

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

NAGNJENOST OBISKOVALCEV FITNES CENTROV K BIGOREKSIJI

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICI

Anastazija Čeh
Lara Lorger

MENTOR

Peter Čepin Tovornik, dipl. zn., dipl. san. inž.

Celje, marec 2018

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA CELJE
IPAVČEVA ULICA 10
3000 CELJE



NAGNJENOST OBISKOVALCEV FITNES CENTROV K BIGOREKSIJI

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorici:
Anastazija Čeh, 4. d,
Lara Lörger, 4. d

Mentor:
Peter Čepin Tovornik, dipl. zn., dipl. san. inž.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2018

ZAHVALA

Zahvaljujeva se mentorju gospodu Petru Čepinu Tovorniku, dipl. zn., dipl. san. inž., ki nama je omogočil izdelavo raziskovalne naloge, s katero sva se naučili marsikaj novega.

Zahvaljujeva se obiskovalcem fitnes centrov Bodifit v Celju, Top-Fit v Celju, Aspara v Šentjurju, Andfit v Dravogradu in Herkul v Prevaljah, ki so sodelovali pri reševanju anketnih vprašalnikov. Hkrati se zahvaljujeva osebam, s katerimi sva lahko opravili intervju, in sicer gospe asist. dr. Karin Sernec, dr. med., specialistka psihiatrije in psihoterapevtka, socialni delavki, gospe Jadranki Čarapič, vodji zdravstvene nege na Enoti za zdravljenje motenj hranjenja, gospe Saši Šolc, vms, univ. dipl. ped., in gospe Vesni Šolar, univ. soc. del..

Za strokovni pregled naloge se zahvaljujeva gospe mag. Jani Bervar, za prevod povzetka v angleščino gospe Franji Dobrajc, prof., za slovnični pregled gospe Maji Antič, prof., gospe Nini Lobe Selič, prof., za tehnično izvedbo ter gospe Smilji Pevec, univ. dipl. biol. za koordinacijo raziskovalne dejavnosti na šoli.

Za podporo pri izvajanju raziskovalne dejavnosti na šoli pa se zahvaljujeva ravnateljici gospe Katji Pogelšek Žilavec, prof., mag. posl. ved.

KAZALO

KAZALO VSEBINE

ZAHVALA	3
KAZALO	4
KAZALO VSEBINE.....	4
KAZALO SLIK	5
KAZALO GRAFOV	5
KAZALO PRILOG	6
POVZETEK	7
ABSTRACT	8
1 UVOD	9
1.1 NAMEN IN CILJ NALOGE.....	9
1.2 HIPOTEZE	9
1.3 METODE DELA.....	10
2 TEORETIČNI DEL	12
2.1 BIGOREKSIJA KOT MOTNJA HRANJENJA	12
2.2 ZNAČILNOSTI IN POTEK BIGOREKSIJE	12
2.3 DRUGI NAČINI PRIDOBIVANJA MIŠIČNE MASE (prehranska dopolnila, anabolni steroidi)	14
2.4 ZDRAVLJENJE BIGOREKSIJE	15
3 EMPIRIČNI DEL	16
3.1 VZOREC RAZISKAVE	16
3.2 ČAS RAZISKAVE.....	16
3.3 OBDELAVA PODATKOV	16
3.4 REZULTATI RAZISKAVE.....	16
3.4.1 SPOL	17
3.4.2 STAROST	18
3.4.3 STE ŽE PRED IZPOLNJEVANJEM ANKETNEGA VPRAŠALNIKA SLIŠALI ZA BIGOREKSIJO?	19
3.4.4 KOLIKO ČASA ŽE OBISKUJETE IZBRAN FITNES CENTER?.....	20
3.4.5 KAKO POGOSTO OBISKUJETE FITNES CENTER?	21
3.4.6 S KAKŠNIM NAMENOM OBISKUJETE FITNES CENTER (MOŽNIH JE VEČ ODGOVOROV)?	22
3.4.7 ALI SE VAM ZDI UŽIVANJE PREHRANSKIH DOPOLNIL KORISTNO?..	23
3.4.8 ALI UŽIVATE PREHRANSKA DOPOLNILA?.....	24
3.4.9 KAKO POGOSTO UŽIVATE PREHRANSKA DOPOLNILA?	25
3.4.10 ZAKAJ UŽIVATE PREHRANSKA DOPOLNILA (MOŽNIH JE VEČ ODGOVOROV)?	26
3.4.11 OZNAČITE STOPNJO STRINJANJA (S KRIŽCEM) PRI SPODAJ NAVEDENIH TRDITVAH Z DA (ČE SE S TRDITVIJO STRINJATE), NE (ČE SE S TRDITVIJO NE STRINJATE) ALI NE VEM (ČE STE GLEDE TRDITVE NEOPREDELJENI).....	27
3.4.11.1 O SEBI RAZMIŠLJAM POZITIVNO	27
3.4.11.2 POGOSTO PRIMERJAM SVOJ IZGLED Z IZGLEDOM DRUGIH LJUDI.....	28
3.4.11.3 PAZIM NA VNOS VSEH MAKROHRANIL (OGLJIKOVI HIDRATI, BELJAKOVINE, MAŠČOBE) ČEZ DAN.....	29

