



PPP A SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

STOP PPP, o.s.

Bc. Simona Vroblová Váchalová

www.jakomodelka.cz,

Cíle programu

- ❖ Přiblížit problematiku PPP ve spojitosti se sebepoškozováním
- ❖ Přiblížit problematiku sebepoškozování
- ❖ Poskytnout kontakty na odborná pracoviště v regionu
- ❖ Zodpovědět případné dotazy

90 minutový PROGRAM JE URČEN STUDENTŮM VOŠ,
VŠ, PEDAGOGŮM A METODIKŮM PP

BOUŘE MOZKŮ ☺

Brainstorming zjišťuje informovanost o dané problematice.

- ❖ Synonyma „PPP“
- ❖ Synonyma „sebepoškozování“
- ❖ CO jsou PPP? Nemoc?
- ❖ KDO může onemocnět?
- ❖ JAK se PPP léčí?
- ❖ KDE se PPP léčí?
- ❖ JAK souvisejí PPP se sebepoškozováním?
- ❖ Souvisí sebepoškozování se životními styly?

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Jde o okruh onemocnění, kam patří

- ❖ mentální anorexie (odmítání jídla),
- ❖ bulimie (záchvaty přejídání a zvracení)
- ❖ bigorexie
- ❖ obezita
- ❖ přejídání spojené s jinými psychickými poruchami, například se stresem.
- ❖ orthorexie

U poruch příjmu potravy (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 PPP není od určitého stádia nemocný 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.

SROVNÁNÍ MENTÁLNÍ ANOREXIE A MENTÁLNÍ BULIMIE

PROGRAM PRIMÁRNÍ PREVENCE PORUCH PŘÍJMU POTRAVY



SROVNÁNÍ MENTÁLNÍ ANOREXIE A MENTÁLNÍ BULIMIE

	Mentální anorexie	Mentální bulimie
Výskyt	1% (až 5% žen drží dietu)	1-3%
Muži : ženy	1:10	1:10
Epizody přejídání	Vzácné	Časté
Zvracení	Časté	Pravidelné
Užívání projímadel	Časté	Časté
Tendence k sebevraždám	Ano	Časté
Tělesná hmotnost	Pravidelně nízká	Normální, snížená i zvýšená
Nadužívání léků	Méně častý	Častý
Nadužívání alkoholu	Méně častý	Častý
Socioekonomická vrstva	Střední až vyšší	Střední až vyšší

Zdroj: Navrátilová, M., Hamrová, M.: Víme vše o důsledcích dlouhodobého hladovění?



Tento projekt byl finančně podpořen Nadačním fondem Albert v rámci pilotní výzvy grantového programu Zdravá Pětka



OTÁZKY spojené s PPP?

- ❖ Co se děje s psychikou pacientů?
- ❖ Jak ovlivňuje porucha funkčnost organismu?
- ❖ Může mít porucha následky v plánovaném mateřství ?
- ❖ Co dělat, objeví-li se porucha?
- ❖ Jaké jsou možnosti pomoci nemocným?
- ❖ Co zmůžou vrstevníci?
- ❖ Co rodina?
- ❖ Problematika pohlavního života při onemocnění PPP.

VĚDĚLI JSTE, ŽE ...

...PRO PRAVIDELNÝ MENSTRUAČNÍ CYKLUS JE ZAPOTŘEBÍ 22% TĚLESNÉHO TUKU?

...dojde-li ke vzniku mentální anorexie v dětství či v období časného dospívání, dochází k významnému zpomalení růstu a výslednému snížení dospělé výšky postavy?

...v důsledku nedostatečné výživy u MA může dojít ke vzniku osteoporózy a osteopenie?

Osteoporóza je progresivní systémové onemocnění skeletu charakterizované úbytkem kostní hmoty a poruchami mikroarchitektury kostní tkáně s následným zvýšením fragility kostí a tendencí ke zlomeninám.

Osteopenie je označena jako „předstupeň“ osteoporózy. Dle WHO je hodnocena jako skelet s nízkou kostní denzitou

...u nemocných MA je zvýšený sklon ke křečím?

