

Porucha příjmu potravy: Co můžete udělat jako rodič nemocného dítěte?

Dostalo se vaše dítě do životní pasti v podobě problémů s příjmem potravy? Pak si nejspíš kladete spoustu otázek. Přemýšlíte, jakou roli jste v problému sehráli, co to pro vás nyní bude znamenat a především jak můžete svému dítěti pomoci. Přinášíme vám několik tipů, jak jako rodiče můžete svým přístupem ovlivnit to, zda se vaše dítě uzdraví.

Strašák moderní doby. Je spojován s vyspělými společnostmi, zažitou představou o ideálu krásy a generací, pro kterou je vzhled jednou z nejdůležitějších hodnot v životě. Řeč je o **poruše příjmu potravy** – známé nejčastěji v podobě **bulimie** a **mentální anorexie**. Postihuje především ženy, nevyhýbá se ale ani mužům. Do její pasti se nejčastěji chytí dospívající, postihnout ale může zástupce všech věkových kategorií a v posledních letech této zákeřné nemoci stále častěji propadají i malé děti.

Vzniká jinde, než byste čekali

Porucha příjmu potravy se může objevit v kterémkoliv věku. **Její příčiny nutně nemusí souviset s obdobím, které člověk právě prožívá.** Porucha příjmu potravy naopak často pramení ze zážitků či traumat prožitých v minulosti. Svými kořeny může sahát hodně hluboko – až tam, kde nikdo jiný nevidí. A tak se na poruše příjmu potravy může projevit například trauma, které si člověk nese z dětství, v průběhu dospívání nebo dokonce až v dospělosti.

Příčin může být celá řada. U dívek je to často snaha **udržet si štíhlou postavu, nemístné poznámky o postavě**, sklonech či rodinných dispozicích ze strany ostatních rodinných příslušníků, učitelů, spolužáků či kamarádů. Odborníci kromě toho v nedávné době popsali ještě další druh poruchy příjmu potravy (ARFID), při které si převážně děti a mladí lidé například **vybírají pouze omezenou škálu jídla**. Zvyk, který se nejprve může jevit jako pouhá vybíravost, může přejít až k poruše, kdy nemocný člověk jí například pouze jídlo určité barvy nebo pouze pokrmy, které mají určitou konzistenci. Tento druh poruchy příjmu potravy může pramenit z konkrétního traumatického zážitku nebo ze strachu, že se něco stane (například že se člověk začne při konzumaci tuhé stravy dusit).

“ Příčiny poruchy příjmu potravy nemusí souviset s obdobím, které člověk právě prožívá. ”

Od malého problému k velkému

Úskalím poruchy příjmu potravy je její zrádná **nenápadnost a tichost, se kterou obvykle přichází**. Nemoc začíná v hlavě. A to zpravidla není na první pohled vidět. Nepřichází navíc ze dne na den. **Mladý člověk si obvykle vytvoří představu, že omezením množství jídla vyřeší své trable** – ať už jsou jakéhokoliv charakteru. Začne jíst méně a méně. Nejbližší okolí nejprve nemusí změnu vůbec registrovat. A ve chvíli, kdy už se z nedostatku přijímaných živin a energie stane skutečný problém, který okolí nemocného člověka zaznamená, je už obvykle až příliš pozdě na to, aby se vše dalo řešit jednoduše a v relativně krátké době.

Dosáhne-li porucha příjmu potravy určitého stádia, může mít závažné dlouhodobé následky, jako je porucha menstruačního cyklu, porucha štítné žlázy, osteoporóza, porucha imunity, svalová atrofie, lámavost nehtů a vlasů a další. Pokud se navíc tyto změny projeví v období dospívání, mohou mít celoživotní následky. A tak může dojít k menšímu vzrůstu nebo k neplodnosti.

Podle statistických dat Asociace dětské a dorostové psychiatrie má porucha příjmu potravy až u třetiny pacientů chronický průběh a vede k předčasnému úmrtí. Na vině je obvykle metabolický rozvrat, selhání srdce nebo ledvin. Častým důvodem úmrtí je ale i sebevražda.

