



Základní škola a Mateřská škola
Kladno, Norská 2633

Základní škola a Mateřská škola Kladno, Norská 2633

tel.: 312682940; fax: 312686329; e-mail: kladno_4zs@volny.cz; IČO 70567981



ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Název práce: Poruchy příjmu potravy

Jméno: Lucie Nováková

Třída: 9. A

Datum odevzdání:

Vedoucí učitel: Ivana Herlíková

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená absolventská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně pod vedením Ivany Herlíkové. Veškerá literatura a další zdroje, z nichž jsem čerpala, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Souhlasím se zveřejněním práce na webových stránkách školy a jejím využitím pro potřeby školy.

Poděkování

Chtěla bych poděkovat paní učitelce Herlíkové za vedení mé práce a za to že se mé práce ujmula a pomohla mi s ní.

Anotace

Tato práce s názvem Poruchy příjmu potravy byla zpracována jako absolventská práce při ukončení základního vzdělávání na ZŠ a MŠ Kladno, Norská 2633.

Práce je zaměřena na Anorexii, Bulimii, příznaky a léčení těchto nemocí. Dále se v mé práci objevuje i jaká je pomoc rodiny při léčbě a vliv nemoci na vztahy v rodině.

Obsah

Úvod	4
1 Co to je porucha příjmu potravy?	5
2 Jak vznikají poruchy příjmu potravy?	5
3 Mentální Anorexie	6
3.1 Příznaky	6
3.2 Důsledky	6
3.3 Léčba Anorexie	7
4 Mentální Bulimie	8
4.1 Následky bulimie	8
4.2 Léčba Bulimie	8
5 Mentální anorexie u mužů	9
6 Pomoc rodiny při léčbě PPP	10
6.1 Dopad PPP na rodinu	10
7 Závěr	11
8 Odkazy	12
8.1 Obrázky	13

Úvod

Absolventskou práci na téma Poruchy příjmu potravy jsem si vybrala proto, že mi přijde že toto téma je hodně vážné, a na víc se v této době setkáváme my všichni s těmito nemocemi více a více v našem okolí. Ale také hlavně na internetu, kde lidé vypráví, píšou jejich vlastní příběhy. Ještě, než jsem si toto téma absolventské práce vybrala tak jsem těchto videí viděla desítky. Během toho, co jsem se koukala na tyto videa tak jsem si o této nemoci zjišťovala pár informací ale pouze okrajově.

Díky této práci jsem seznámila s těmito nemocemi blíže. Dost nového jsem se přiučila, jak tyto nemoci probíhají, léčí, vztahy v rodině.

V Kladně dne:

Podpis autora:

Co to je porucha příjmu potravy?

Porucha příjmu potravy je, když člověk používá jídlo k řešení svých emocionálních problémů. V obtížné situaci se snaží ulevit svým pocitům pomocí jídla. Pro člověka, trpícího PPP (Poruchou příjmu potravy) přestává jídlo být jednou ze součástí jeho života, ale stává se pro něj peklem.

1. Typ nemoci je, když lidé, trpící poruchou příjmu potravy konzumují obrovská množství jídla, i když právě nemají hlad. Tomuto chování se říká záchvatovité (nutkavé) přejídání.
2. Typ nemoci je, když lidé drží tak přísné diety, že nakonec váží méně než 85 % své normální tělesné hmotnosti a doslova umírají hladem. Toto chování nazýváme Mentální Anorexie.
3. Posledním typem poruch příjmu potravy jsou záchvaty přejídání, při kterých člověk během velmi krátké doby sní velké množství jídla, kterého se vzápětí snaží zbavit pročišťováním pomocí zvracení nebo projímadel. Tomu se říká Mentální Bulimie.

Jak vznikají poruchy příjmu potravy?

