

OD NECHUTENSTVÍ PŘES ANOREXII K ÚPLNÉMU VYLÉČENÍ

Občas nás v životě potká něco, s čím se buď popereme, nebo to porazí nás. A proto bych Vám chtěla povyprávět svůj příběh. Žijeme v době, kdy má téměř každý z nás založený profil na sociálních sítích, kde se prezentuje. Sdílíme své šťastné okamžiky, zážitky a vše dobré, co nás potká. Často vidíme fotky, které ale zdaleka NEjsou realitou. A přesto se dokážeme kvůli nim trápit a porovnávat se s ostatními.

Recepty na hubnutí, cvičební plány, krabičková dieta, fitness postavy. Média plné příspěvků o zdravé výživě neberou konce. Je ale hodně tenká hranice mezi zdravým stravováním a poruchou příjmu potravy. Člověk někdy ani neví, jak tuto hranici lehce překročil a zjišťuje, že není cesty zpět. Jak se to přihodilo právě mě.

Tímto článkem bych chtěla ukázat že i to, co se zdá nezvladatelné, se nakonec dá vyřešit. Bylo to pro mě, zatím, nejtěžší období mého života. Anorexie mi hodně vzala. Kvůli ní jsem přišla o kamarádky, o mé koníčky a hlavně jsem ztratila menstruační cyklus a začaly mi hodně vypadávat vlasy. Jak to vezmu ale z druhého pohledu, také mi anorexie hodně dala. Kvůli ní jsem se musela naučit umět projevit svůj názor, stát si za svým, a mít sílu bojovat. Nemoc mi otevřela oči v tom, co chci ve svém životě dělat a dokázat.

NEJTĚŽŠÍ OBDOBÍ aneb jak to všechno začalo

Ortorexie a anorexie. Dva pojmy, z toho druhý je známý téměř všem, ale o prvním pojmu většina z nás ani netuší. Já sama jsem také neměla tušení, co ortorexie znamená, dokud se to nezačalo týkat mě samotné. *Ortorexii lze definovat jako patologickou posedlost zdravou stravou, která často vede, k již zmíněné, anorexii či bulimii.*

U mě se tato nekontrolovatelná posedlost projevila během Vánoc roku 2019. Celý svůj život jsem se zajímala o zdravou stravu, aktivně se věnovala 14 let tanci, cvičila a sportovala. Vždy jsem si hlídala svou váhu a udržovala se. Nikdy jsem si ale neodpírala žádné jídlo, stravovala se z 80% zdravě a 20% jsem si dopřávala to, na co jsem měla chuť a co si tělo žádalo (čti: prostě jsem snědla klidně čokošku na počkání). Jenže teď jsem ztratila nad sebou a svým stravováním kontrolu. Během vánočních svátků jsem spořádala množství dobrot, jako asi každý z nás. To máte tak, upečete cukroví a během jeho přípravy sníte polovinu a další den pečete znovu. Ani nevím, jak přesně se to stalo, ale určila jsem si, že od ledna se změním. Neříká se, že leden je měsíc na vytvoření nových cílů a předsevzetí.

- ✓ Napsat a obhájit bakalářku, prospět u státnic, najít si dobrou práci, sestěhovat se s přítelem a v neposlední řadě... začít se VÍCE věnovat zdravé stravě. Jíst víc zdravě, než doted? Nevím, asi takto jsem to myslela.

Hodiny probdělé nad psaním bakalářské práce, nedostatek spánku a energie. Spousta kávy, málo jídla. Seděla jsem při svém psacím stole a přemýšlela, jak odpoutat pozornost od učení a psaní. Co se tak začít věnovat více cvičení? Říkám si, skvělý nápad. Běžně jsem cvičila 20 minut, párkrát za týden, když jsem měla chuť. Ale teď jsem k tomu přidala dvacet minutové cardio videa plné skákání. Aby toho nebylo málo, jezdila jsem velké vzdálenosti na kole a chodila na dlouhé procházky. **Odpočinkové dny u mě nebyly vítány.** Z domu jsem nevyšla bez odcvičené série, cvičila jsem i u přítele a jedinou mou náplní dne se stalo cvičení a posedlost zdravou stravou. Rodina, kamarádka a hlavně přítel si začali všimnout mého nového chování a

přístupu k životu. Dávali mi cenné rady, ohledně sportu a stravy, ale jak se říká: „Jedním uchem tam, druhým ven.“ Jejich rady jsem nebrala vážně. A co se týče rodiny? **Nikdy jsme se nehádali a neměli jsme spolu s rodiči ani jeden konflikt. Ale jakmile se začali bavit o tom, jak se stravují, hned jsem po nich vyjela. Nechtěla jsem si připustit, že se řítím do propasti.**