Úskalí problémů v dospívání

V případě, že problém s příjmem potravy postihne **děti či dospívající, je jeho diagnostikování o to složitější**, že si dítě svůj problém nemusí vůbec uvědomovat. Svě pocity nedokáže správně popsat. Dítě navíc **nemusí ani viditelně hubnout**, pouze nepřibírá na váze úměrně svému věku. Problém přichází postupně. Nenápadně. A bohužel je často vyvolán prvotním přáním rodiny, aby dítě dělalo něco se svou *baculatou postavou* nebo s nedostatkem pohybu.

“ Postihne-li porucha příjmu potravy dítě, je jeho diagnostikování o to složitější. Svě pocity často neumí konkrétně specifikovat a nemusí ani viditelně hubnout. ”

Role rodičů je stěžejní

Dostalo se vaše dítě do podobných potíží? Máte pocit, že nepřibývá na váze, příliš hubne, často zvrací, stále zkoumá svou postavu nebo se až moc se zaobírá svým vzhledem? Pak je vaše role jakožto rodičů zcela klíčová. **Nebojte se přiznat, že má vaše dítě problém**. Ne vždy jde o vizitku vašeho přístupu a problém dítěte nemusí nutně pramenit z čehokoliv, co souvisí konkrétně s vámi. Nedávejte si to proto za vinu a pokuste se překonat vlastní stud. **Čím dříve začnete problém svého dítěte řešit, tím větší šanci máte na jeho úspěšné vyléčení.**

Poruchy příjmu potravy patří k **psychosomatickým problémům**. Pokud jste tedy zjistili, že jím vaše dítě trpí, rozhodně ho nepodceňujte. Tím byste totiž svému dítěti mohli ještě více ublížit. Raději se poradte se svým pediatrem a **svěřte se do péče specializovaného klinického psychologa, psychiatra či psychoterapeuta**. Rozhodně to neznamena, že ze svého dítěte uděláte blázna. Pouze včas podchytíte to, na co byste zřejmě brzy sami nestačili.

V případě, že vaše dítě trpí anorexií, bulimií či jinou formou poruchy příjmu potravy, pravděpodobně vás čeká zdoluhavý proces léčby. Nejspíš bude vhodné, aby vaše dítě vyšetřil v závislosti na konkrétních problémech i gynekolog, nutriční terapeut či dietolog.

Váš přístup může ovlivnit souhlas dítěte s léčbou

Jenže vaše rozhodnutí s problémem dítěte něco dělat je jen prvním krůčkem. Mnohem důležitější je, zda se bude chtít začít léčit i dítě samotné. Váš přístup k celému problému hraje v přístupu vašeho dítěte klíčovou roli. **Snazte se proto nepanikařit a být se svým dítětem vždy na jedné lodi.**

Začnete-li na svého syna či dceru vyvíjet nepřiměřený tlak nebo panikařit, pouze na své dítě přenesete další obavy a tíseň, která celou situaci jen zkomplikuje.

Trpí-li dítě poruchou příjmu potravy, nejspíš ho představa, že se bude muset léčit, děsí. **Bojí se, že bude muset zase normálně jíst a že kvůli tomu přibere na váze.** Tato obava může být pro něj natolik děsivá, že ho může vést až ke snaze řešit celou situaci z vašeho pohledu úplně nelogicky. Vaše role jakožto rodiče je proto v této situaci stěžejní. Odborníci mohou pomoci problém ve vaší rodině řešit. Jedině vy jste ale se svým dítětem tak často, abyste rozpoznali, jak daleko jeho problém zašel a jaký přístup je v danou chvíli nejúčinnější. Abyste ale situaci dokázali správně odhadnout, budete se muset *naladit na jeho vlnu*, **začít mu naslouchat a především se ho snažit pochopit.**

Zjistěte, jak můžete svému dítěti pomoci

Co všechno můžete jako rodiče udělat pro to, aby se vaše dítě dokázalo vymanit z pasti v podobě mentální anorexie, bulimie či jiné formy poruchy příjmu potravy?

- **Budte k pocitům svého dítěte vnímaví.** Zastavte se a přemýšlejte. Možná jste doposud neměli čas ani příležitost se problémům svého dítěte věnovat. Nyní je ale nejvyšší čas, abyste dali všechny ostatní problémy stranou. Není nic důležitějšího než zdraví vašeho dítěte. To totiž na rozdíl od mnoha dalších problémů nepočká.
- **Všímejte si.** Sledujte i nenápadné změny ve stravování, návycích, chování, ale také uvažování dítěte. Pátrejte po tom, jak moc se zabývá vlastní postavou, hmotností či jídlem, které jí.

