

Bulimie

Jak bojovat s přejídáním

František David Krch

3., doplněné a přepracované vydání



psychologie pro každého

**PŘÍČINY PORUCH PŘÍJMU POTRAVY
JAK BOJOVAT S PŘEJÍDÁNÍM
JAK SI VYLEPŠIT PŘEDSTAVU O SVÉM TĚLE
NEBEZPEČNÉ DIETY**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. František David Krch, Ph.D.

BULIMIE

Jak bojovat s přejídáním

3. doplněné a přepracované vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3134. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Koutná
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 200
Vydání 1., 2008

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008
Obrázek na obálce © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-2130-9 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6226-5 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

11	ÚVOD
13	Komu je příručka určena?
15	Jak s příručkou pracovat?
16	Pomoc a spolupráce

OBECNÁ ČÁST

21	CO JSOU PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY?
26	PŘEJÍDÁNÍ
31	CHOROBNÝ STRACH
35	DŮSLEDKY A NEBEZPEČÍ
42	JAK JE MENTÁLNÍ BULIMIE ROZŠÍŘENA?
44	JAKÉ JSOU PŘÍČINY MENTÁLNÍ BULIMIE?
44	Mužský a ženský svět
46	Nebezpečný věk
47	Exkluzivní porucha
48	Vliv rodiny
48	Nebezpečné diety
49	Příčina, nebo důsledek?
50	Nemoc z hladu
51	Společenský teror
53	JAK PŘEKONAT BULIMII?

PRAKTICKÁ ČÁST: SVÉPOMOCNÝ PRŮVODCE

57

JEDNOU JE TŘEBA ZAČÍT

- 57 Jak chutná změna?
 - 58 Kdy je vhodné začít?
 - 60 Srozumitelný problém
 - 61 Srozumitelné důvody
 - 65 Představy, očekávání, cíle
 - 66 Nepřiměřená, příliš ambiciózní strategie
 - 66 Přiměřená, realistická strategie
 - 68 Na co byste neměli zapomenout
 - 69 Rekapitulace
-

70

JAK LÉPE POZNAT SVŮJ PROBLÉM?

- 70 Jídelní záznamy
 - 71 Způsob a forma vedení jídelních záznamů
 - 72 Pokyny pro vedení záznamů
 - 73 Tělesná hmotnost
 - 76 Posouzení tělesné hmotnosti
 - 79 Tělesná hmotnost a zdraví
 - 79 Nebezpečné kolísání váhy
 - 80 Neúčinné diety
 - 81 Proč nesmíte držet diety?
 - 82 Rekapitulace
 - 83 Záznamový list
-

84

JAK JÍST A NEZVRACET?

- 84 Zdravé je normálně jíst
- 85 Práce se záznamy – frekvence jídel
- 86 Stanovení jídelního režimu
- 89 Pravidla a výjimky
- 90 Zvracení a projímadla

- 92 Jak se vypořádat se zvracením a nutkáním se přejíst?
 - 94 Náhradní řešení
 - 95 Rekapitulace
-

96

JAK SESTAVOVAT JÍDELNÍČEK A URČOVAT VELIKOST PORCÍ?

- 96 Přirozená, nebo racionální výživa?
 - 98 Práce se záznamy – jídelní skladba
 - 103 Jak sestavit jídelníček?
 - 104 Jak určit velikost porcí?
 - 105 Jak skončit jídlo?
 - 106 Selhání
 - 107 Co dělat v případě „selhání“?
 - 108 Nebezpečná „snaha“
 - 108 Rekapitulace
-

109

NEBEZPEČNÁ POKUŠENÍ

- 109 Proč se přejídáte?
- 112 Je možné normálně jíst a vyhnout se pocitu přejedení?
- 113 Nebezpečné nákupy
- 114 Zásoby
- 115 Stolování
- 115 Nejen Pavlovovi psi
- 116 Kde všude jíte?
- 117 Nebezpečné situace
- 119 Život o samotě
- 120 Jak se stravovat, když žijete sami?
- 120 Jak jíst, když se nelíbíte sami sobě?
- 121 Sebepoškozování
- 122 Krok za krokem

