

Fobie z jídla

PhDr. Zdeňka Sládečková, www.klubdiana.cz

„Fobie“ je odborný název pro nepřekonatelný strach z nějaké skutečnosti. „Fobie z jídla“ je patologický symptom typický pouze pro anorexii a další poruchu příjmu potravy- orthorexii (posedlost zdravou výživou).

Vše ostatní nelze označovat za fobii, ale za větší nebo menší strach. Hned po anorexii doprovází největší trýznivé strachy z jídla všechny poruchy příjmu potravy (PPP). Patří k nim především strach z nepřiměřeného množství jídla při konzumaci. I u zdravých jedinců se vyskytuje strach z jídla často jakožto strach ze ztloustnutí, z nedodržení dietních pravidel nebo naopak při přísném dodržování redukční diety strach sníst cokoli mimo přísný režim.

Strach z jídla bývá pouze jedním z komplexu negativních duševních pocitů, které můžeme vnímat směrem k jídlu. Dalšími jsou např. nejistota, úzkost, slabá vůle, deprese, hněv a zoufalství, vlastní bezmoc jídlu čelit nebo ho trvale kontrolovat a omezovat. Paradoxem je, že strach a další pocity způsobují velmi často střídání fáze dokonalého dodržování redukčního programu s fází bez jakéhokoli omezování se a s jakousi lhostejností k následkům. Pak se psychika vzpamatuje a naplní se pocity viny a strachu, které jsou řešeny opět přísnou dietou. To je samozřejmě bludný kruh projevující se jako jojo efekt.

Strach jakožto osobní emoce a jeho velikost a síla závisí na struktuře naší psychiky. Psychologicky jsme určováni především svými rodiči a jejich výchovným působením. Od rodičů potřebuje dětská psychika především obrovské porce lásky, bezpodmínečného přijímání, jistoty a bezpečí domova, pochopení i porozumění atd.. Pokud rodiče dítě psychicky podporují a vedou k odvaze i k víře a důvěře v sebe, vyrůstá z dítěte silná osobnost, která se nebojí ani svého strachu. Věří, že vše zvládne. Pokud je však v dětství psychické posilování nedostatečné, přísné či kritické, hrozí, že celý život prožijeme ve strachu, vnitřní nejistotě a úzkosti. Pak si jídlo, tedy výživu tělesnou, mnohdy pleteme a užíváme ho jako posilu duševní, náhradu za mateřské polaskání či otcovské ubezpečení, za kamaráda v osamocení i smutku, náhradu za štěstí. To je síla jídla a jsme –li oslabení, máme se ho co bát!

Vzhledem k tomu, že růst počtu lidí obézních má povahu celosvětové pandemie a že dvě třetiny moderní civilizace užívaly či užívají antidepresiva nebo jiná psychofarmaka, nevypadá to, že by lidská populace psychicky sílila. Strach z jídla, bude jedním z čím dál závažnějších témat. Řešením je spolupráce obezitologů s psychology a v případě poruch příjmu potravy i s psychiatry. Psychologická péče a psychoterapeutické působení je jedinou cestou, jak dotvořit, zocelit a posílit každou lidskou dušičku v boji proti strachu. Cílem je dostatek důvěry v sebe sama a ve svou schopnost žít šťastně podle svého scénáře. Dobudovat své pevné sebevědomí a opřít svou vytrvalost o radost z výsledků. Proto bych čtenářkám Diety doporučovala, pokud též máte strach, komplexy či slabou vůli, využijte kurzy hubnutí nebo individuální terapii v redukčních klubech (www.klubdiana.cz), kde psycholog a obezitolog spolupracují na celistvém programu pro úspěšné hubnutí a trvalou radost z jídla beze strachu.