- **Připust'te si problém.** Porucha příjmu potravy je závažné onemocnění. Není radno ho podceňovat. Pokud budete přehlížet, že vaše dítě trpí bulimií, anorexií či jiným obdobným problémem, jen tím oddálíte léčbu, která poté bude o to komplikovanější.
- **Reagujte co nejdříve.** Všimli jste si, že má vaše dítě vážný problém? Nejednejte unáhleně. Vaše reakce může vašemu dítěti ještě více ublížit. Reagujte ale rozhodně a pokud možno rychle. Začněte se zajímat o své dítě. Buďte co nejvíce s ním. Diskutujte společně. Zkrátka si hlavně začněte všimát jeho potřeb a názorů.
- **Obraťte se na odborníky.** Připust'te, že léčbou svépomocí ztrácíte cenný čas. Probrat problém dítěte s odborníky není životní prohra. Naopak vyžaduje odhodlání a odvahu. Buďte rodiči, kteří dokážou svému dítěti pomoci a neváhejte poprosit o rady zkušené lékaře.
- **Snažte se pochopit, že čas nelze vzít zpátky.** Léčba dítěte trpícího poruchou příjmu potravy znamená, že se vaše dítě dostalo do situace, ze které není cesty zpět. Pouze cesta dopředu, kterou budete muset společně projít. Nezaobírejte se proto stále dokola minulostí. Raději hledejte z onoho *temného bludiště* společnou cestu ven.
- **Své dítě milujte.** Bezpodmínečně. Bez výčitek. Bez hodnocení a nároků. Jedině tak mu dokážete pomoci. Pokud cítíte, že máte ve svém osobním životě nějaké resty, pak je právě teď čas je vyřešit. Jedině pokud k sobě budete v rámci rodiny všichni maximálně upřímní, dokážete společnými silami pomoci dítěti najít správný směr a smysl života.
- **Připravte se na každodenní tvrdý boj.** Léčba dítěte je zdlouhavá cesta. Každé zvládnuté jídlo je krůčkem k uzdravení. Každý další zvládnutý den je malou vyhranou bitvou ve válce. Každá malá výhra je krůčkem k té velké – ke zvládnutí zákeřné nemoci.
- **Připust'te si svá omezení.** Za své dítě byste pravděpodobně nejraději i dýchali. Jenže to nejde. Pro svého syna či dceru můžete být skvělým vzorem, přítelem i rodičem. Nemůžete ale žít jeho život. Pokud se dítě odmítne léčit a zaujme nekompromisní postoj, můžete se pokusit udělat vše pro to, abyste jeho rozhodnutí zvrátili. Nikdy ho ale nemůžete donutit k něčemu, co samo nepřipustí.
- **Neopomíjejte starost o další děti.** Věnovat péči nemocnému člověku je jistě nezbytné. Pokud máte ale v domácnosti i další děti, nezapomínejte na to, že i ony musí zvládnout se se vzniklou situací vyrovnat. A pravděpodobně se neobejdou bez vaší pomoci. Buďte proto i jim vždy na blízku a nespolehejte se na to, že vše zvládnou samy a budou mít pochopení.

Rodič jakožto lékař i pacient

Dítě trpící poruchou příjmu potravy potřebuje cítit oporu rodičů po celou dobu své léčby. Jenže **rodiče jsou** v takových chvílích často **také citově na dně**. Pokud věnujete svému nemocnému dítěti zvýšenou pozornost, nejspíš i vy potřebujete vědět, jak správně postupovat. A určitě je pro vás nesmírně frustrující dívat se na to, jak si váš potomek dobrovolně škodí. Pokud máte být dostatečně silní na to, abyste celou situaci zvládli a byli vůči všem doporučením odborníků důslední, **nesmíte zapomínat ani na péči o své vlastní psychické zdraví**.

Láska v rodině dokáže zázraky

Dostat se ze začarovaného kruhu v podobě bulimie či mentální anorexie je náročným úkolem. Existují však věci, které jsou lékem na mnohé životní bolesti bez ohledu na další rady a doporučení. Oním osvědčeným lékem je **prostředí, ve kterém každý z nás žijeme**. Prostředí, které může dát vašim dětem přesně to, co potřebují. Bez potřeby jakýchkoliv dalších slov či skutků – **prostředí plné klidu, pochopení a především lásky**.