... zvýšená kazivost zubů a vznik paradentóza?

AKTUÁLNĚ

Média



MODELKY KREV A MLÍKO V SYDNEY. Modelky „normálních velikostí“ byly k vidění na molech během festivalu módy v australském Sydney. Ten je určen pro obyčejné lidi, kterým představuje dostupné a nositelné oblečení.

OTÁZKY spojené se sebepoškozováním

Častým omylem laické veřejnosti, ale i psychologů a psychiatrů je, že považují za sebepoškozování pouze řezné (bodné, vypálené...) rány na povrchu těla a zcela opomíjejí, že ne všechny rány musejí být viditelné.

Mezi sebepoškozování patří jakákoli činnost, při níž vědomě škodíme svému tělu, tedy člověk ví, že mu daná činnost nedělá dobře a přesto tak činí. Ani jeden druh sebepoškozování není radno podcenit.

DRUHY SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

- **Fyzická bolest** - tento způsob sebepoškozování patrně napadne každého, kdo toto slovo uslyší. Paradoxně jeden z méně nebezpečných i méně návykových způsobů - snad i proto, že je tolik vidět a člověk v podstatě ihned pozná "diagnózu".
- **Alkoholismus** - způsob sebepoškozování, který na první pohled není vidět a přesto způsobuje mnohdy větší rány, než jsou šrámy na ruce.
- **Kouření**-přímo ukázkový příklad sebepoškozování.
- **Práce** - člověk, který "zklamal" v citovém životě si své zklamání kompenzuje v zaměstnání. Je nejlepší, nejsvědomitější a nejvýkonější zaměstnanec. Je sice neustále ve stresu, trápí jej únava, nevyspání, chronické bolesti, ale on nepřestane. Stává se závislým na své práci, ačkoli na sobě cítí, že ho to ničí.
- **Hry** - ať už počítačové, kdy člověk uniká z reality někam, kde je šťastnější a lepší, tak i výherní automaty.
- **Nemoc** - je jeden ze způsobů útěků od psychické bolesti - zejména pak stresu či strachu. Psychosomatika (hledání spojení fyzických neduhů s neduhy v psychice) je sice teprve mladá vědní disciplína, která bývá často opovrhována, ale četné klinické studie dokazují, že na ní vážně něco bude.

Jídlo- PPP

Hranice

Každá věc i činnost, co jich na světě je, se může stát drogou a tím i sebepoškozovacím nástrojem. Přemíra sexu, jídla, sportu, plastických operací, učení, drahých věcí, to vše nám kompenzuje bolest na duši a postupem času to i huntuje naše tělo zvýšenou únavou počínaje a zničenými orgány konče. Nakonec závislý ví, že mu droga škodí, ale nedokáže a hlavně nechce přestat.

Nesmíme zapomínat, že ten, kdo má rád svoji práci ještě není workoholik, stejně jako kdokoli, kdo má rád jakoukoli výše uvedenou (ale i neuvedenou) činnost či věc není ještě závislý sebepoškozovatel. Mezi zdravou mírou a mírou zdraví ohrožující je však tenká hranice a vždy je dobré ptát se sám sebe, zda opravdu něco dělám rád a nebo si tím jen kompenzuji strádání a bolest v jiné oblasti.

ŽIVOTNÍ STYL a sebepoškozování

EMO (WWW.EMO-STYLE.CZ)

Většina definic Emo poukazuje na to, že „Emo člověk“ je otevřený ohledně svých emocí, citlivý, stydlivý, soustředěný na sama sebe, s puklým srdcem, zamračený a často tichý. Individuálnost Emo se také často spojuje s psaním poezie, která nabádá k nepokoji, depresi, osamělosti a hněvu, tryskající ze všeobecné neschopnosti pochopit autora. Poezie Emo používá kombinaci velmi emociálního tónu, proudu automatického písma, prostý rým (ABAB) nebo úplně bez rýmu, zmiňuje lidské tělo, hlavně srdce, používá velmi pochmurných nebo deprimujících přídavných jmen, neklid z nestálosti času a/nebo lásky, a ignoruje interpunkci, gramatiku, a/nebo i pravopis. Témata jako život – bolest jsou normální.