- Inspirace s nesprávnými vzory (vyhublé celebrity a modelky) a snahu podobat se jim. Propagují ho určitá média a módní průmysl
- Přehnaná sebekontrola – hubené tělo je druhými lidmi považováno za důkaz úspěšné sebekontroly bez ohledu na to, jakou cestou bylo „ideálu“ dosaženo. To přirozeně dále motivuje k chybnému chování
- Některé ženy a dívky s poruchou příjmu potravy zdůvodňují svoje chování ohledně jídla tím, že chtějí být „zdravé“
- Strach z jídla obsah přidaných látek v potravinách, dusičnanů v zelenině, hormonů v drůbežím mase, mohou ženám posloužit jako záminka k odmítání potravy v duchu hesla „lepší je nejíst vůbec než jíst tohle“
- Genetika – v nejvyšším riziku jsou příbuzné ženského pohlaví
- Perfekcionismus, závislost, sebekritičnost

Mentální Anorexie

Anorexie neboli mentální anorexie (anorexia nervosa) je duševní nemoc, kdy se nemocný člověk neustále snaží mít kontrolu nad svým jídelníčkem a tělesnou hmotností, kterou se zároveň snaží neustále snižovat. Má silný strach z váhového přírůstku a významně narušené vnímání tělesných tvarů nebo rozměrů.

Mentální anorexie začíná nejčastěji ve věku mezi 13–18 rokem života, ale může se objevit dříve i později. Často začíná jako reakce na nějakou novou životní situaci či událost, se kterou se daný jedinec nedokáže vypořádat (přechod na střední či vysokou školu, úmrtí v rodině, nespokojenost s vlastním tělem, rozvod rodičů apod.).

Příznaky

- Odmítání potravy, extrémní sportovní nasazení, úbytek hmotnosti
- Hmotnost si jedinec snižuje sám dietami, vyprovokovaným průjemem – konzumace projímadel
- jedinec si připadá tlustý, má přetrvávající strach z tloušťky, zkreslené představy o vlastním těle
- Ztráta menstruace, nespavost, nesoustředěnost



Důsledky Anorexie

- Narušený metabolismus
- Zpomalené vyprazdňování žaludku, zácpa, záněty slinivky břišní
- Problémy se srdcem a krví
- Kožní problémy (suchá, praskající kůže)
- Plicní problémy
- Zubní problémy (zvýšená kazivost zubů)
- Poruchy paměti
- Neurologické problémy, křeče, svalová slabost
- Problémy s menstruací
- Problémy psychické (pocit smutku, osamocení, zoufalství, bezmoci, deprese, sebevražedné sklony – sklony k sebepoškozování).

Léčba mentální anorexie

Léčbu je možné začít tehdy, pokud si nemocný jedinec svůj problém uvědomuje. Přiznání si problému je prvním krokem k uzdravení. Dalším krokem by mělo být to, že se jedinec chce uzdravit. Poté navštívit obvodního lékaře, který provede nutná vyšetření a zhodnotí vážnost stavu nemocného (především jeho váhu). Nutná je návštěva pacienta u psychiatra, který posoudí jejich psychický stav a rozhodne o dalším postupu léčby. Existuje několik možností léčby a záleží na zkušenostech psychiatra, jaká je pro pacienta nejvhodnější.

V prvé řadě se rozhodne, zda se bude jednat o léčbu ambulantní, nebo bude pacient hospitalizován na některém specializovaném psychiatrickém oddělení. V některých případech je nejdříve dokonce nutné umístění na jednotce intenzivní péče, kde je potrava podávána nitrožilně a lékaři se snaží upravit celkový rozvrat organismu, který může při dlouhodobém hladovění nastat.

Dalším krokem většinou bývá volba léčby vhodnými psychofarmaky, neboť léčebné postupy, a zvláště nutnost jíst vyvolává u pacientů značnou úzkost. Psychofarmaka se ponechávají až do doby, kdy je pacient schopen se sám v klidu dostatečně najíst a zůstat i po jídle v dobrém psychickém stavu. K tomu dopomáhá pacientovi psychoterapie, která by měla být vedena zkušeným odborníkem na poruchy příjmu potravy.