- 123 Zkouška odvahy, nebo sebevražda?
- 124 Rekapitulace

125

SÁM SOBĚ NA OBTÍŽ

- 125 Emocionální stav
- 126 Deprese
- 127 Jsou i jiná řešení
- 130 Všechno souvisí se vším
- 131 Černobílý svět
- 132 Přecitlivělost a perfekcionismus
- 133 Negativní myšlenky
- 134 Jak překonat negativní myšlenky?
- 135 Vnitřní dialog
- 137 Nejistota a snaha potěšit ostatní
- 138 Rekapitulace

139

CO MŮŽETE ZMĚNIT?

- 139 Než budete pokračovat dál
- 140 Skryté diety
- 142 Nemocný svět
- 143 Nadměrné cvičení
- 145 Přílišné zaujetí jídlem
- 145 Řešení problémů
- 150 Rekapitulace

151

BÝT PŘÍTELEM SVÉMU TĚLU

- 151 Nepřítel, nebo spojenec?
- 152 Protiklad těla a duše
- 153 Strach má velké oči
- 155 Je třeba umět se mít rád
- 156 Jak si vylepšit představu o svém těle
- 158 Seznamte se se svým tělem
- 158 Být tlustý není hřích

-
- 160 Nebezpečná iluze tloušťky
 - 161 Jak jíst, když se nelíbíte sami sobě?
 - 162 Jak si ulehčit situaci?
 - 162 Vedení záznamů
 - 163 Rekapitulace
-

164

LIDÉ KOLEM VÁS

- 164 Svět kolem vás
 - 167 Jak může rodina pomoci?
 - 169 Přátelé
 - 171 Jak mohou přátelé pomoci?
 - 172 Sexuální život
 - 174 Pozor na alkohol
 - 175 Jak snížit spotřebu alkoholu?
 - 176 Nadměrné utrácení a krádeže
 - 177 Rekapitulace
-

179

POVZBUZENÍ A VAROVÁNÍ NA DALŠÍ CESTU

- 179 Pohled zpátky
- 180 Život běží dál
- 182 Co dělat v případě neúspěchu?
- 183 Jak vydržet?
- 185 Co vás může ohrozit?
- 188 Co je pro vaše úsilí důležité?
- 192 Co dělat, když začnete přibývat na váze a nevíte proč?
- 193 Nebezpečí anorexie
- 194 Jak pokračovat dál?

ÚVOD

Není nic snazšího než se přejíst. Stačí sníst víc, než byste chtěli, víc než sousedka u jídelního stolu, nebo ráno nedopnout kalhoty. Opakovaný a trýznivý pocit přejedení je však už signálem, že něco není v pořádku buď na talíři, s vaším trávením, nebo ve vaší hlavě; často na všech zmíněných úrovních. Co ale s tím? Tato kniha je průvodcem pro ty, kteří se rozhodli pro změnu stravovacích návyků nebo o podobné změně uvažují. Důvodem může být mentální bulimie nebo „jen“ nevhodné a ohrožující jídelní zvyklosti.

Proč musím neustále myslet na jídlo? Co se stane, když přestanu s dietami? Jak by měla vypadat normální porce? Podobné otázky dnes trápí desetitisíce mladých žen. Některé z nich už možná překročily pomyslnou hranici mezi „normální“ dietou a poruchou příjmu potravy. Jejich život je stále víc ovládán strachem z tloušťky a nevhodnými jídelními návyky. Místo aby svůj jídelníček a jídelní život přizpůsobovaly různým životním a společenským situacím, snaží se podřídit svůj život nevhodným dietním požadavkům a strachu z tloušťky.