3.4.11.4 VNAŠANJE SNOVI ZA HITRO PRIDOBIVANJE MIŠIČNE MASE (ANABOLNI STEROIDI) SE MI ZDI KORISTNO	30
3.4.11.5 ŽELIM SI POVEČATI MIŠIČNO MASO	31
3.4.11.6 OBROKE NAČRTUJEM VEČ DNI VNAPREJ.....	32
3.4.11.7 ZARADI NAČRTOVANJA PRIDOBIVANJA ŽELENE POSTAVE SE UMIKAM IZ KROGA DRUŽINE OZ. DRUŽBE	33
3.4.12 KAKŠNI STE SE SAMI SEBI ZDELI PRED UPORABO FITNES CENTRA?	34
3.4.13 KAKŠNO POSTAVO ŽELITE PRIDOBITI Z OBISKOVANJEM FITNES CENTRA?	35
3.4.14 MENITE, DA STE NAGNJENI K BIGOREKSIJI?	36
3.4.15 NAGNJENOST K BIGOREKSIJI GLEDE NA KRITERIJ	37
3.4.16 NAGNJENOST K BIGOREKSIJI IN UŽIVANJE PREHRANSKIH DOPOLNIL	38
3.4.17 NAGNJENOST K BIGOREKSIJI GLEDE NA SPOL	39
3.4.18 NAGNJENOST K BIGOREKSIJI GLEDE NA STAROST	40
3.4.19 ZAVEDANJE NAGNJENOSTI K BIGOREKSIJI	41
3.5 INTERVJU IN POROČILO O INTERVJUJU	42
3.5.1 INTERVJU Z GOSPO VESNO ŠOLAR.....	42
3.5.2 POROČILO O INTERVJUJU NA ENOTI ZA MOTNJE HRANJENJA PSIHIATRIČNE KLINIKE LJUBLJANA	43
3.6 PRIMERJAVA REZULTATOV IN RAZPRAVA	45
4 ZAKLJUČEK	48
5 VIRI IN LITERATURA	49
5.1 LITERATURA	49
5.2 VIRI SLIKOVNEGA GRADIVA	50
6 PRILOGE	51

KAZALO SLIK

Slika 1: Adonis iz grške mitologije	12
Slika 2: Moški z bigoreksijo.....	13
Slika 3: Uporaba steroidov.....	14
Slika 4: Intervju z gospo Vesno Šolar	42
Slika 5: Skupinska fotografija (z leve proti desni), gospa Saša Šolc, gospa Karin Serbec, gospa Jadranka Čarapič, raziskovalki Anastazija Čeh in Lara Lorgier ter mentor, gospod Peter Čepin Tovornik	44

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol	17
Graf 2: Starost	18
Graf 3: Ste že pred izpolnjevanjem anketnega vprašalnika slišali za bigoreksijo? ...	19
Graf 4: Koliko časa že obiskujete izbran fitnes center?	20
Graf 5: Kako pogosto obiskujete fitnes center?	21
Graf 6: S kakšnim namenom obiskujete fitnes center?	22
Graf 7: Ali se vam zdi uživanje prehranskih dopolnil koristno?	23
Graf 8: Ali uživate prehranska dopolnila?	24