Mentální Bulimie

Tato porucha se vyznačuje záchvaty nadměrného přejídání se velkým množstvím potravy s následným používáním nevhodných metod k zabránění tloustnutí – vyvolané zvracení, projímadla, diuretika (odvodňující léky), cvičení do úmoru a další všelijaké hladovky. Projevuje se zejména u dívek a žen ve věku 13–18 let, není však výjimkou ani ve vyšším věku a u mužů.

Bulimie má úzké propojení s anorexií. Anorexie se může v Bulimii rozvinout. Postižení touto nemocí, ačkoliv si uvědomují svou ztrátu kontroly nad vlastním přijímáním potravy, se přejídají velice často. S pocitem viny z toho, že opět zklamali sami sebe a vzdali se jídlu, používají nejrůznější nebezpečné drastické diety, přehnané cvičení, zvracení, hladovění, užívání všemožných projímadel, aby se co nejdříve zbavili zkonsumovaných potravin. Bulimie je zdraví velmi nebezpečná.

Zdravotní následky bulimie

- Kožní vyrážka, dehydratace
- Zácpa (nedostatkem tekutin)
- Edém neboli zadržování vody v těle
- Únava, bolest v krku
- Kazivost zubů (působením kyselin ve zvracích)
- Poruchy srdeční činnosti
- Záněty slinných žláz
- Suchá pleť následkem ztráty tekutin (při užívání projímadel a dalších prostředků)



Léčba Bulimie

Vhodnou léčbou bulimie je kombinace podávání léků antidepresiv s psychoterapií zaměřenou přímo na příznaky, které nemocný prožívá, a na to, jak odolat nutkání.

Mentální Anorexie u mužů

Anorexie u mužů a u žen jsou přeci jen trochu odlišné, ovšem princip je stejný. Nemocní odmítají jíst, ničí se tělo, klesá jim sebevědomí, trpí depresemi. Anorexie v případě mužů je horší, protože jednodušeji ztrácejí svalovou hmotu než tuk, takže je jejich zdraví ještě více ohroženo. Podle výzkumů hrozí sportovcům až šestnáctkrát vyšší riziko rozvoje poruchy příjmu potravy než ostatním mužům. Často je na ně vyvíjen mnohem větší tlak. Je skoro jejich "povinností" si udržet vypracovaný vzhled a výkonnost.

Prvním okruhem pacientů jsou chlapci, mladíci, kteří se stali obětí titulních stránek časopisů jako ženy. Ideál vymakané mužské krásy začal být společnosti vnucován později než vyhublé krásné ženy, to však neznamená, že by po sobě nestačil zanechat oběti.

"Jejich vzorem je svalnatá postava s minimálním procentem tuku, život tráví v posilovně a zobou anabolika (látky podporující růst svalů). Postupem času je nic jiného nezajímá, vnější život je přestává bavit – a mohou mít stejné tělesné i psychické problémy jako anorektičky.



"Další specifickou skupinou pacientů jsou muži, kteří se zajímají o duchovní směry. Jejich snaha o život, postavený na přísných dietách, jako je veganství, a jejich 'perfekcionismus'.

Třetí skupinou pacientů jsou muži, u nichž stojí na počátku jejich nemoci pocit, že jim život uniká mezi prsty např. špatné vztahy v práci, nevědí, jaký má jejich práce smysl, nestíhají hektické životní tempo, neumějí se vyrovnat s problémy v rodině.

Nezdravě striktní kontrolou stravování si tak chtějí nahrazovat nedostatek kontroly nad vlastním životem.

Pomoc rodiny při léčbě PPP

Role rodinných příslušníků, většinou rodičů, kteří se snaží pomoci své ratolesti trpící poruchou příjmu potravy, je podporovat, radit a starat se o ni. Rodiče mají důležitou roli ve všech fázích onemocnění. Rodiče musí převzít zodpovědnost za léčbu, protože nepřiměřená zodpovědnost je často jeden ze spouštěcích faktorů nemoci. Rodiče musí dávat najevo dceři – synovy jejich neomezenou lásku. Nesmí svou lásku podmiňovat jejich chováním nebo úspěchy či neúspěchy léčby. Rodiče by měli plnit také informativní roli. Měli by obeznámit své dítě s povahou nemoci, tak aby dítě poznalo, že mu rodiče rozumí. Nikdy nesmí své dítě odsuzovat a nesmí projevit bezmocnost.