Některé definice Emo se přidržují toho, že typičtí Emo mají sklony způsobovat sami sobě bolest nebo i poranění, nejčastěji řezné rány a popáleniny nebo i jiná. Někteří říkají, že mezi Emo je běžné simulovat sebevraždy a sebeporaňování nebo způsobování si bolesti jen tak pro své potěšení.

ANKETY <http://sebeposkozovani.ath.cx>

VĚKOVÉ ROZMEZÍ

do 10	0.24% (2)
11 - 13	11.07% (91)
14 – 16	50.97% (419)
17 - 20	24.94% (205)
21 - 25	8.52% (70)
26 - 30	1.95% (16)
31 - 35	1.22% (10)
36 - 40	0.49% (4)
nad 40	0.61% (5)

Dohromady hlasovalo návštěvníků: 822

Skrýváte v létě jizvy?

Ano - nosím dlouhé rukávy.	15.16% (72)
Ano - nosím potítka, náramky.	29.26% (139)
Ano - make-upem.	2.74% (13)
Ano - jiným způsobem.	5.89% (28)
Pouze v některých situacích/ před některými lidmi.	33.89% (161)
Ne.	13.05% (62)

Dohromady hlasovalo návštěvníků: 475

Komu se dovedete svěřit se svými problémy?

rodiče	1.60% (10)
přítel/kyně	10.40% (65)
kamarád/ka	35.84% (224)
odborník	3.84% (24)
sourozenec	1.28% (8)
jiný rodinný příslušník	0.64% (4)
učitel/ka	1.28% (8)
syn/dcera	0.16% (1)
deníček	9.60% (60)
nesvěřuji se nikomu	30.88% (193)
jiná možnost	4.48% (28)

Dohromady hlasovalo návštěvníků: 625

„FOTOGALERIE“



PŘÍBĚHY

21.07. 2010

Moc dobře si pamatuju začátek mého konce. Bylo mi asi 7, když jsem se pokusila o sebevraždu. Tehdy to nevyšlo...

Od první třídy jsem seděla sama úplně vzadu, nikdo se se mnou nebavil, ani jeden náš postižený spolužák na vozíčku, připadala jsem si jak odpad společnosti. Ve 2. třídě mě shodili ze schodů, táta mě doma bil vařečkou za špatné známky a matka mi nadávala a říkala, jak jsem špatná. Když jsem byla větší, táta mě přestal bít, ve škole to bylo horší a horší, bála jsem se pohlédnout na spolužáky, byla jsem na sebe naštvaná, že jim kazím vzduch. Bála jsem se s někým bavit. Kradli mi věci, házeli po mě smetí, svačiny a lahve. Přestala jsem se ovládat, pořád jsem brečela. Říkali mi, že jsem blbý mimino. Začala jsem se mlátit tvrdě do hlavy, mlátit s ní o zed', kdykoliv jsem se pohádala s rodiči, potřebovala jsem potrestat. Když jsem byla nervózní nebo vystrašená, škrábala jsem se po rukách. Pak se mi začaly klepat ruce, nedalo se to ovládnout - i dnes to ještě mám. Někdy jsem nebyla schopná se normálně najíst ve školní jídelně. A pak, už ani nevím, jak se to stalo, jsem se řízla. Byla to pro mě úleva, ale začala jsem se ještě víc bát, víc se klepat, přestávala jsem vnímat realitu, na chvíli jsem přestala, protože to babička zjistila. Ano vím, že jsem sobec a můžu si za to sama :-((. Za 2 roky jsem se podruhé pokusila o sebevraždu impulzivně, nevyšlo to. Ted' se to snažím potlačit, začala jsem kouřit, jsem na tom dokonale závislá a když to nevydržím, znovu k tomu sklouznu. Asi to nevydržím, pořád na to myslím, i když vím, že jednomu človíčku na mě záleží, snad ...