Mnoho lidí s podobnými problémy si ani neuvědomuje, že se s nimi něco děje, anebo nechtějí vyhledat odbornou pomoc. Jiní už u lékaře byli a nejsou spokojeni s jeho přístupem, nemohou k němu pravidelně docházet nebo nechtějí, aby se o jejich problémech někdo dozvěděl. U někoho se problémy s jídlem projevily teprve nedávno nebo se mu většinou daří je ovládnout. Mnoho lidí jen shání informace o problému, který je trápí, aby si v klidu rozmysleli, jakým způsobem a zda vůbec se tohoto problému chtějí zbavit. Informace o problému a možnostech jeho řešení samozřejmě shání i jejich přátelé a rodinní příslušníci.

Svoje zkušenosti s léčbou poruch příjmu potravy a informace o těchto poruchách jsem se snažil ilustrovat příběhy konkrétních lidí, kteří se na mě se svými problémy obrátili. Jádrem knihy je srozumitelný (jak doufám) a ve svých důsledcích účinný (jak jsem se opakovaně přesvědčil) program, jak změnit nevhodné návyky a uniknout z bludného kruhu nejistoty, diet, přejídání se a zvracení. Pro ty, kteří ještě nepřekročili hranice mentální bulimie, obsahuje vodítko, jak změnit způsob stravování a vyhnout se

Úvod

nepohodlí a nebezpečí nevhodných jídelních návyků. Jejich rodičům a přátelům příručka pomůže pochopit člověka, který bojuje s přejídáním a s mentální bulimií, a předejít tomu, aby z neznalosti kladli překážky jeho vyléčení.

Práce s podobným programem může vést k významnému ústupu příznaků bulimie až u poloviny nemocných. Pro ostatní je zdrojem důležitých informací a podnětem k aktivní spolupráci. Věcné informace pomáhají nemocnému vyhnout se pasti, kterou v sobě obsahují jeho chorobou zkreslené postoje. První část knihy je proto věnována jednoduchému vysvětlení základní logiky bulimie, jejíž pochopení je významným krokem na cestě k uzdravení.

Předkládaný program vychází ze zásad kognitivně-behaviorální terapie a ze zkušenosti mnoha mých pacientů. Je založen na předpokladu, že nevhodné reakce je možné se odnaučit a vypěstovat si žádoucí návyky.

Od roku 2000, kdy tato příručka vyšla poprvé, se na mě obrátila řada jejích čtenářů. Někteří z nich žádali individuální pomoc, někteří z nich si jen potřebovali promluvit o určitém dílčím problému, na který narazili, nebo se ujistit, že pokračují správným směrem. Z jejich dopisů, e-mailů a telefonických hovorů bylo zřejmé, že problém bulimie už nevnímají jako tajemnou nemoc, ale jako problém, který se učí řešit a který mohou nakonec zvládnout. K jejich zkušenostem, ale i mnoha novým poznatkům o léčbě mentální bulimie jsem přihlížel, když jsem připravoval poslední vydání knihy.

I když jsem si Vaši knihu přečetla nejméně desetkrát, pořád jsem nějak nedokázala začít. Myslím si, že jsem asi nebyla jediná, kdo si svoje uzdravení oddaloval hledáním vlastních cestiček. Litovala jsem se, chtěla jsem něco dělat, ale ještě víc se mi nechtělo dělat to, co bylo doporučováno v knize. Tedy vlastně chtělo i nechtělo. Zpětně bych o sobě řekla, že jsem řešení pořád odkládala, protože jsem nejprve chtěla zhubnout tři kilogramy. Hloupé tři kilogramy, připadalo mi, že o nic nejde. Styděla jsem si to přiznat a jenom jsem si dokazovala, jak jsem nemožná. Po půl roce jsem to zkusila znovu. Vyhrabala jsem Vaši knihu a vtloukala si do hlavy (několikrát doslova, naštěstí ta knížka není moc těžká), že nesmím jíst podle svých pocitů, že musím rozšířit jídelníček, jíst to, co ostatní... Jako bych Vás slyšela. Jsou to jednoduché rady, ale musím uznat, že opravdu pomáhají. Nevím, co všechno způsobilo, že se mi to začalo docela dařit. Nejspíš to není tak velká věc, vydržet jeden měsíc

jíst jako člověk, ale na druhé straně je to první měsíc po šesti letech (raději nepočítat) a já jsem se chtěla o tu radost podělit s Vámi.