Začala jsem být posedlá kaloriemi. I když jsem měla hlad a chuť na danou potravinu, po zjištění, kolik obsahuje kalorií, jsem jí odložila zpátky na místo. Váha klesala, energie ubývala a starosti přibývaly. Noci plné hladovění, 3 jídla denně – skládající se pouze ze zeleniny a ovoce. Přestala jsem se stýkat s přítelem, začala jsem se stranit kamarádkám. **Nic mě nebavilo a moje každodenní nálada byla depresivní. Nedokázala jsem se soustředit, měla jsem vnitřní třes.** Přítelovi ani kamarádce jsem se neozývala, neměla jsem náladu vůbec žít normální život a komunikovat. Ztrácela jsem se před očima, rodina se hroutila. To trápení v očích mých rodičů budu mít před sebou celý svůj život. Ta bezmoc, která doma panovala. To ticho mezi doposud usměvavými a veselými rodiči, bylo nesnesitelné. Ty pohledy, kterými se na mě dívali. Pohazení od maminky pro mě znamenalo to nejvíc, **připadala jsem si jak dítě.** Chtěla jsem trávit čas jen s rodiči a cítila jsem se s nimi v bezpečí. **Vůbec jsem nedokázala a ani nechtěla žít život 22leté slečny, co má přítele, koníčky a kamarádky.**

Jídlo se stalo mým nepřítelem. Začala jsem jíst o samotě v pokoji, abych mohla jídlo schovat do všech možných krabiček a následně vyhodit. Šla jsem sportovat nebo se projít a rodičům jsem tvrdila, že jedeme s přítelem na večeři či oběd, aby mě doma nenutili jíst. Nevzala jsem si jedno jediné sousto mimo tři určené časy, kdy můžu jíst. Nepředstavitelné! Jak jsem takto vůbec mohla fungovat. Vstávala jsem bez energie, vypla všechny sociální sítě. Ráno jsem se přesunula z postele na gauč, kde jsem celé dny ležela a koukala do zdi. Mezi mnou a rodiči panovalo napětí a zoufalství. Viděla jsem, jak se trápí, že já je trápím, ale už jsem si nemohla pomoci. Nejde ani popsat, jak své rodiče zbožňuju, a jak obrovské DĚKUJI jim patří za veškerou jejich pomoc. Jste nejlepší, mami a tati!

Mezitím se, **v druhé polovině června**, odehrály moje státnice. Ráno jsem vstala s tím pocitem, že je mi to úplně jedno. Studovala jsem tři roky, dělala se, psala po nocích bakalářku a v den státnic jsem myslela jen na jedno: *Prosím, chci ležet a nechci nikam chodit. Protože už nemůžu.* Tatínek mě vezl, spolu s kamarádkou, na státnice. Ona se celou cestu učila, já spala. Vzpomínám si, jak těžké bylo pro mě vyjít schody. Prostředí školy na mě působilo depresivně a vůbec jsem se obávala setkání se spolužačkami a profesory. Téměř všichni poznali, že se něco děje. Nebyla jsem ve své kůži, klepala jsem se a bylo mi hrozně špatně. Měla jsem sevřený žaludek a srdce mi bilo jako zběsilé. Pohledy všech okolo mi na dobrém pocitu nepřidávaly. Otázky typu „Nezhubla jsi?“ nebo „Jsi nemocná?“ jsem čekala. Není se čemu divit a neberu to nikomu za zlé. Ale teď můžu říct jediné: **„Jsem na sebe pyšná, že jsem v tomto stavu zvládla odstátnicovat.“**

