

## DIETA A DEPRESE

PhDr. Zdeňka Sládečková, vedoucí redukčního Klubu Diana

*Perex: Většinou si neuvědomujeme, že život, nálada, pocity i prožívání souvisejí významně s naším stravováním. Pro psychologa je však jídelní styl výpovědí o povaze, vlastnostech i vůli, ale kupodivu i výpovědí o našich rodičích, o našem dětství i dospívání. To vše je klíčem k porozumění souvislostem mezi dietou a depresí.*

### **Dotaz čtenářky:**

Můj problém s dietou není asi nijak zvláštní, mne ale hodně trápí. Je mi 26 let, měřím 170 cm a vážím 75 kg. Přítel mi říká, že jsem O.K. , ale já jsem z té své tloušťky nešťastná. Umím všechny zásady správného hubnutí a asi bych to dokázala zvládnout, kdybych nebyla takový „nervák“. Jsem strašně precitlivělá, všechno si strašně беру a každé příkoří těžce prožívám. V těch chvílích dostávám silnou chuť sníst cokoli, co j po ruce. Zapomínám na dietu a sahám po všem, co jíst nemám, hlavně po sladkém. Obvykle se přejím. Přestanu být sice plačtivá, ale místo toho mám hrozné pocity, že jsem v dietě selhala, když jsem to zas nevydržela. Jsem jako v bludném kruhu – znovu mne přepadá moje kamarádka deprese. Nevíte , jak si mám pomoci? Alena z Vlašimi

### **Jídlo a psychika – kamarádi i nepřátelé.**

O tom, že jídlo ovlivňuje naše duševní pocity asi není pochyb. Vždyť už když se narodíme, utiší náš pláč a tedy vylepší pocity mámin prs. Nejprve prožíváme s jídlem jen pocity libé a tak nás samozřejmě přitahuje. Jak se rozšiřuje repertoárpotravín a jídel, zvětšuje se i škála pocitů a prožitků, které máme. Vyskytnou se i pocity nepříjemné ať již z toho, že nás někdo nutí nebo nám zkrátka nechutná.

### **Jídlem si povídáme.**

Vzhledem k tomu, že od začátku je jídlo spojeno s další osobou či osobami, stává se též součástí našich vztahů, naší vzájemné komunikace. Pak i to, co právě s jídlem děláme, je obrazem stavu naší duše, komunikace s okolím, našich postojů a hodnocení. Tak nemůže někdo pozřít sousto u stolu s tchýní a někdo jiný se přejí vždy, když na něj padne pocit osamocení a deprese.

### **Dětství formuje vztah k jídlu.**

Mateřské mléko zahajuje naše sympatie k potravě i když i zde jsou občas problémy. Z prsu někdy mléko neodtéká dost volně a je to pro dítě namáhavé. Mluvíme o „zlém prsu“, který vyvolává již v malém človíčku nepříjemné zážitky s jedením. Ještě se asi nedá mluvit o depresi, ale spíše o jednom jejím „kořínku“.

### **Bud' poslušná a hezky papej.**

Způsob, jak s námi rodiče v dětství v souvislosti s příjmem potravy nakládají, je každým dítětem a jeho malou dětskou psychikou prožíváno různě. Některé dítě si z příkazů nic nedělá. Jiné chce být poslušné a bojí se, aby vyhovělo přání těch, na kterých je životně závislé. Všechny pocity a prožitky z dětství se vtiskují hluboko do paměti. V dospělosti si je nevybavíme, ale jsou tam, v základech naší psychiky a ovlivňují, podobně jako růst stromu jeho kořeny, celý náš další život.

### **Nízké sebevědomí - možná příčina deprese**

Pěstování poslušnosti je v protikladu k pěstování autonomie a sebevědomí. Malé sebevědomí pak po zbytek života znejišťuje, vyvolává strach, depresi, pocit neschopnosti a bezmoci. V poruchách příjmu potravy se nejčastěji projevuje lidově nazývanou „žravou depresí“, tj. občasným přejedením, jako reakcí na tyto nepříjemné pocity. Nejzávažnější psychické poškození je pak pravidelné, nepřekonatelné přejídání se zvracením a užíváním projímadel, tzv. mentální bulimie.