(z dopisu čtenářky)

KOMU JE PŘÍRUČKA URČENA?

Jestliže v další části knihy píší o lidech s poruchami příjmu potravy především v ženském rodě, je to proto, že většina nemocných s těmito problémy jsou ženy. Příručka je samozřejmě vhodná i pro muže s podobnými potížemi, na které mají hladovění, diety a přejídání stejný vliv jako na ženy a pro které může být změna návyku stejně obtížná.

Většina nemocných dokáže za pomoci příručky překonat svoje problémy s přejídáním a s bulimií během několika měsíců. Někomu to může trvat déle, někdo bude potřebovat povzbuzení, odbornou pomoc nebo to zvládne až napodruhé. Existuje však několik skupin lidí, pro které bude vhodnější, když se co nejrychleji obrátí na svého odborného lékaře a nebudou se spoléhat na příručku. Jsou to především:

- nemocní s velmi nízkou tělesnou hmotností a s vážnějšími zdravotními obtížemi;
- společensky velmi izolovaní lidé, kteří potřebují podporu terapeuta;
- příliš demoralizovaní, smutní a sklíčení lidé bez zájmu o svůj život a zdraví;
- nemocní, kteří současně mají problémy i s alkoholem, drogami a závažnějším sebepoškozováním;
- nemocní, kteří jsou ve zvláštní osobní situaci nebo mají určité zdravotní obtíže, jako například diabetici nebo těhotné ženy.

Tato kniha samozřejmě nepomůže čtenářům, kteří si budou klást příliš mnoho podmínek nebo se budou snažit jen proto, že si to přeje jejich okolí. Zklamán bude pravděpodobně každý, kdo si už zvykl na sebelítost a závislost na okolí. Podobný program může pomoci jen tomu, kdo se chce opravdu uzdravit. Ne proto, že si to přeje někdo jiný, nebo pro radost rodičům. Skutečně chtít, to vždy znamená i být ochoten zaplatit odpovídající

Úvod

cenu. Na druhé straně můžete mít o svém rozhodnutí a úsilí pochybnosti a můžete dělat chyby.

Následující rady mohou pomoci i lidem, kteří netrpí mentální bulimií a jen někdy se přejídají. Většina zásad, o kterých budeme dále mluvit, platí pro všechny, kteří chtějí změnit svoje narušené jídelní zvyklosti. I když nabízený program nemůže vysvětlit a odstranit všechny příčiny, které vedly ke vzniku vašich obtíží, můžete s jeho pomocí a s určitou mírou trpělivosti řešit problémy, kterým se dohromady říká bulimie. Bude vám lépe a bulimie přestane ovládat váš život. V průběhu příštích týdnů to ale od vás bude vyžadovat spoustu práce a někdy možná i bolestivých změn.

Každý je jiný a má jinou představu o sobě a svém životě. Snažte se proto soustředit na určitý problém a nezapívat se příliš různými souvislostmi, které vás mohou napadat. Některé problémy jsou tak složité a tak snadno nebo obtížně řešitelné, jaký je váš přístup k nim. Jestliže jste se rozhodli pro změnu, je výhodné problém příliš nekomplikovat, aby byl přístupný řešení. Důležitý není dojemný příběh, složité vysvětlení ani jak to vypadá. Důležitá je výsledná změna. Berte proto každý den tak, jak přichází, a nevracejte se do minulosti ani se příliš neobávejte toho, co přijde.