Den po státnicích mi blikl e-mail. Napsala mi paní profesorka, co mě vyučovala a byla i přisedící při mých státnicích. Všimla si, že se něco děje a nabídla mi pomoc a telefonické spojení. Byla jsem jí nesmírně vděčná a dodnes jsem. Byla jsem poprvé za tu dobu někým pochopená (kromě rodičů a přítele). Vše, co jsem jí říkala si pozorně vyslechla, nepřerušovala mě a nebagatelizovala můj problém. Nenutila mě poslouchat každé slovo od lékaře (podpořila mě, abych si stála za svým, jak to tak cítím). Neškatulkovala mě jako psychiatricky nemocného pacienta, právě se snažila se mnou jednat jako se zdravým, dospělým člověkem, a to mi hodně pomáhalo. NESOUDILA mě, ba naopak. Podpořila mě v mnoha věcech a ukázala mi směr, jakým se vydat. Po společném hovoru jsem se cítila plná energie a odhodlání posunout to

někam dál. Uvědomila jsem si, že se přece nemůžu ochuzovat o vše, co by mě v budoucnosti čekalo. Za to jí patří velké díky.

JAK TO ŠLO DÁL – NÁSLEDNÁ LÉČBA

Přestože se váha dostala na kritickou hranici 30 kilogramu, dostala jsem se po dohodě se specialistou do odborné ambulantní psychiatrické péče. Paní psycholožka a psychiatrička nechtěla o ambulantní péči ani slyšet. Jediná možná cesta byla pro ně hospitalizace (půl roku) na psychiatrické léčebně v Brně. Pro mě něco nepředstavitelného, říkala jsem si. Jestli mě teď někdo odtáhne od rodiny, zavře mě mezi čtyřmi stěnami, zhroutím se ještě víc. Děkala jsem vše proto, abych přesvědčila paní psycholožku a psychiatričku, že se z toho dostanu.

Ve svém rodném městě se mi pomoci nedostalo. Doktoři mě odmítali a bylo mi sděleno, že nebudou brát takové diagnózy u mladých holek. Byli jsme všichni zoufalí. S mamkou jsme bojovaly, sháněly všemožné lékaře v jiném kraji a až díky svému příteli, a jeho neustále snaze přesvědčit mě navštívit více specialistů, jsem se dostala do péče nejlepšího **primáře Centra péče o zaživací trakt v Ostravě**, kde mi byly poprvé za tu dobu provedeny vyšetření. Pan primář nechápal, že mi nevzali ani krev, ani mi nebyly doplněny minerály, vitamíny, PROSTĚ NIC.

Primář se aktivně začal starat, domluvil mi nutriční terapeutku, která mi předepsala doplňky stravy, o kterých jsme dosud nevěděli (nikdo nám nebyl schopen říct, že jsou tyto doplňky stravy předepisovány potřebným lidem ZDARMA). Primář zahájil, na základě výsledku, svou léčbu. Jeho pohled na svět mi ukázal, jak chci vlastně žít. Že chci být zdravá a musím proto začít bojovat. **Ne jen kvůli sobě, ale také kvůli rodině, přítelovi a mé budoucí rodině, o kterou jednou stojím.**

„Přišla jste za pět dvanáct. Jestli teď začnete bojovat, je šance, že se časem navrátíte do normálního života. Jestli ale chcete zemřít ve 22 letech, jste na správné cestě.“

To byla ta osudová věta, která mi otevřela oči. Jednal se mnou jako s dospělým člověkem, prostě upřímně a narovinu.

Po příchodu od pana primáře jsem se rozhodla, že začnu opravdu BOJOVAT a všem ukážu, že se s tím poperu. Paní psychiatričce jsem na rovinu řekla, že se nenechám hospitalizovat, že to dokážu sama. Nebudu tvrdit, že mi téměř nikdo nevěřil, ale nedá se čemu divit. Začala jsem pomalu jíst, přemáhat se, konzumovat hodně pečiva a dostatek bílkovin, tuků a sacharidů. Můj jídelníček obsahoval tolik sladkostí a nezdravého jídla, jako jsem nespořádala za celý svůj dosavadní život 😊 Jenže váha nešla nahoru, naopak klesala. Zdravotní stav se zhoršoval a mé problémy s trávením a zažíváním, nepřestávaly. Vše, co jsem do sebe dostala, šlo hned ven. Nechtěně!