Graf 9: Kako pogosto uživete prehranska dopolnila?	25
Graf 10: Zakaj uživete prehranska dopolnila?	26
Graf 11: O sebi razmišljam pozitivno	27
Graf 12: Pogosto primerjam svoj izgled z izgledom drugih ljudi.....	28
Graf 13: Pazim na vnos vseh makrohranil čez dan	29
Graf 14: Vnašanje snovi za hitro pridobivanje mišične mase (anabolni steroidi) se mi zdi koristno	30
Graf 15: Želim si povečati mišično maso	31
Graf 16: Obroke načrtujem več dni vnaprej	32
Graf 17: Zaradi načrtovanja pridobivanja želene postave se umikam iz kroga družine oz. družbe.....	33
Graf 18: Kakšni ste se sami sebi zdeli pred uporabo fitnes centra?	34
Graf 19: Kakšno postavo želite pridobiti z obiskovanjem fitnes centra?	35
Graf 20: Menite, da ste nagnjeni k bigoreksiji?	36
Graf 21: Nagnjenost k bigoreksiji glede na kriterij.....	37
Graf 22: Nagnjenost k bigoreksiji in uživanje prehranskih dopolnil	38
Graf 23: Nagnjenost k bigoreksiji glede na spol.....	39
Graf 24: Nagnjenost k bigoreksiji glede na starost	40
Graf 25: Zavedanje nagnjenosti k bigoreksiji	41

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Anketni vprašalnik	51
Priloga 2: Urnik dejavnosti Enote za motnje hranjenja	51
Priloga 3: Stop tehnike – tehnike spoprijemanja s simptomi motenj hranjenja	51

POVZETEK

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, v kolikšni meri so anketirani obiskovalci izbranih fitnes centrov nagnjeni k bigoreksiji. Cilj naloge pa je določiti kriterij glede nagnjenosti k bigoreksiji in na podlagi le-tega prikazati nagnjenost k bigoreksiji med anketiranimi obiskovalci fitnes centrov.

V teoretičnem delu je opisana bigoreksija kot motnja hranjenja, njen potek in značilnosti, načini pridobivanja mišične mase in zdravljenje bigoreksije.

Osnova za empirični del je 125 anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili obiskovalci fitnes centrov Bodifit v Celju, Top-Fit v Celju, Aspara v Šentjurju, Andfit v Dravogradu in Herkul v Prevaljah, v času od novembra do decembra 2017, in sicer 40 % žensk in 60 % moških, ter dva intervjuja. Rezultati so pokazali, da 31 % anketirancev obiskuje fitnes center, da bi izboljšali splošno kondicijo, 28 % z namenom pridobivanja mišične mase, 16 % pa si z obiskovanjem fitnes centra želi izboljšati zdravstveno stanje. Pred izpolnjevanjem anketnega vprašalnika je 26 % anketirancev že slišalo za bigoreksijo. 11 % oziroma 14 anketirancev je glede na opredeljen kriterij nagnjenih k bigoreksiji, od tega se 4 anketiranci tega zavedajo.

Ključne besede: bigoreksija, motnja hranjenja, osebe z bigoreksijo, prehranska dopolnila, anketiranci, obiskovalci fitnes centrov.

ABSTRACT

The purpose of the research task is to determine the extent to which surveyed visitors of selected fitness centres are prone to bigorexia. The aim of the task is to set the criterion for the tendency to be prone to bigorexia and to demonstrate the prevalence of bigorexia among surveyed visitors of fitness centre.

In the theoretical part, bigorexia is described as an eating disorder, its course and characteristics, ways of obtaining muscle mass and treatment of bigorexia.

The basis for the empirical part is 125 survey questionnaires filled in by visitors to the fitness centres Bodifit in Celje, Top-Fit in Celje, Aspara in Šentjur, Andfit in Dravograd and Herkul in Prevalje from November to December 2017, 40% women and 60% men and two interviews. The results showed that 31% of respondents go to the fitness centre to improve general condition, 28% to gain muscle and 16% want to improve their health by visiting fitness centre. Before completing the questionnaire, 26% of respondents had heard of bigorexia. 11% or 14 respondents are inclined to bigorexia according to a defined criterion, 4 of them are aware of this.

Key words: bigorexia, eating disorder, persons with bigorexia, nutritional supplements, respondents, fitness centre visitors.