Zpočátku se můžete cítit nepříjemně (každá nová zkušenost přináší přechodné obtíže), ale postupně si začnete uvědomovat výhody nově nastoupené cesty. Pro někoho mohou být nabízené změny příliš pomalé, pro někoho jiného příliš banální nebo pracné. Čím dříve ale přestanete snít o změně, která nestojí žádné úsilí, a klást si podmínky („ano, ale nesmím ani trochu přibrat, nesmím se cítit přejedená, nesmím myslet na jídlo...“), tím dříve přestanete být ovládáni strachem z tloušťky a myšlenkami na jídlo. Nebojte se. Mnoho lidí už prošlo tuto cestu před vámi.

Nechtěla jsem nikomu vyprávět o svých problémech, nechtěla jsem chodit k doktorovi, ani jsem nechtěla, aby to věděli rodiče ... nechtěla jsem nic. Mámě jsem to řekla, až když mi bylo hrozně špatně a několikrát jsem po zvracení omdlela. Začala mě hlídat, bylo to hrozné. Nechala jsem se od ní přemluvit a přečetla si knížku o bulimii od doktora Coopera. Musela jsem ji číst dvakrát. Nejdřív jsem něčemu nerozuměla, pak to ale začalo dávat smysl. Povzbudilo mě, že někdo jiný může mít podobné problémy, cítit se stejně strašně, a nakonec to zvládnout. Přesvědčivé vysvětlení toho, co dělám, mi pomohlo uvědomit si, že nejsem zrůda. Spoustě věcí jsem začala rozumět. Přestala jsem být hysterická a přežila první zá-

chvat. Bylo to strašné, ale teď, když si na to vzpomenu, mám skvělý pocit. Uvěřila jsem, že je možné bulimii zvládnout, a co bylo důležitější, začala jsem pro to něco dělat. Knižku jsem pro jistotu nosila stále s sebou.

JAK S PŘÍRUČKOU PRACOVAT?

Tak jako mnoho jiných lidí můžete mít ve zvyku knihu si jen prolistovat a začít číst kapitolu s nejzajímavějším názvem. Stejně tak si můžete celou knihu rychle přečíst s tím, že se pak budete snažit dodržovat všechna doporučení najednou nebo alespoň ta, která vám připadají jako nejdůležitější. Tentokrát to tak raději nedělejte. Příručka obsahuje mnoho informací a jednotlivé kroky na sebe navazují. To znamená, že jestli chcete svoje problémy zvládnout a šetřit čas, bude nejvýhodnější postupovat od jedné kapitoly ke druhé a každé věnovat dostatečnou pozornost. Nepodceňujte zejména denní záznamy a práci s tužkou a papírem. I když to může být nudné a budete mít pocit, že si všechno pamatujete nebo dokážete představit, raději si všechno napište. Některé kapitoly pravděpodobně budete muset číst několikrát nebo se k nim vracet.

Kniha je rozdělena na dvě části. V první, obecné části jsou informace o bulimii, poruchách příjmu potravy, přejídání se a možnostech, jak tyto problémy zvládnout. Druhá část obsahuje svépomocný program, jak překonat problémy s jídlem, strachem z tloušťky a s bulimií. Začněte tím, že si přečtete obecnou část knihy, která vám umožní lépe pochopit následující program. Jednotlivé požadavky a rady pak budete snadněji chápat a lépe přijímat. Jestliže jste netrpěliví anebo vám první část připadá příliš obecná, můžete se k ní postupně vracet v průběhu práce se svépomocným programem.

Svépomocný program (druhá část příručky) je rozdělen do jednotlivých kroků (kapitol), které na sebe navazují. Snažte se proto postupovat od jedné kapitoly k další podle toho, jak jdou za sebou. U svépomocné části knihy v každém případě začněte kapitolami 1, 2 a 3 a skončete kapitolou 10. **Nejvýhodnější je věnovat jedné kapitole jeden až dva týdny**, během kterých budete plnit jednotlivé úkoly. Pokud výsledek nebude uspokojivý nebo se některé problémy budou vracet, vraťte se zpátky k pří-

slušné pasáži. Znovu si ji pročtete a snažte se zjistit, co se nepovedlo nebo co je možné dělat jinak. V knize si můžete vyznačit ty části, které vám připadají důležité. Zbytečně nespěchejte a buďte trpěliví.