### **Maminko, byla jsi tak náročná**

Další příčinou těžkých úzkostných a depresivních stavů může být přílišná náročnost rodičů na „super výkony“ potomků. I nevyšlovené požadavky se do duše dítěte vstřebávají. Vnitřní tlak, napětí, úzkost a strach jsou často kompenzovány jídlem. Jindy se ale psychika podvědomě staví na odpor. To, co vyvolá v rodičích stejně nepříjemné pocity, jaké prožívá dcera je, když téměř přestane přijímat potravu a začne si tak ohrožovat své zdraví. Jde o život a to trestá všechny, kteří zlé pocity k dívce, byť nevědomky, podnítili. Trest se však obrací i proti dívce, která postupně ztrácí přiměřený nadhled, má z jídla nepřekonatelný strach a prožívá těžké deprese. Bez antidepresiv se mentální anorexie vyléčit nedá.

### **Když začneme s dietami**

Když dětství a dospívání prožijeme bez větších psychických traumatizací, přibírání na váze se dostavuje především v těhotenství, ale vlastně už dost často po našem „zakotvení v manželském přístavu“. Nadváha a obezita ubírá na radosti a „depinka z mišelinek kolem pasu“ donutí zkusit dietu. Chceme mít ten čas strádání co nejrychleji za sebou a tak zvolíme spíše radikální, přísnou dietu, nejlépe jen pít vodu bez bublinek a začít s mučícími stroji a kladkami ve fitku.

### **Špatnou dietou míříme k depresi**

Ze začátku pravděpodobně zaznamenáme první úspěchy rychle. Vždyť obsah střev, které vyprázdníme, je asi 4 kilogramy. Není to ale ve skutečnosti vůbec úbytek tělesného tuku, lžeme tedy sami sobě. Tímto postupem též dochází k dehydrataci a další 1 – 4 kila nikoli tuku, ale vody, jsou dole. Pak se hubnutí zastaví a ani my už nemáme sílu pokračovat. Jsme vyčerpaní, rozbolavělí a nervózní. Deprese se znovu vrací do těla. Končíme jojo efektem, neumíme zastavit přibírání na váze a to naši psychiku dostane úplně. Pak už nás z depresivních pocitů musejí vyprostit „veselé prášky“ čili antidepresiva.

### **A možná až na psychiatrii**

Špatný dietní postup je potenciální cestou „do psychických pekel“. V akutní fázi deprese hrozí i sebevražedné myšlenky. Dostaneme-li se až sem, utíkejme požádat o pomoc. Totéž platí i obráceně. Pokud cítíme velký smutek, únavu, pocity beznaděje a bezmoci s tím něco dělat, neřešme to přejídáním. Radikální ubývání na váze, nechutenství a nevolnosti je také třeba prodiskutovat s lékařem.

### **Dobrá dieta je nejlepší lék na depresi**

Dieta však může být nejen příčinou depresivních stavů, ale paradoxně i účinným lékem na ně. Špatná dieta má špatné následky a naopak kvalitní redukční systém přináší mnoho radosti z dosažených úbytků na váze. Radost je nejlepší antidepresivum, podporuje naše další snažení, aktivizuje, motivuje. Obzvláště při společném skupinovém hubnutí dobře odborně a přitom přátelsky vedeném, podobně jako vždy když na problém není člověk sám, nemá smutek vůbec místo. Naopak legrace tu při hubnutí zažijete spoustu. Nesmutněte tedy, ale

přidejte se třeba do redukčního klubu Diana. Info najdete na [www.klubdiana.cz](http://www.klubdiana.cz) . Pokud byste se však cítili opravdu špatně, vyhledejte lékaře duše –psychologa či psychiatra. Trápit se je zbytečné.