš si své soukromé zásoby na pozdější orgie?
- Přejídáš se vysokokalorickým, sladkým, „zakázaným“ jídlem? Nebo dáváš při orgiích přednost „bezpečným“ potravinám jako např. saláty?
- Tajil(a) jsi své jídlo (zvláště přejídání se) z obavy, že by někdo odhalil vaše jídelní návyky?
- Cítíš se často zahanben(a) nebo máš depresi když jíš?
- Strávíš hodně času přemýšlením a detailním plánováním dalších konzumačních orgií, i když máš být zaměstnán(a) jinými aktivitami a úkoly?
- Zabírají ti myšlenky na jídlo mnoho z tvého času?
- Vyústí přerušení tohoto přemýšlení a plánování v pocity hněvu a podráždění? Chceš uniknout a schovat se před poznámkami ostatních?
- Vyvolal(a) jsi zvracení, aby ses zbavil(a) jídla?
- Pracuješ na tom, aby jsi se po konzumačních orgiích zbavila jídla?
- Užíváš projímadla a (nebo) diuretika jinak a jindy než předepsané lékařem, abys vyloučila z těla to, co jsi snědl(a)?
- Zaměstnává tě tvé chování a dáváš najevo své pocity strachu a úzkosti, které doprovázejí tvé orgie?
- Vytratíš se do koupelny nebo do jiné příslušné místnosti, kde je odpad, bezprostředně po jídle? Dostaví se u tebe pocit úzkosti nebo zlosti, když je tato místnost obsazena nebo ji z jiného důvodu nemůžeš použít?
- Bydlel(a) jsi na koleji v pokoji s umyvadlem nebo jiným odpadem? Volal(a) jsi někoho, aby odpad opravil, protože došlo k poruše potrubí v důsledku tvého vyprazdňování?
- Jedla jsi a následně se vyprazdňovala vícekrát než třikrát za týden?
- Došlo někdy hádce s ostatními ohledně tvého chování? Popřela jsi všechno? Rozhodl(a) jsi se potom udržovat si odstup od přátel a rodiny, aby ses vyhnul(a) dalším diskusím na téma tvých jídelních návyků?

Jestliže jste zjistili, že mladý člověk prokazuje některé z příznaků bulimie, je důležité přivolat co nejdříve profesionální pomoc.

- Porozumění

Pokuste se mladému člověku přiblížit, snažte se mu porozumět (raději než s ním diskutovat z pozice autority.) Vyhněte se hádkám i šarvátkám. Nepokoušejte se motivovat jeho (jí) pomocí viny nebo studu. Neodpovídejte mu (jí) káravě.

Soustředte se spíše na porozumění a komunikaci.

Některé praktické tipy, jak toho dosáhnout:

- nakloňte se ve své židli dopředu, komunikujte se zájmem
- buďte očima v kontaktu s mladou osobou, aby mluvil(a) bez strnule hledících nebo těkajících očí.
- vyhněte se jakémukoliv vyjádření šoku, nelibosti nesouhlasu nebo soudu k tomu, co je řečeno.
- mezi odmlkami nebo slzami čekejte trpělivě
- veďte konverzaci, ptejte se např.: „Co se stalo potom?“ „Do si o tom myslíš...?“
- vyjádřete odpovědi mladé osoby pomocí vět: „cítíš...“ nebo „Ty chceš vlastně říci...“

- Utvrzení

Joan Sturkie připomíná, abychom byli nestranní a nesoudili, když jednáme s osobou, která trpí poruchou příjmu potravy. Osamělí, izolovaní a hladoví lidé potřebují podporu a pomoc Jestliže je příčinou bulimie, problém se sebevědomím nebo

vzhledem, opatrně a prosebně se zaměřte na zjištění pocitů mladého člověka, týkajících se sebe ocenění a hodnoty. Mnohdy pomůže, budeme-li trvat na tom, že ten mladý člověk je hezký(á), nebo akorát štíhlý(á). Pokuste se akceptovat mladého člověka a soustředte se na rozvinutí láskyplného vztahu, ve kterém bude mít mladý člověk pocit bezpečí a sounáležitosti.

- **Směrování**

Bulimie je komplexní problém a představuje úkol pro kompetentního, profesionálního poradce. Následující směrování by nemělo být náhradou za profesionální pomoc. Mělo by nicméně pomoci rodičům nebo dospělým, připravujícím mladé lidi na změnu.