Menším typem písma jsou odlišeny příběhy a problémy konkrétních pacientů, se kterými jsem se v posledních letech setkával. Vybíral jsem je tak, aby dobře ilustrovaly danou problematiku, povzbudily vás a oživily někdy nezáživný text. Výpovědi těchto nemocných byly s ohledem na jejich anonymitu a srozumitelnost sdělení zkráceny, případně mírně pozměněny.

POMOC A SPOLUPRÁCE

Některé úkoly vám budou možná připadat příliš obtížné, nebudou se vám dařit nebo se vám ani nebude chtít začít. Pomoci vám může někdo, s kým si o tom můžete popovídat, kdo vás povzbudí nebo vám poradí. Jestli chcete, najděte si někoho takového. Zpravidla není vhodné, aby váš pomocník měl stejné problémy jako vy. Mohlo by vás to svádět k tomu, že se budete podporovat v nevhodných postojích a „soutěžit“ v dietách. Proto nehledejte pomocníka na svépomocné skupině, mezi známými z nemocnice ani na internetu. Nebyli byste sice ve svém úsilí tak osamělí, poskytovali byste si však podporu především v tom směru „aby to tolik nebolelo“. Oblíbenými tématy spolupráce podobně postižených je vymezování se v odlišnosti proti ostatnímu světu („jsme jiné než ostatní“, „máme odlišné problémy“, „nemohou nám rozumět“ apod.) a hledání snazší než doporučené cesty („musíme pomalu“, „musíme si nejprve vyřešit jiné problémy, zlepšit sebevědomí...“). Negativní roli může sehrát i zjištění, že někdo je na tom ještě hůř („také to nezvládá a je ještě hubenější, méně jí...“).

...přečetla jsem si Váš manuál a už třetí týden jím pravidelně, vedu si záznamy a není to ani tak hrozné. Ještě ani jednou jsem nezvracela. Obracím se na Vás, i když nepotřebuji žádnou zvláštní radu. Vaše kniha je srozumitelná, jen si potřebuji s někým o tom popovídat nebo někomu popsat svoje pocity.

...bulimie byla dlouho můj svět. Každý večer jsem visela na internetu a cafrala s holkama, co maj podobné problémy. „Jak dlouho seš nemocná? Kolik vážíš? Chodiš k psychoušovi?“ Připadala jsem si líp, že v tom nejsem sama. Postupně mi začalo docházet, že některý

z nás se v tom jenom babraj a vlastně o žádnou změnu nestojej. Pořád jenom někoho kritizovaly. Nemocnici, doktory, rodiče, svůj život. Všechno bylo blbě. Nejsem žádnéj skautík, ale snad je toho na mně víc než jenom bulimie.

Bude také lepší, když vaším spolupracovníkem nebudou rodiče ani partner, i když vám jinak mohou hodně pomoci. Hrozilo by nebezpečí, že na ně budete přenášet zodpovědnost za zvládání úloh nebo že vaše složité vzájemné vztahy ovlivní váš boj s bulimií. Důležité je, abyste se s případným pomocníkem mohli pravidelně vídat a dokázali se držet daného tématu. Nehleďte nikoho, kdo by vás vyléčil. Tentokrát to je vaše práce. Váš spolupracovník toho nemusí mnoho vědět o poruchách příjmu potravy, stačí, když bude trpělivý a věcný. Pokud jde o jídlo, neměl by sám držet diety. Jeho role spočívá v tom, že vám poskytuje podporu, povzbuzení a nezaujatý pohled na věc. Může vám pomoci hodnotit jídelní záznamy (nezávislý pozorovatel si často všimne významných souvislostí, které vy přehlídíte) a může přispět i dílčí radou. Je ale jen na vás, jestli ji dodržíte. Může vám připomenout vaše závazky, neměl by vás ale kontrolovat. Jestli se rozhodnete najít si pomocníka, je výhodné ho respektovat, ale nespolehat se jenom na něj. V případě, že se do vašeho vztahu začnou plést výčitky a vzájemné obviňování (proto je lepší nevybírat si nikoho z rodiny), je výhodnější pracovat samostatně. **Většina nemocných zvládne svůj problém bez pomocníka.**