1 UVOD

Večurno gledanje v ogledalo navadno ne prinese nič dobrega. Tako je pri bigoreksiji, ki kot motnja hranjenja, vzame ogromno časa. Zaradi načrtovanja treningov in prehrane, pretirane telesne vadbe in uporabe prehranskih dopolnil je oseba preobremenjena, večkrat zaradi motnje celo zdravstveno ogrožena. Sprva ji življenje polno obveznosti glede pridobivanja želene postave ne predstavlja težav, nasprotno, oseba je mnenja, da zmore vse. Sledi faza, ko se zaradi preobremenjenosti in zdravstvenih težav zateče k pomoči. Takrat je potrebno ogromno energije, da oseba vzpostavi zdrav slog življenja.

Pri posameznikih, ki imajo motnje hranjenja, je velikokrat problem nizka samopodoba, majhno zaupanje vase in v lastne sposobnosti. Ob tem, ko ti posamezniki pogosto nimajo lastnih kriterijev glede svoje vrednosti ali pa so do sebe prezahtevni, so bolj dojemljivi za ponudbe, ki jih prezentirajo mediji. Ti prikazujejo ideal telesne postave v takšni luči, da je za osebo edini sprejemljiv.

Obstaja vzorec obiskovalcev fitnes centrov, ki kažejo nagnjenost k bigoreksiji, kar sva z najino raziskavo tudi dokazali. Ker opredelitve, kako s preprostimi vprašanji pri osebi prepoznati nagnjenost k bigoreksiji ni, sva se tega lotili sami. Meniva, da bi s tem pripomogli k zgodnjemu odkrivanju te motnje, kar bi za prizadeto osebo lahko pomenilo krajše in manj zahtevno zdravljenje ali pa do stopnje zdravljenja sploh ne bi prišlo.

1.1 NAMEN IN CILJ NALOGE

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, v kolikšni meri so anketirani obiskovalci izbranih fitnes centrov nagnjeni k bigoreksiji.

Cilj naloge je določiti kriterij glede nagnjenosti k bigoreksiji in na podlagi le-tega prikazati nagnjenost k bigoreksiji med anketiranimi obiskovalci fitnes centrov.

1.2 HIPOTEZE

Preden sva razdelili anketne vprašalnike anketirancem, sva si postavili sedem hipotez, katere sva analizirali v razpravi ter jih potrdili oziroma ovrgli, in sicer:

Hipoteza 1: Večji odstotek predstavljajo tisti anketiranci, ki za bigoreksijo še niso slišali.

Hipoteza 2: Večji odstotek predstavljajo tisti anketiranci, ki obiskujejo fitnes center, da bi pridobili mišično maso, kot tisti, ki gredo v fitnes center, da bi izboljšali zdravstveno stanje.

Hipoteza 3: Večji odstotek predstavljajo tisti anketiranci, ki se jim uživanje prehranskih dopolnil ne zdi škodljivo.

Hipoteza 4: Vsi anketiranci, ki so nagnjeni k bigoreksiji, uživajo prehranska dopolnila.

Hipoteza 5: Večji odstotek predstavljajo tisti anketiranci, ki so nagnjeni k bigoreksiji in se tega ne zavedajo, v primerjavi s tistimi, ki so nagnjeni k bigoreksiji in se tega zavedajo.

Hipoteza 6: Pogostejše so k bigoreksiji nagnjeni anketirani moški kot ženske.

Hipoteza 7: Najpogostejše so k bigoreksiji nagnjeni anketiranci v obdobju prehoda v odraslost (18 – 30 let), definiranega po podatkih Inštituta za razvoj človeških virov.

1.3 METODE DELA

Za raziskovalno nalogo sva uporabili:

- študij različne literature,
- metodo anketiranja in
- metodo intervjuja.

Najino delo je potekalo po naslednjem vrstnem redu:

- najprej sva se z mentorjem dogovorili o izbrani temi,
- zastavili sva si namen in cilj raziskovalne naloge,
- preučili sva literaturo za podlago izvedbe teoretičnega dela raziskovalne naloge,
- na podlagi namena in cilja naloge sva si postavili sedem hipotez,
- sestavili anketni vprašalnik,
- nato sva pridobljene podatke analizirali, interpretirali ter jih oblikovali v tabele in grafe,
- na osnovi pridobljenih podatkov iz anketnih vprašalnikov sva hipoteze potrdili oz. ovrgli,
- opravili sva dva intervjuja,
- napisali razpravo ter
- na koncu z vsemi podatki sestavili zaključek s predlogi.

