

Bigorexia

Metodický materiál pre rodičov

Nadmerná starostlivosť o svoj vzhľad začína byť trendom v okruhu mladých ľudí stále viac a viac. To, že sa zaujímajú a starajú o to, ako vyzerajú je aj normálne a pochopiteľné, pretože fyzický vzhľad je jedným zo základných aspektov identity. Vnímanie vlastného tela, ako aj predstavy o jeho atraktivite, sú zase veľmi individuálne. Aj preto môže byť nazeranie na seba veľmi odlišné. Vnímanie vlastného tela a jeho atraktivity je ovplyvnené mnohými faktormi - sociálnym a kultúrnym kontextom, psychickými procesmi a stavmi jedinca, podobnosťou so spoločenským ideálom, atď. Predstavy o tom, čo je dnešný telesný ideál do nás neustále vstúpajú aj reklamy a médiá, kde sa propaguje štíhlosť, mladosť, pevnosť, vyšportovanosť. Často to už pôsobí, ako propagácia porúch príjmu potravy.

Tradične bol dôraz na telesný vzhľad kladený len u žien. V posledných rokoch sa ale situácia mení. Obeťami kultu tela sa stále častejšie stávajú aj muži. Pribúda počet chorých s rôznym vzdelaním, kultúrnym a rodinným zázemím. Rozširuje sa veková hranica začiatku ochorenia ako i samotná pestrosť porúch príjmu potravy (Šilarová, 2007).

Mnohí chlapci a muži túžia a usilujú sa o to, aby mali väčšie svaly, aby boli vyšportovanejší, pretože sú so svojím telom nespokojní, a tak začínajú navštevovať posilňovne. Nie vždy sa to však končí iba formovaním postavy. Cvičenie až do odpadnutia, nutkavé pestovanie svalovej hmoty, sledovanie svojho jedálnička a neustála nespokojnosť s tým, ako vyzerajú už môžu byť znakmi bigorexie.

Bigorexiou trpia viac muži. MUDr. Pavel Malovič (In: Hupková, et al. 2007, s.24), športový lekár, uvádza: **“Bigorektici sú muži, ktorí prepadli opačnej posadnutosti ako ich anorektické polovičky. Zatiaľ čo mnohé dievčatá sú presvedčené, že ich telo nie je dostatočne chudé, bigorektickí muži veria, že ich telesná schránka a predovšetkým svaly sú nedostatočne vyvinuté, že sú až podvyživené. A rovnako ako u anorektičiek snaha o zmenu fyzickej vizáže podstatne mení ich spôsob života. Bigorektici trávajú značný čas vo fitnescentrách nadmerným cvičením, rozmýšľajú o cvičení a o svojom svalstve. Rovnako je pre nich príznačné, že sa vyznačujú náhlými premenami nálad, poruchami stravovania a zneužívaním anabolických steroidov. Väčšina bigorektikov kontroluje podľa psychiatrov svoju muskulatúru – svalstvo - až deväťkrát za deň v zrkadle, vo vážnejších prípadoch vykonávajú tento prieskum až päťdesiatkrát.“**

Ďalšími znakmi bigorexie sú, že viac času trávajú v posilňovni ako doma. Aj malé prestávky v cvičení považujú za stratu času, lebo vedú k prírastkom váhy. Nevedia si vydýchnuť ani vtedy, ak sa zrania alebo ochorejú a mali by odpočívať. Stávajú sa otrokmi svojich svalov, čo vedie k zmene ich životosprávy a celkového spôsobu života. Bohužiaľ, nie je zriedkavým javom u bigorektikov zistenie, že samotné cvičenie im nestačí. Potom nastupujú vitamínové a posilňujúce preparáty a v neposlednom rade aplikácia anabolických steroidov. A odtiaľ už nie je ďaleko k zdravotným problémom, ktoré sú často sprevádzané psychickými poruchami ako zmena osobnosti, depresívne stavy, nárast agresívneho správania, napätia či úzkosti, výskyt abstinenčného syndrómu, ak osoba nemôže cvičiť. Tým, že muži, a predovšetkým dospievajúci chlapci, trávajú v posilňovni aj niekoľko hodín denne, pričom nedbajú na únavu a preťažujú si organizmus, spôsobujú si nadmerné preťaženie srdca, pohybového aparátu, chrčnice, dochádza u nich k svalovej bolesti a kŕčom, majú problém s koncentráciou (Radomír, 2008).