Dopad PPP na rodinu

PPP postihne život celé rodiny, změní témata komunikace, způsob trávení volného času a přinese do rodinného ovzduší mnoho emocí – často bohužel těch negativních. Je spouštěčem i hlavním nositelem konfliktů, frustrací a hádek, které málokdy končí něčím dobrým nebo žádoucím – posunem v chování okolo jídla a známkou uzdravování se. Málokdo v rodině ví, co si v takových chvílích dělat, jak se konfliktům vyhýbat, jak je vést, tak, aby měly smysl, když už vypuknou. Rodiče často popisují, jak se cítí bezmocní a slabí, když vidí svoje dítě ztrácet síly, elán a zdraví. A to všechno zřejmě dobrovolně. Upínají se ke slibům svých dětí, že už přestanou hubnout, že začnou zase normálně jíst, že se nebudou tajně přejídat. Nemohou pochopit, proč zrovna jídlo, taková běžná věc, ovládla jejich život až tak, že hrozí těžkými zdravotními následky, dlouhodobou hospitalizací v nemocnici či dokonce smrtí.

Závěr

Na závěr bych chtěla říct, že práce se mi zpracovávala poměrně dobře, protože jsem toho našla o tomto tématu opravdu hrozně moc. Jediné, co bylo asi těžší najít byl dopad PPP na vztahy v rodině. Vyhledávání, zjišťování nových informací a vědomostí mě celkem bavilo. Díky práci jsem se o těchto nemocech hodně dozvěděla.

Na konec bych chtěla dát menší radu mladším spolužákům které absolventské práce teprve čekají. Spousta z vás čeká psaní přijímacích zkoušek na střední školy (hodně štěstí) nebuďte jako já, že si uděláte jen 2-3 stránky a zbytek děláte po přijímačkách, protože je toho pak najednou docela dost.

Na práci jsem strávila docela dost hodin a mám z ní takový smíšený pocit, ale myslím si, že jsem v práci zmínila všechno podstatné.

Zdroje

Internet:

<http://www.nicm.cz/poruchy-prijmu-potravy-charakteristika>

<https://monikaplocova.cz/anorexie>

<http://www.cmhcd.cz/stopstigma/o-dusevnich-nemocech/poruchy-prijmu-potravy/lecba-mentalni-anorexie/>

<https://anorexie.zdrave.cz/anorexie-a-jeji-slozita-lecba/>

<https://www.mojezdravi.cz/psychika/nejssem-nemocna-jen-jinak-jim-co-zpusobuje-poruchy-prijmu-potravy-a-jak-na-ne-1817.html>

<https://www.mojelekarna.cz/poradna/civilizacni-nemoci/anorexie-bulimie.html>

<http://www.healthyandfree.cz/index.php/rodice-a-blizci/item/366-ppp-nezvany-clen-rodiny>

<https://www.moda.cz/a/anorexie-u-muzu-muze-byt--2838>

<https://www.ctidoma.cz/zdravi/2017-08-15-anorexie-vysadou-zen-omyl-i-muzi-maji-problem-s-prijmem-potravy-33532>

https://www.idnes.cz/xman/styl/kdyz-kluci-hubnou-a-zvraceji-anorexie-a-bulimie-v-muzskem-svete.A080507_064435_xman-novinky_fro

Kniha:

Procházková L., Ševčíková J. Poruchy příjmu potravy Pasparta, 2017

Dokument, film:

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/43-mentalni-anorexie-a-bulimie/video/>