Po izboru teme in opredelitvi raziskovalnega vprašanja sva začeli zbirati literaturo, ki sva jo potrebovali za razlago teoretičnega dela naloge.

Anketiranje je bilo izvedeno z obiskovalci naslednjih fitnes centrov:

- Bodifit v Celju,
- Top-Fit v Celju,
- Aspara v Šentjurju,
- Andfit v Dravogradu in
- Herkul v Prevaljah.

Podatki so bili zbrani z anketnim vprašalnikom (priloga 1).

Anketni vprašalnik je sestavljen iz dvanajstih vprašanj odprtega in zaprtega tipa. Dve vprašanji sta odprtega tipa. Štiri vprašanja imajo po dva možna odgovora, od katerih eden zahteva dopolnitev. Eno vprašanje ima štiri in eno pet možnih odgovorov. Po eno vprašanje s šestimi, sedmimi in osmimi odgovori ima možnost, da anketiranci sami napišejo odgovor, če ga niso našli med ponujenimi. Pri enem vprašanju pa je bilo

podanih sedem trditev, kjer so anketiranci označili, če se z navedeno trditvijo strinjajo, ne strinjajo ali pa so glede trditve neopredeljeni.

Izvedena sta bila dva intervjuja. Eden je sestavljen iz osmih vprašanj, drugi pa je potekal zgolj na podlagi pogovora.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 BIGOREKSIJA KOT MOTNJA HRANJENJA

Bigoreksija je motnja hranjenja, za katero je značilna okupiranost z dietnim načinom hranjenja in težnja po pridobivanju mišične mase (Ščuka, 2017).

Nekateri jo imenujejo tudi Adonisev kompleks, po lepem mladeniču Adonisu iz grške mitologije (Komerički, 2009, str. 53).

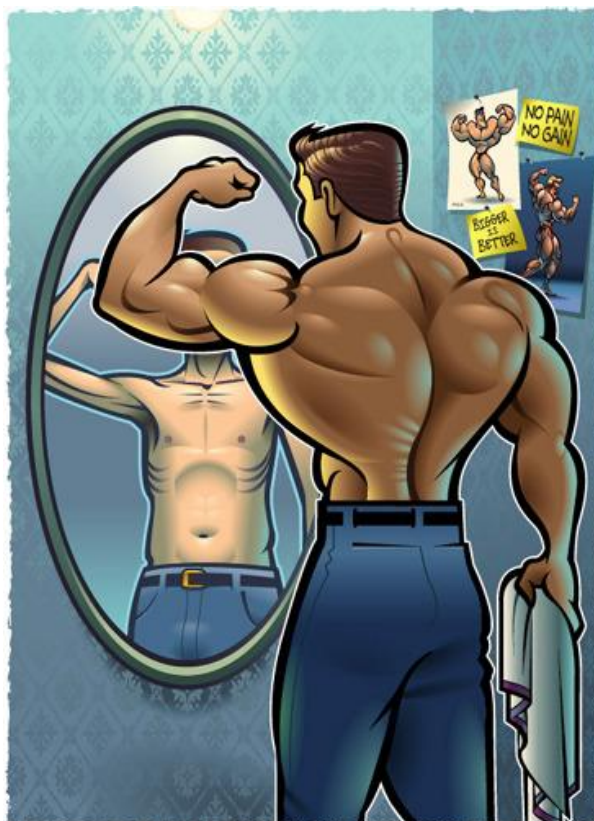


Slika 1: Adonis iz grške mitologije
(<https://www.google.si/search?>, 2018)

Pojem se je v strokovnih krogih uveljavil v 90. letih prejšnjega stoletja in označuje preokupacijo z razvitostjo mišic ter s tem povezano motnjo telesne sheme. Bigoreksijo poznamo tudi pod imenom mišična dismorfija. Zaenkrat še ni uvrščena v mednarodno klasifikacijo bolezni, vsekakor pa sčasoma postaja vse bolj evidentna in zahteva svoj prostor v obravnavi psihopatologije motenj hranjenja ter telesnih predstav (Copak, 2010).

