

e Prevence anorexie

Zpracováno z podkladů www.anorecticka.cz

Od útlého dětství je nutné dbát na **vytvoření správných stravovacích návyků**. Děti neuplácíme ani netrestáme, pokud se u jídla loudají nebo zcela nevyprázdni talíř, jsou-li nasycené. Tím bychom vytvářeli vhodnou půdu, aby se porucha příjmu potravy později projevila. Správnou cestou je trpělivý přístup přizpůsobený individuální osobnosti dítěte. Stravu podáváme v pravidelných, častých, menších porcích, dbáme na její pestrost a vzhled, které povzbuzují chuť k jídlu, učíme jejímu řádnému rozměňování v ústech, tím docílíme zakořenění takových stravovacích zvyklostí, které jsou obvykle dodržovány v průběhu celého života. Účelem postoje je nejen „**naučit dítě jíst**“, ale také zabránit, aby děti a dospívající prostřednictvím odmítání potravy manipulovali s okolím.

Člověk se rodí s vědomím, že vše v jeho těle je přirozené, všechny části těla jsou v pořádku, součástí jeho samého a nevnímá jako rušivý prvek, že se lidé od sebe liší. Kterákoliv část těla je pro něj krásná a dokonalá. Je třeba, aby okolí toto vnímání sebe sama neměnilo. Až později, kdy je dítě konfrontováno s kolektivem, se začne vědomě srovnávat s druhými. Ostřeji vystoupí měřítko fyzické krásy, v dospívání souvisí s rozvíjením sexuálních tělesných funkcí. Adolescent propadá pocitům méněcennosti či studu ze zaoblení tělesných partií a dalších pohlavních znaků. Je třeba nepodléhat reklamám, jejichž účelem je zvýšit obrát firem, zabývajících se prostředky na hubnutí. Pomůže tu důvěrný rozhovor rodičů s dospívajícím.

Nepřejídat se, sportovat, pohyb je přirozenou součástí života. Vedle toho koníčky a dobrá společnost vrstevníků, to vše jsou další podpůrné prostředky, aby se dospívající cítil ve svém těle dobře, neztrácel pocit životního naplnění. Chválit se a být chválen za všechny dosažené pokroky má význam proto, aby byl sám se sebou spokojený, měl pozitivní přístup k životu. Provozovat činnosti, díky nimž máme radost ze života. To se týká i studia, zaměstnání. Spokojený člověk si neubližuje, už vůbec ne odpíráním jídla, které je základní životní potřebou stejně jako např. dýchání. Prevence tedy spočívá ve správných stravovacích návycích, v dobré psychice a v sebepřijímání se.

Pakliže pozorujeme náznaky poruchy příjmu potravy, je třeba dbát na její kontrolu, zvláště projeví-li se další příznaky. Je-li postižený přístupný diskusi týkající se jeho stavu, je napůl vyhráno. Je třeba vysvětlit podstatu stavu a společným úsilím zabránit, aby nedošlo k rozvoji onemocnění. **Podpora by měla přijít z okolí postiženého, z rodiny a nenásilnou formou.** Zvažujeme-li snížení hmotnosti, poradíme se s lékařem, požádáme o preventivní psychologickou pomoc, aby porucha příjmu potravy nepřešla do stavu mentální anorexie.