



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Varovné příznaky Jak rozpoznat přítomnost poruchy příjmu potravy u sportovce

Dr. Giulia Guardavilla



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Skupiny s vyšším rizikem problémů s příjmem potravy:

- dospívající, zejména dívky;
- sportovci provozující sporty, kde hmotnost úzce souvisí s výkonem;
- lidé s nízkým sebehodnocením;
- lidé z rodin s vysokými nároky na výkon a fyzický vzhled;
- lidé trpící úzkostí a depresí;
- perfekcionistické osoby.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Varovné příznaky, které lze pozorovat, spadají do tří kategorií:

- fyzické;
- psychologické;
- behaviorální.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Fyzické příznaky:

- rychlý úbytek hmotnosti nebo časté výkyvy hmotnosti;
- zvýšená citlivost na chlad;
- poškozené zuby, oteklé tváře, mozoly na kloubech;
- mdloby nebo závratě;
- časté pocity únavy;
- vymizení menstruačního cyklu.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Behaviorální příznaky:

- držení diety;
- nadměrné nebo nutkavé cvičení;
- vyhýbání se situacím spojeným s jídlem;
- časté návštěvy toalety, zejména po jídle;
- změny ve stylu oblékání (nošení volného oblečení);
- přecitlivělost na komentáře o těle, hmotnosti a stravování;
- změny stravovacích návyků, identifikace zakázaných potravin.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Psychologické příznaky:

- narušený obraz vlastního těla;
- zvýšená zaměstnanost myšlenkami na jídlo, hmotnost a tělesný vzhled;
- změny psychického stavu, úzkost a výkyvy nálady;
- rigidní myšlení o jídle;
- pocit ztráty kontroly nad jídlem;
- využívání jídla jako útěchy nebo trestu.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Specifické fyzické příznaky u sportovců:

- * snížení koncentrace, energie, svalové funkce, koordinace, vytrvalosti a rychlosti;
- * zvýšená únava a větší vnímané úsilí;
- * snížená tréninková odezva a delší doba zotavení po tréninku, zápasech nebo soutěžích;
- * časté natažení svalů, podvrknutí nebo zlomeniny (často způsobené přetížením);
- * pomalá tepová frekvence a nízký krevní tlak;
- * bolesti břicha nebo gastrointestinální potíže;
- * otok/bolest kloubů;
- * častější přehřívání a dehydratace.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Specifické behaviorální a psychologické příznaky u sportovců:

- stažení se nebo omezená interakce s trenéry/spoluhráči;
- obtíže při přijímání dní odpočinku nebo postupném snižování tréninku;
- vyhýbání se vodě nebo její nadměrný příjem;
- srovnávání příjmu potravy, hmotnosti, tvaru, velikosti nebo tréninkových rutin;
- dodatečný nebo prodloužený trénink nad rámec požadavků (např. dřepy, okruhy nebo extra tréninky)
- trénink v nebezpečných situacích, například při zranění, nemoci nebo samotě v noci;
- vysoká úzkost nebo pocit viny, když není možné trénovat;
- zprávy o obavách spoluhráčů ohledně dané osoby.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.