

# BIGOREXIE

## „JÍDLO JE JEN PALIVO PRO TVÝ SVALY“

Matyáš Hric, Alena Hricová  
ZSF JU ČB, Portus Prachatice

## CÍL PŘÍSPĚVKU

- Představit „novou PPP“ – bigorexii
- nárůst počtu případů – potřeba zahrnout do primární i sek. Prevence
- Více než 10 % prav. návštěvníků fitness, ca 7 % vysokoškoláků x 77 % Čechů o nemoci neslyšelo
- dysmofrie se netýkají jen žen
- mediální tlak na vzhled mužů a fitness životní styl
- **Zdrojová data:** ilustrativní kazuistika, teoretické poznatky
- absentují data za ČR

## VYMEZENÍ BIGOREXIE NERVOSA

- reverzní anorexie, Adonýsův komplex, APA uzává od r. 2013, MKN - I I
- svalová dysmorfie, subtyp dysmorfni poruchy, postihující především muže do dvaceti let, kteří se v důsledku onemocnění vnímají jako drobní a nedostatečně svalnatí či silní
- nadměrné cvičení (především v posilovně) a výrazná změna stravovacích návyků (protein), steroidy, obsedantní myšlenky, změna hodnotového žebříčku
- **Dopady:** overuse syndrom, zranění, metabolické problémy, depresivní stavy, finančním a sociální problémy.
- absence specifické terapie - KBT + antidepressiva

# KAZUISTIKA – POČÁTEK

- **Predispozice:**
- člověk se sklonem k bigorexii má vnitřní problém, či komplex již při vstupu do fitness, kde posléze brzy zjistí, že problém tímto způsobem může kompenzovat
- Zkušenost se sportem, vysportované tělo jako ideál pro holky, puberta (SŠ)
- Endorfiny + izolace od všech okolních vlivů, osobních a pracovních problémů = fitko jako místo úniku
- *„Veškerou situaci ve fitness má člověk pod plnou kontrolou a kompenzuje si tak nedostatek kontroly ve svém životě (rodina)“* = fitko jako místo kontroly
- redukce komplexu méněcennosti, hyperkompenzace slabé vůle: *„Je to možnost dokázat silou, že člověk je jiný, než jaký ve skutečnosti je.“*
- Sociální bublina + soc. síť (sražení sebevědomí)

## KAZUISTIKA – REŽIM

- rutina, je rychle vidět výsledky, které cvičence povzbudí a namotivují k setrvání
- *„Nejde o závislost jen na cvičení s činkami, ale na celém režimu, který s tím souvisí, tedy fáze regenerace, fáze spánku, fáze jídel a tréninků. Vše musí být 100%.“* – narušení jedné složky = frustrace a narušení fungování = rysy obsese (8 h. spánku)
- Ztráta radosti, mechanické vykonávání, pouze jako nutný nástroj k vyhledávané změně muskulatury: *„Jídlo je jen palivo pro tvý svaly. Nejíš, protože máš hlad nebo chuť, ale protože musíš, aby svaly měly z čeho růst.“*
- Upozad'ování jiných aktivit (není čas ani nálada), redukce sociálních kontaktů pouze na osoby z fitness – *„ostatní nemohou situaci a podobný režim pochopit“* – pocity osamělosti a nadřazenosti
- Neustálá sebekontrola: *„Neustále se na sebe koukáš do zrcadla a kontroluješ každý den přírůstky, tvar a hmotu svalů. Nejdůležitějším měřítkem a podmínkou ke štěstí je procítěnost a napumpovanost svalů. Podmínkou pro uspokojení je neustálá alespoň lehká bolest svalů, které jsou zničeny tréninkem. Čím větší bolest svalů, tím se člověk cítí lépe, protože máš představu, že svaly dostaly velký podnět k růstu.“*

# KAZUISTIKA – GRADACE SITUACE

- Prohlubování problémů – „černobílé“ vidění světa
- Zklamání ze sebe, deprese
- Disciplína a výkon jako nový smysl života
- Deperzonalizace: „*tělo je nepřítel, protože je od přírody líné.*“, sebetrestání
- „*Postupem času jsem o svém těle začal přemýšlet jako o stroji. Představoval jsem si ho jako soustrojí, vnímal každou jeho částičku. Občas jsem si představoval, že mám ruku ze železa, jak obsahuje píсты, jak funguje roboticky.*“
- Striktní jídelníček (8 jídel denně)
- Problémy se sexualitou

## KAZUISTIKA - ROZŘEŠENÍ

- Většina autorů se shoduje na tom, že cesta z bigorexie začíná nějakým zlomovým důsledkem – uvědomění si problému
- Změna školy, podnikání, zlepšení psychického stavu a nový smysl života + věk
- Změna životního stylu, zdravý přístup ke sportu
- Vymizení neurotických a OCD příznaků
- Občasné pocity nedostatečnosti

## ZÁVĚREM

- málo poznatků pro závěry, co se týče etiologie a mechanismů
- stejně jako u ostatních PPP jsou zde silně zastoupeny OCD rysy
- vhodné zapracovat do preventivních programů



DĚKUJI ZA POZORNOST

AHRICOVA@ZSF.JCU.CZ