Keď ako rodičia zbadáte u svojho dieťaťa nasledovné znaky, zbystrite pozornosť:

- vaše dieťa má nutkavú potrebu cvičiť, má snahu dosiahnuť stále väčší objem svalov
- cvičí len kvôli svalom a nie pre potešenie
- stále sa obzerá v zrkadle, sleduje nárast svalov, aj viackrát denne

- prísne sleduje svoj jedálniček, konzumuje výlučne potraviny, ktoré obsahujú bielkoviny a zároveň čo neobsahujú tuky
- užíva veľké množstvo potravinových doplnkov
- rýchla zmena váhy – hlavne svalovej hmoty
- pohybová činnosť sa stáva jeho hlavným záujmom (predtým ho zaujímali aj iné aktivity, činnosti, mal aj iné záujmy, ktoré teraz evidentne zanedbáva)
- tréningové dávky sa zvyšujú až na hranicu únosnosti, vzrastá pravdepodobnosť zranenia či ochorenia
- nie je schopné prerušiť cvičenie ani kvôli zdravotným problémom
- pri nútenom prerušení (keď nevie ísť cvičiť) sa dostávajú abstinenčné príznaky – nervozita, rozladenosť

V prípade ak pre vaše dieťa je typické viacero z týchto znakov môže byť, že vaše dieťa je už závislé na pestovaní svalstva - je bigorektik, a bolo by vhodné vyhľadať odbornú pomoc.

Ako bolo spomenuté, **bigorektici často užívajú anaboliká**, aby rast svalstva bol rýchlejší a viditeľnejší. Chemicky sa jedná o syntetické deriváty testosteronu. Testosteron je mužský pohlavný hormón, ktorý reguluje mnoho fyziologických procesov. Anabolické steroidy sa medzi športovcami užívajú ako tablety alebo sa aplikujú injekčne. Často sú zaradené medzi drogy kvôli závislosti, ktorú sa dá na steroidy vypestovať.

Bohužiaľ **počet mladistvých užívateľov anabolických steroidov stúpa**. Kým doteraz sa vyskytovali u nás a v okolitých krajinách najmä medzi mládežou vo veku 18-19 rokov, v súčasnosti sa k týmto látkam dostávajú už 15-, 16-roční chlapci, dokonca ešte mladší. Samozrejme tínedžer sa k užívaniu anabolík len tak ľahko neprizná. Bez uvedomenia si rizík, ktoré v sebe užívanie anabolík skrýva, ani neprestanú, pretože vidia len výhody užívania tejto látky. Pri tom anaboliká môžu nenapraviteľne poškodiť organizmus tínedžera.

Následky užívania anabolických steroidov sú širokospektrálne. Majú nepriaznivý a negatívny vplyv na osobnosť (extrémne výkyvy nálad, paranoja, úzkosť, prchkosť, zúrivosť..), môžu poškodiť srdcový sval, spôsobiť vysoký krvný tlak a následne infarkt, nevoľnosť, vracanie, vracanie krvi, poškodenie pečene, jej možné zlyhanie a výskyt tumorov, obličkové ochorenia, bolesti brucha s možným krvácaním, hnačky, bolestivé a časté nutkavé močenie, plešivosť, časté a pretrvávajúce bolesti hlavy, na žltu sfarbené oči, akné či na tvári, bolesti kostí, zastavenie rastu do výšky, svalové kŕče, opuchy čo zranenia, zvlášť u žien poruchy menštruačného cyklu, neschopnosť otehotnieť, zhrubnutie hlasu či zarastenie tváre, u mužov zmenšovanie sa semenníkov, impotenciu, neplodnosť, zväčšenie prostaty. MUDr. Pavol Šimurka tvrdí, že mladí ľudia, ktorí dlhodobo berú anabolické steroidy, nemajú šancu, aby sa u nich rozvinula schopnosť sociálnej komunikácie. Nevyvinie sa u nich schopnosť empatie, stratia súcit a zostáva to tak pravdepodobne i v dospelosti. Aj telesné zmeny a poškodenia orgánov spôsobené anabolickými steroidmi sú u tínedžerov, ktorých telo a psychika sa ešte iba vyvíjajú, často nezvratné.