Tak se chystám podělit o svůj příběh. Je mi čtrnáct, řežu se několik měsíců. Jsem troška, nenávidím lidi a především sebe. Jsem divná, to je fakt. Vždycky jsem byla. A není to divnost, která dělá člověka zajímavého, jsem divná ve špatném smyslu. Je mi čtrnáct a cítím se staře, nesnáším svoje vrstevníky, idioti...

Řežu se, protože je toho na mě moc, vnímám svojí osamělost, nesetkávám se s porozuměním a nedokážu se smířit s tím, jak vypadám. Někdy se mi zdá, že žiju dva životy. Ve škole to zvládám, mám tam "kamarády", směju se. Ve skutečnosti je ráda nemám. Nedokážu pochopit, že jsou tak hloupí. Jsem od nich až moc daleko, líbí se mi naprosto jiný filmy, hudba, věci, lidé.. Jasné, jsou tady věci, který mě těší, dobře kreslim, píšu básně, vedu blog díky kterému jsem poznala pár alternativních lidiček, ale stačí tohle k přežití v reálném životě? Neřekla bych. Ani si nejsem jistá, jestli sem patřím. Víte, spousta dětí mi ublížilo, nedokážu zapomenout na jejich úšklebky, neodpouštím ani nezapomínám, je v tom právě moje chyba? Možná... A pokud se jedná o mojí rodinu, žádná sláva. Můj bratr mě nenávidí (stejně jako já jeho, je to čistá nenávist), ubližuje mi. Moje matka mi nerozumí. A myslím to v jiném smyslu, než podle jakýho se točí klasickéj americkéj film o puberťačce, která kvůli matce nemůže na party. Myslím, že mě nemá ráda. Já proti ní mám hlavně tu věc, že si s ní prostě nemám co říct. Otec? Od šesti do šesti v práci. Moc z něj nemám. Mohla bych se svěřit kamarádce? Ha ha, ne. Nepochopila by to - jak by mohla s tím svým šťastným životem, pche.

Poprvý jsem se pořezala ve vaně, byl to těžkej den a tekla krev. Deset zářezů, zbyly dvě jizvy. Od té doby se řežu často, když jsem hodně nasraná, když na mě doma ječí, když jsem smutná. Myslím, že tohle člověk, kterej to nikdy neudělal, prostě nemá šanci pochopit. Mám v sobě spoustu bolesti. Paradoxně přebývám bolest bolestí. To jsem já. Nešťastná existence. Nemám životní cíle, protože si nevěřím. Snad jen do té Anglie bych se chtěla přestěhovat (nenávidím Česko) a jít na nějakou uměleckou školu, třeba. Nemyslím si, že to zvládnu. Mám spoustu problémů a teď k nim patří i sebepoškozování. Skrývám to, ale kamarád si už všimnul. "Co to sakra je?" Nic jsem mu nepřiznala, ačkoliv patří k výjimkám v mém životě, ve skutečnosti jsem se do něj v jedenácti zamilovala, často mi dělá společnost.

Jsem srab, vím to moc dobře. Myšlenky na sebevraždu má někdy asi každý, ale já víc. Ale neudělám to, ne že bych nechtěla, ale prostě se bojím. A když se bojím, řežu se nebo kouřím. Cigarety nebo trávu. Ach, já asi vážně budu beznadějná.

NAPLNĚNÍ CÍLŮ SETKÁNÍ?

- ❖ Problematika PPP ve spojitosti se sebepoškozováním – každá PPP je spojena se sebepoškozováním!
- ❖ Problematika sebepoškozování – na další hodiny.....
- ❖ Kontakty na odborná pracoviště v regionu – o.k.
- ❖ Čas na dotazy.....

KONTAKTY



DĚKUJI ZA POZORNOST ☺

.....

...

KONTAKT

Bc. Simona Vroblová Váchalová

Telefon: +420 777 26 77 32



STOP PPP, o.s.

Telefon: +420 720 575 011

E-mail: jakomodelka@seznam.cz

www.jakomodelka.cz