

## Poruchy príjmu potravy

*Nechcem jesť.*

*Z toho sa priberá.*

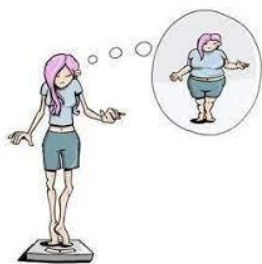


*Má to veľa kalórií.*

*Musím to ísť vybehať.*

### Podľa čoho viem, že trpím ja alebo môj kamarát, spolužiak poruchou príjmu potravy?

- Poruchou príjmu potravy (anorexia, bulímia, ortorexia) môžu trpieť nie len dievčatá, ale aj chlapci
- Upozorniť nás na to, že sa niečo deje môžu tieto **znaky**:



- o nevidíme dlhšiu dobu spolužačku alebo spolužiaka desiatovať, obedovať
- o častejšie hovorí o jedle a súčasne vidíme, že chudne
- o je utiahnutejšia/ utiahnutejší, nerozpráva sa s ostatnými tak, ako predtým
- o ak ju alebo jeho ponúkne jedlom, cukríkom, opakovane odmieta
- o môže počítat kalórie, jesť LEN ovocie alebo zeleninu v MALOM množstve
- o má prehnaný záujem o svoju hmotnosť
- o vracia
- o chudnutie je zámerné, odmieta jedlo aj keď je hladná alebo keď je hladný

- **Tieto znaky pozorujete dlhšie (mesiac a viac), nie je to jednorázové**
- Porucha príjmu potravy nevznikne, ak nemáte chuť do jedla 2-3 dni, ale môže vzniknúť, ak prestanete jesť na dlhšiu dobu, obmedzíte množstvo jedla, veľa cvičíte
  - o o poruchu ide aj vtedy, keď 2-3 dni nejete, potom 2-3 dni áno, potom zase nie
  - o keď sa striedajú dni, kedy zjete veľmi málo (alebo nič) s tými, kedy jete normálne alebo sa prejedáte, určite o tom povedzte niekomu, komu dôverujete
- Viac o symptómoch tu: <https://chutzit.sk/symptomy/>
- Nápomocný môže byť aj tento podcast: [Podcast hmmm... | 10. Nie, ďakujem, nemám hlad - YouTube](#)

### Čo mám robiť, ak si myslím, že mám ja alebo moja kamarátka/ môj kamarát poruchu príjmu potravy?

- Môžeš sa obrátiť na **školskú psychologičku** – osobne v kancelárii prvého stupňa, č.dverí 39, na telefónnom čísle 0914 682 362 alebo na maile [psycholog@zsbrepy.sk](mailto:psycholog@zsbrepy.sk) . Spoločne sa môžeme porozprávať o Tvojich obavách a pocitoch, a nájsť možné riešenia.
- K dispozícii Ti je stránka **Chuť žiť** <https://chutzit.sk> , na ktorej je veľa užitočných informácií, krátkych videí i možnosť spýtať sa poradcov na Tvoje otázky o poruche príjmu potravy bezplatne, anonymne

- Môžeš zavolať na **bezplatné číslo 0800 221 080**, viac o telefonickej linke na tomto linku <https://chutzit.sk/linka-pomoci/>
- Kontakty na odborníkov, ktorí vedia pomôcť pri poruche príjmu potravy si môžeš pozrieť priamo tu <https://chutzit.sk/kontakty-na-odbornikov/>

## Čo ak nemám chuť do jedla?



- Polož si tieto otázky:
  - o čo som dnes zjedla/zjedol?
  - o na aké jedlo chuť mám?
  - o kedy som naposledy niečo zjedla/zjedol?
  - o aký mám dnes deň?
- Je prirodzené, že máme dni, kedy nemáme chuť do jedla a je to v poriadku
- Nemôže však byť viac dní, kedy nemáme chuť do jedla ako tých, kedy jeme normálne
- Niektorí ľudia nemajú chuť do jedla napríklad pre to, lebo:
  - o ich niečo trápi
  - o prežívajú stres alebo úzkosť
  - o majú strach
  - o cítia sa osamotení ...

**Ako to máš TY?**

**Ak to máš aj Ty takto alebo cítiš niečo iné, povedz o tom niekomu, komu dôveruješ, školskej psychologičke, triednej učiteľke, rodičom, súrodencovi alebo komukoľvek ďalšiemu.**

### NEHOVORME

Pozri sa ako vyzeráš.  
Schudni a budeme ťa mať radi.  
Si škaredá/ý, neoblúbená/ý.  
Máš veľké stehná, zadok ...  
Kto by sa už len s tebou chcel kamarátiť!

### HOVORME

V tomto si dobrá/dobry!  
Táto farba ti svedčí.  
Ahoj, aký si mal/a deň?  
Buď sám/a sebou.  
Si fajn kamarátka/kamarát.

Možno ťa zaujíma **bodyshaming**. Super tipy, ako sa brániť a čo robiť nájdeš tu [Bodyshaming – čo to je a ako sa mu brániť? - Chuť žiť \(chutzit.sk\)](#)

***Pomôžte aj Vy svojim kamarátom, či spolužiakom,  
aby nám každému chutilo naše obľúbené jedlo!***

**Ak sa potrebuješ dozvedieť o poruchách príjmu potravy viac, môžeš sa pozrieť na stránku **Chuť žiť** a samozrejme, som tu pre Teba aj ja, školská psychologička:**

- Osobne
- Cez mail: [psycholog@zsbrepy.sk](mailto:psycholog@zsbrepy.sk) alebo [zsbrepy.psycholog@gmail.com](mailto:zsbrepy.psycholog@gmail.com)
- Na telefónnom čísle 0914 682 362