1. Povzbudte mladé, aby rozeznali a přiznali problém. Někdy to může trvat. Důležité je, aby zájem dospělých byl shovívavý a stálý, bez rýpání a otravování.
2. Povzbudte mladého člověka k spolehnutí se na Boha. Jestliže ten mladý není křesťan, snažte se ho obrátit, aby přijal stálé odpuštění hříchů a spásu skrze Ježíše. To je první nezbytný krok. Pomozte mladé osobě vytvořit a udržovat denní vztah s Bohem, aby se spoléhal na Jeho sílu, učil se z Jeho slova a kontroloval své ničivé myšlenky a pocity s myslí na Ježíše (Filipským 4:4-9) Navrhněte společné modlitby, ve kterých se budete společně jeden s druhým a za druhého modlit.
3. Zapojte také rodiče dané osoby. Jestliže nejste rodiči toho mladého člověka, informujte je a zapojte je tak brzy, jak je to jen možné. Jejich pochopení, podpora a souhlas bude rozhodující při efektivní pomoci nemocnému člověku.
4. Pomozte postižené osobě hovořit o příčinách problému. Co vedlo jeho (její) chování? Cítí potřebu být perfektní v očích své matky nebo otce? Odráží jeho (její) chování touhu po kontrole? Pomozte mladému člověku vypovídat se o těchto tématech a pokuste se ho podpořit a porozumět důvodům jeho chování.
5. Pohotově rozpoznat špatné domněnky, které vedou jeho chování. (viz strana 446, „špatné myšlení“) Povzbudte mladého člověka, aby hovořil upřímně o svém přesvědčení a pomozte mu rozumně a biblicky zhodnotit toto přesvědčení.
6. Pomozte postiženému člověku formulovat denní plán boje proti jeho (její) nemoci. Pobídněte ho (ji), aby si vypracoval(a) denní plán, který bude zahrnovat 3 zdravá jídla. Je užitečné sepsat si menu toho, co chce sníst příští den. Je důležité zpracovat si strategii, která povede ke zdravým jídelním návykům (např. „Budu jíst jen u jídelního stolu.“ „Odstráním své oblíbené jídlo, kterým se přejídám z domu.“)
7. Povzbudte mladého člověka, aby identifikoval zranitelná místa a čas. Na základě toho pro něj (ni) vypracujte „bojový“ plán. Například jsou jisté okamžiky ve dne nebo v týdnu těžší než ostatní? Jak se může vyhnout těmto okamžikům? co jsem rozhodnut(a) udělat, jestliže se dostaví pokušení přejíst se? (např. půjdu na procházku, přečtu si poutavou knihu, zavolám kamarádce?) Je k dispozici klíčová osoba, na kterou se postižený(á) může obrátit, bude-li se cítit nejhůře? Povzbudte ho (ji) aby dolů napsal(a) konkrétní plány, jak se chovat v těžkých krizových situacích.
8. Zapojte do pomoci ostatní. Zapojte ostražitě jiné členy rodiny, blízké přátele, učitele atd. Určete, jakou cestou by mohli pomoci. Rodiče by měli odstranit zámek na dveřích od koupelny (a předcházet tak zvracení.) Přátelé se mají zdržet komentářů ohledně jejich vlastní váhy (musím zhubnout 10 liber.) Ostatní mají nabídnout příležitostné ohodnocení a ujištění mladé osobě (máš báječný smysl pro humor atd.)
9. Pomozte mladému člověku, aby přijal ten fakt, že změna si vyžádá čas. Podporujte jeho trpělivost, vytrvalost a naději. Povzbudte ho (ji) by byl silný(á) a odvážný(á). Bůh, tvůj Pán jde s Tebou, nikdy tě neopustí ani se tě nezřekne.

- **Rozhodnutí**

Jestliže jste pracovník mládeže, kazatel, rodič, učitel nebo prarodič, nemůžete doufat ve změnu v životě bulimika, dokud se on sám (sama) nerozhodne. Můžete jí (jemu) však pomoci rozpoznat nebo přijmout problém. Ale nemůžete ho přinutit (donutit,) aby se uzdravil. On (ona) musí být aktivním účastníkem. Pobídněte mladého, aby přijal odpovědnost za své činy. Nechte ho učinit tolik klíčových rozhodnutí, kolik je jen možné. Vyžadujte na mladé osobě rozhodnutí s ohledem na právě probíhající léčbu.

- **Odkaz**

Je nanejvýš nutné a důležité zapojit při léčbě pacienta, nemocného bulimií profesionály v oblasti tělesného i duševního zdraví. Někdy může být nezbytná hospitalizace na jednotce pro poruchy příjmu potravy. Neočekávejte ale od nemocnice, že dá signál k doplňující léčbě. Mladá osoba bude současně potřebovat radu od profesionálního křesťanského psychologa, aby se předešlo opakování problému.

Kromě profesionálního dozoru na lokální a osobní úrovni mohou být nápomocna některá z následujících středisek a organizací:

- American Anorexia and Bulimia Association (201-836-1800).
- American Anorexia Nervosa Association, Inc. (212-734-1114).
- Anorexia Nervosa and Associated Disorders, Inc. (847-831-3438).
- National Anorexic Aid Society, Inc., (614-436-1112).

Pro další čtení

Následující místa mohou pomoci znepokojeným rodičům, kazateli nebo pracovníkovi s mládeží pomoci mladému člověku trpícímu bulimií:

- ***Biblické citáty citované v této kapitole:***

- ☐ 1.Korinským 6:19-20
- ☐ Přísloví 23:20-21
- ☐ Žalm 147:3
- ☐ 2.Korinským 7:6
- ☐ Izajáš 40:1
- ☐ 1.Tesalonickým 5:14
- ☐ Filipským 4:4-9
- ☐ Deuteronomium 31:6

- ***Jiné citáty ke čtení:***

- ☐ Žalm 62:5-8, 63:1-5
- ☐ Lukáš 12:22-31
- ☐ 1.Korinským 10:31
- ☐ Efezským 6:10-18
- ☐ Filipským 4:6-8

Název souboru: Bulimie
Adresář: C:\Documents and Settings\Owner.YOUR-4BF442CABF\Desktop
Šablona: C:\Documents and Settings\Owner.YOUR-4BF442CABF\Application
Data\Microsoft\Šablony\Normal.dotm
Název: BULIMIA
Předmět:
Autor: Jan HANUS
Klíčová slova:
Komentáře:
Datum vytvoření: 11.7.2001 13:32:00
Číslo revize: 2
Poslední uložení: 11.7.2001 13:32:00
Uložil: Eva Martinkova
Celková doba úprav: 2 min.
Poslední tisk: 11.11.2008 11:31:00
Jako poslední úplný tisk
Počet stránek: 6
Počet slov: 3 441 (přibližně)
Počet znaků: 20 303 (přibližně)