<https://www.freefilm.to/film/to-the-bone>

Obrázky:

https://www.google.com/search?q=ment%C3%A1ln%C3%AD+anorexie+zrcadlo&tbm=isch&tbs=rimg:CRg97FoZIJ9Xljj_1Uv3h-pXfWt8Sbr0RelgpFsslztdRqNGLSEX41fXJ6rzmBZxIO8gyFn2epWo4Tym7hPppWRQkmCoSCf9S_1eH6ld9aEcw_10o3rA3mtKhIJ3xJuvRF6WCkRxQ7JNmeFYkqEgkWywiO11Go0REolZsVWui8OyoSCYtIRfjV9cnqET8f7wY9TCcfKhIJvOYFnGU7yDIRcVJk9rt0EVwgEgkWfZ6lajhPKRHWboqQ9FUFFSoSCbuE-mIZFCSYEsxUqt4Wyoa&tbo=u&sa=X&ved=2ahUKEwil8Z7X2fXhAhWgAGMBHYX0D-kQ9C96BAgBEBg&biw=1440&bih=789&dpr=1#imgrc=h5AeQ9Gp0lubIM:

https://www.google.com/search?biw=1440&bih=740&tbm=isch&sa=1&ei=zyjHXOqSGoWsaY2Og9gP&q=ment%C3%A1ln%C3%AD+anorexie+zrcadlo&oq=ment%C3%A1ln%C3%AD+anorexie+zrcadlo&gs_l=img.3...0.0..20908...0.0..0.0.0.....0.....gws-wiz-img.umdMosCjFso#imgrc=9EJsqoKyCewSnM:

https://www.google.com/search?q=ment%C3%A1ln%C3%AD+bulimie&rlz=1C1CHBFcsCZ823CZ823&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj_mtKzh5biAhVBLFAKHTLfAwYQ_AUIDigB&biw=1440&bih=789#imgrc=5TBChOYzENVQUM:

Absolventské práce žáků 9. ročníků

Absolventská práce je jednou z forem, jak škola ověřuje úroveň dosažení klíčových kompetencí u žáků končících základní vzdělávání a tím naplňování cílů základního vzdělávání.

Žák by měl vypracováním práce prokázat určitou úroveň dosažení těchto klíčových kompetencí:

1. kompetence k učení

- vyhledává a třídí informace
- zpracovává a porovnává výsledky a posuzuje je
- pracuje s obecně užívanými termíny, uvádí věci do souvislosti, propojuje poznatky z různých vzdělávacích oblastí

2. kompetence k řešení problémů

- vyhledává informace k řešení problému
- samostatně řeší problémy a volí vhodné způsoby řešení
- obhájí vlastní názor, uvědomí si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky své práce

3. kompetence komunikativní

- formuluje a vyjadřuje myšlenky a nápady v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu
- obhájí svůj názor a vhodně argumentuje
- využívá různé typy textů, záznamy a obrazové materiály a rozumí jim
- využívá informační a komunikační prostředky a technologie, umí je použít

4. kompetence sociální a personální

- účinně spolupracuje s vedoucím své práce a využívá jeho zkušenosti

5. kompetence občanské

- je si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo školu a chápe základní principy, na nichž spočívají společenské normy
- aktivně vypracovává absolventskou práci

6. kompetence pracovní

- využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i přípravy na budoucnost

Požadavky na absolventskou práci:

- práce bude obsahovat **téma**, týkající se **poznatků z vybraného předmětu**, ale žák musí prokázat schopnost **spojuvat poznatky i z jiných oborů a uvědomění si mezipředmětových vztahů**
- k textu může také vzniknout video, audio nahrávka, výrobek
- prezentace v PowerPointu

Povinný obsah:

- **úvod** (proč jsem si práci vybral(-a), co mě na tématu zaujalo, úvod do problematiky)
- **vlastní zpracování textu** (text ze získaných informací) s **využitím alespoň tří informačních zdrojů** (např. literatura, internet, ústní svědectví...) **minimálně jedna kniha**
- **závěr, vlastní hodnocení**
- **použitá literatura** – každý zdroj informací musí být co nejpřesněji citován – uvedení odkazu na příslušný titul a internetový vyhledavač – seznam literatury bude samostatně na poslední straně seřazený podle abecedy – příklady:

Kudělka, V. Malý labyrint literatury. Praha: Albatros, 1992

Ložek, V., Cílek, V. Střední Čechy. Středočeský kraj, 2003.