Podľa pediatra MUDr. Pavla Šimurku **na základe nasledovných znakov by sme mohli zbadat', že dieťa užíva anaboliká:**

- viditeľný a príliš rýchly nárast svalovej hmoty, prípadne dievčatá začnú rýchlo chudnúť, intenzívne cvičiť a zaujímať sa o stravu a výživové doplnky
- u chlapcov – zväčšenie prsných žliaz – až žensky pôsobiace prsia
- ťažko liečiteľné akné na chrbte
- strie na rôznych oblastiach tela, kvôli rýchlemu rastu svalov
- skoré znaky plešivosti
- zvýšenie pečeneových enzýmov
- zmeny hladiny cholesterolu
- vysoký krvný tlak, na ktorý nezaberajú zvyčajne účinné lieky
- psychické zmeny – rastúca agresivita, emočná labilita

Takisto môže byť podozrivé:

- ak navštevuje internetové fóra, kde sa o AS diskutuje
- ak váš syn alebo dcéra každý deň chodí do fitnesscentra, berie veľké množstvá preparátov, ktoré označuje ako „len vitamíny“ alebo sa ich snaží pred vami schovávať.

Samozrejme jednotlivé symptómy nemusia hneď znamenať užívanie anabolických steroidov, ale keď sa viaceré tieto signály vyskytujú spoločne, môžu poukazovať na to, že vaše dieťa berie anabolické steroidy. V takomto prípade treba vyhľadať odbornú pomoc.

Poruchy príjmu potravy, ku ktorým možno zaradiť aj bigorexiu, sú jedným z neželaných produktov našej vyspelej, konzumnej, na výkon orientovanej spoločnosti. Spoločnosti, ktorá sa zameriava na fyzický výzor a proporcie tela. I keď sa to nezdá, chlapci a muži s poruchami príjmu potravy trpia rovnako, ak nie i viac než ich ženské náprotivky, lebo prevažuje mienka, že ide o ženské problémy. Väčšina mužských pacientov sa neodváža pripustiť si svoj problém zo strachu, že sa zosmiešnia. Preto by sme mali zbystriť pozornosť a v prípade vyskytujúcich sa problémov neváhať požiadať o pomoc.

Vypracovala: Mgr. Kristína Vendégiová

Bibliografia:

EMPATIA-BULLETIN, Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny. Odbor sociálnoprávnej ochrany detí, sociálnej kurately a poradensko-psychologických služieb. Asociácia manželských a rodinných poradcov a sociálnych pracovníkov SR v Bratislave. Roč. XVII., č.63, 2010, Bratislava

Fuknová M. (1.8.2012) Anaboliká: Organizmus tínedžera nenapraviteľne poškodia! <http://zivot.cas.sk/clanok/11716/anabolika-organizmus-tinedzera-nenapravitelne-poskodja>

I. Hupková: Kult tela a konzumná spoločnosť. Sociálna prevencia, 2007, č.2, ISSN 1336-9679

Šilarová, B. (2007). Vplyv telesných ideálov prezentovaných v masmédiách na subjektívnu spokojnosť s vlastným telom. Komparácia mužov a žien (ročníková práca). Trnava: Katedra psychológie FF TU.

Radomír (3.4.2008). Netrápi Vás bigorexia?. <http://magazin.atlas.sk/zdravie/zdravie-a-choroby/184983/netrapi-vas-bigorexia>

Trakalová, B. (9.5.2014). Anabolické steroidy : zdravotní rizika. <http://www.toxicology.cz>