Svépomocný program není společenskou hrou pro celou vaši rodinu. Člověk, který se dokáže dostat z bludného kola nejistoty, diet a přejídání nebo překonat nutkání jít po jídle zvracet, jistě zaslouží úctu a podporu okolí. Nemůže ji však vyžadovat. Nezapomínejte, že **to, co v příštích dnech může být pro vás utrpením, je pro většinu ostatních samozřejmostí.** Najíst se beze strachu, u stolu s ostatními, jíst pravidelně, vzít si moučník ... vše jste už uměli v mateřské školce. Mnoho dospívajících a mladých žen má problémy se svými rodiči a s odpoutáním se od rodiny. Tyto problémy však nespojujte s řešením problémů spojených s bulimií.

Jestliže seženete někoho, kdo bude splňovat všechny uvedené požadavky, budete mít štěstí. I když se to většinou nepodaří, měli byste mít někoho, kdo si vás občas poslechne a s kým můžete zajít do restaurace nebo na svačinu. Vyplatí se, když mu jasně řeknete, o co vám jde, jako na-

Úvod

příklad: „Potřebovala bych s někým chodit na obědy, abych se jim nemohla vyhýbat a naučila se jíst ve společnosti,“ nebo jen „Prosím tě, nedávej si dnes salát, bylo by to pro mě příliš velké pokušení. Za poslední tři roky jsem neměla k večeři normální jídlo.“ Nemůžete ale očekávat, že vás vždy poslechnou, a podmiňovat tím pokrok v léčbě.

Seznámily jsme se na psychiatrii. Obě jsme měly bulimii a byly z malého města. Pracovala jsem jako zdravotní sestra v nemocnici, ona měla ekonomku a chtěla si najít v Praze práci a bydlení. Stejně jako já špatně vycházela s rodiči. V nemocnici jsme se naučily normálně jíst, nebát se tolik jídla a přestaly zvracet. Domluvily jsme se, že budeme spolu bydlet a že si budeme pomáhat. Připadala mi jako moje sestra, navíc jsme si užily spoustu legrace. Našla jsem jí práci na ředitelství u nás v nemocnici a nastěhovala se ke mně na ubytovnu. Chvilí to bylo dobré, i když jsme se od začátku sledovaly, jestli ta druhá nehubne nebo nějak nepodvádí s jídlem. Najednou mě začalo hrozně štít, jak mluví o ostatních holkách, jak vypadají a jaké mají špeky. Už předtím hodně cvičila, teď se z toho stala posedlost. Možná jsem jí záviděla, ale také jsem si pamatovala, že si nemůžu dávkovat jídlo podle toho, kolik vydám energie. Několikrát jsme to spolu probraly, ale ona některé věci nechtěla vůbec slyšet. Jenom dokola mlela o tom, že nás bulimie určitě poznamenala na celý život. Já si nepřipadám jako žádná chudinka a chtěla jsem spíš být jako ostatní holky. Když se mi nakonec začalo ztrácet jídlo, raději jsem si našla novou práci i bydlení. Bylo mi moc líto vidět ji, jak se v tom patlá a podvádí. Určitě zvracela, i když to nepřiznala. Chvilí jsem pak pochybovala o tom, jestli to sama někdy zvládnou.

OBEČNÁ ČÁST