Časopis:

www stránky:

Rozsah práce:

- 6 -10 stran formátu A4 na PC
- okraje stránek v celém dokumentu jsou nastaveny: nahoře 2 cm, dole 2 cm, vlevo 2,5 cm, vpravo 2 cm
- typ písma Arial
- velikost písma 12
- nadpisy - velikost písma 14, tučné písmo, zarovnané vlevo
- mezera za odstavcem 10 bodů (při mezeře za odstavcem se první řádek neodsazuje)
- řádkování 1,5
- přílohy (obrázky, fotografie, mapy, grafy atd.)
- textový editor Word, tabulky možné zpracovat v Excelu
- ústní obhajobu zpracuje formou prezentace v PowerPointu

Prezentace v PowerPointu:

Povinnou částí absolventské práce je prezentace v **PowerPointu**, ve které si žák připraví obsah obhajoby.

Kritéria prezentace v PowerPointu:

1. Prezentace je příprava k obhajobě. Nejedná se proto o převedení práce do PowerPointu.
2. Prezentace obsahuje stručný obsah kapitol, hlavní myšlenky, které si autor přeje zdůraznit při obhajobě.
3. Rozsah prezentace, to je počet použitých snímků, by neměl výrazně překročit počet stránek práce.
4. Grafická nápaditost zpracování prezentace je rovněž předmětem hodnocení.

Hodnocení celé absolventské práce:

Práci bude posuzovat **komise** složená z učitelů příslušných oborů.

Celkové posouzení bude provedeno na základě

předložené práce (hodnocení písemné části AP)

ústní obhajoby žáka a prezentace v PowerPoint (hodnocení obhajoby s PP)

Práce budou hodnoceny pěti stupni: **vynikající, velmi dobrý, dobrý, postačující, nepostačující.**

Kritéria hodnocení:

- věcná správnost
- jazyková správnost
- obsah vlastních myšlenek
- spojení více (alespoň dvou) oborů
- využití více informačních zdrojů
- nápaditost a originalita zpracování
- dovednost zpracování práce na PC
- typografická správnost textu
- grafická úprava
- splnění všech povinných částí
- přesnost citací
- gramatická a stylistická úroveň

Časový harmonogram a způsob zadávání prací:

Žák si **vybere, po zveřejnění v hale školy, téma** a na jeho konečné podobě se domluví **s učitelem – vedoucím práce**. Žák může oslovit **kteréhokoliv učitele na 2. stupni**, do jehož oboru téma patří, nebo který se o dané téma zajímá. Každý učitel povede nejvýše **čtyři práce**. Další žák, který se na něj obrátí, pak bude muset oslovit **jiného učitele z oboru, nebo změnit téma práce**. Záleží tedy na rychlosti rozhodování a volbě tématu.

Do pátku **14. 12. 2018** si žák vybere téma.

Do středy **19. 12. 2018** žák odevzdá přihlášku třídnímu učiteli opatřenou svým podpisem, podpisem rodiče a podpisem vedoucího práce.

Do pátku **1. 3. 2019** je povinná alespoň jedna konzultace s vedoucím učitelem nad osnovou práce.

Do pátku **3. května 2019** předá vedoucímu učiteli práci ve Wordu a prezentaci PowerPointu k posouzení a připomínkám.

Do pondělí **20. května 2019** odevzdá vedoucímu učiteli hotovou práci **v tištěné podobě**, odešle mailem práci **v elektronické podobě** ve Wordu a **prezentaci obhajoby v PowerPointu**.

Termín ústních obhajob: **3. - 7. června 2019**. Termín bude upřesněn v květnu.