Následovala kontrola u paní psychiatričky a já byla pár minut před zhroucením. Měla jsem přibrat, jinak budu hospitalizovaná do Brna, jenže já jsem nic nepřibrala. Paní psychiatričce jsem ukázala deníček, co jím (musela jsem si zapisovat vše, co během dne sním). Nevěřila mi a nebyla jsem pochopená. Kdybych prý snědla vše co mám zapsáno, přibrala bych. Naštěstí

moje maminka potvrdila, že vše jím a váhá stále nestoupá. Domů jsem jela zoufalá, celou cestu jsem proplakala a rodiče nevěděli, co dál.

Následovala další kontrola u primáře, který se na to nemohl dále dívat a nechal mi udělat znovu rozbor krve a udělal další potřebné vyšetření a testy. **22.7** – den, kdy se mi obrátil život o 180 stupňů. Právě jsem snídala svou oblíbenou ovesnou kaši a pila káfé, když mi zazvonil telefon.

„Dobry den, nemocnice Jičín. Slečno ... testy prokázaly celiakii.“

Koho? Následovala moje odpověď. Intolerance lepku, aha. A záhada byla téměř vyřešená. Podívala jsem se na svou ovesnou kaši a přemýšlela jsem, jestli jí vlastně můžu. Utíkala jsem do pokoje za přítelem, který pracoval a začala jsem plakat. Naštěstí mě všichni uklidnili, zajeli jsme nakoupit bezlepkové potraviny a udělala jsem první bezlepkovou večeři. Společně jsme si pochutnali, naštěstí miluju pečení a vaření, takže jsem si vyhrála. 😊

V hlavě mi pořád vyskakovala myšlenka, že si to zasloužím, že jsem dlouho trápila své tělo, které mi to teď vrací. Musela jsem se naučit stravovat úplně jinak, dávat si pozor na složení potravin, jelikož byste se divili, co vše obsahuje lepek.

Po vysazení lepku se váha začala zvedat. Při poslední kontrole u lékaře (tudíž momentálně), mám 7 kilo nahoře. **Cítím se zdravá a plná energie, v rámci možností. Víím, že ještě musím bojovat, ale konečně mám chuť trávit čas s přítelem, přáteli a za to jsem vděčná.**

KAM SE V PŘÍPADĚ POTŘEBY OBRÁTIT

V Moravsko-slezském kraji máme spoustu perfektních zařízení, které lidem v tíživé situaci pomáhají najít směr a ukázat životní cestu, po které se vydat. Pravděpodobně se budete muset obrátit na lékařskou péči, a kromě obvodního lékaře se spojit také se specialistou.

V první řadě bych odkázala na **KRIZOVÉ CENTRUM OSTRAVA**, které mi poskytlo okamžitou telefonickou krizovou pomoc. Dále centrum nabízí také okamžitou psychosociální a terapeutickou pomoc, v případě potřeby pobyt na lůžku (přímo v krizovém centru). Služba je **BEZPLATNÁ** a jsou k dispozici **NEPŘETRŽITĚ**. Nemusíte být objednaný, ani mít doporučení. Do tohoto centra můžete přijít kdykoli a v jakoukoli hodinu.

Další forma pomoci je určitě **CENTRUM ANABELL** v Ostravě, které nabízí širokou škálu poradenství (telefonická linka Anabell, e-mailové poradenství, ambulantní, terénní a internetové poradenství...). Centrum Anabell sídlí v Praze, Brně a Ostravě. Nabízí pomocnou ruku přímo v oblasti poruchy příjmu potravy. Specializuje se také na nutriční poradenství a řadu terapií.

Velké díky také patří primáři a nutriční terapeutce z Ostravské-Vítkovické nemocnice. Za jejich individuální přístup, cenné rady a za jejich pomoc a pochopení.

Dále bych také chtěla odkázat na Frýdecko-Místeckou Psychosomatickou ambulanci, kde se mi dostává psychiatrická péče hned od dvou lékařů.

V neposlední řadě bych ráda zmínila svou profesorku z vysoké školy, která při mně stála, vyslechla si mě a přečetla si důkladně každý e-mail, který jsem jí napsala. A že nebyly krátké 😊 Její perfektní postoj a přístup k práci oceňuji a je mým vzorem. Mockrát Vám děkuji.

Na konec bych chtěla poděkovat rodině, příteli a kamarádce, kteří byli součástí tohoto zlého období v mém životě. Děkuji.