2.2 ZNAČILNOSTI IN POTEK BIGOREKSIJE

Obstaja podobnost med anoreksijo in bigoreksijo, zato v medijih zaznamo izraz »moška anoreksija«. Gre za to, da imajo osebe z anoreksijo in bigoreksijo moteno predstavo o lastni telesni shemi. Ljudje, ki obolevajo za anoreksijo, se vidijo preobilne, medtem ko ljudje z bigoreksijo menijo, da izgledajo presuhi. Prav tako imajo obojni težave s samopodobo, ogromno potrebo po nadzoru in se umikajo iz kroga družine in prijateljev (Copak, 2010).



Slika 2: Moški z bigoreksijo
(<https://www.google.si/search?>, 2018)

Bigoreksija se običajno pojavi v poznem mladostniškem ali zgodnjem odraslem obdobju (Sernek, 2011).

Bigoreksija poteka v dveh fazah. V začetni fazi je posameznik videti zelo uspešen in obvladuje svojo telesno aktivnost, hkrati se drugim njegovo početje zdi zelo dobro. Temu obdobju pravimo tudi »medeni meseci«. Pozitivno obdobje ne traja v nedogled, saj prej ali slej izgubi nadzor nad svojim početjem. Vedno več ur je v fitnesu, njegov prehranjevalni režim se spremeni (poveča se vnos beljakovin), zateka se lahko tudi k uživanju anabolnih steroidov (Grapulin, 2009).

Tako govorimo o drugi fazi, kjer je značilno da oseba:

- več ur dnevno razmišljanja o tem, da telo ni dovolj razvito,
- prekomerno izvaja treninge za pridobitev mišične mase in oblikovanje telesa,
- večkrat dnevno preverja izgled svojega telesa v ogledalu in ga primerja z drugimi ljudmi,
- zanemarja stike s prijatelji in družino ter delovne obveznosti zaradi preobilnega razporeda treningov in načina prehranjevanja,
- doživlja velik stres in tesnobo, če se dosledno ne uspe držati svojega razporeda treningov,
- izvaja strog dietni režim, ki onemogoča prehranjevanje na mestih, kjer ni možne kontrole sestavin obroka (Copak, 2010).

2.3 DRUGI NAČINI PRIDOBIVANJA MIŠIČNE MASE (prehranska dopolnila, anabolni steroidi)

Poleg telesne vadbe obstajajo tudi drugi načini pridobivanja mišične mase – to so prehranska dopolnila. Ta pomagajo pri pridobivanju mišične mase, vendar le kot dopolnilo in ne kot osnova našega prehranjevanja. Obstajajo določene snovi v obliki prehranskih dopolnil, ki spodbujajo rast mišičnih vlaken, vendar je pomembno, da vemo, kaj uporabljamo, za kaj ter da upoštevamo navodila proizvajalca glede priporočene količine in časa uporabe (Lipovšek, 2013, str. 211).

Obstajajo številne vrste prehranskih dopolnil, ene izmed najbolj prepoznavnih so:

- proteini – beljakovine služijo za rast, ohranjanje in obnovo mišične mase,
- gainerji služijo za hitro in učinkovito pridobivanje telesne in mišične mase,
- kreatin služi za pridobivanje mišične mase, na način, da zadržuje vodo v mišičnih celicah, kar vpliva na večji volumen mišic (Proteini.si).

Ker oseba z bigoreksijo kljub pretiranim treningom ne doseže želene postave, začne posegati po drugih načinih pridobivanja mišične mase. Poleg že omenjenih prehranskih dopolnil se lahko poslužuje tudi anabolnih steroidov. Ti omogočajo hitro pridobivanje mišične mase, vendar so za telo škodljivi (Grapulin, 2009).

Povzročajo:

- odpoved ledvic,
- odpoved jeter,
- agresivnost,
- depresijo,
- anksioznost,
- aknavost,
- izpadanje las in
- motnje erekcije (Copak, 2010).



Slika 3: Uporaba steroidov
(<https://www.google.si/search?>, 2018)

2.4 ZDRAVLJENJE BIGOREKSIJE

Zdravljenje bigoreksije poteka skozi psihoterapevtski proces. Vključitev je priporočljiva na začetku razvoja motnje hranjenja, ko oseba opaža spremembe v počutju in načinu hranjenja. To bistveno skrajša proces okrevanja in prepreči škodljive posledice v primeru razvite motnje hranjenja. Vključitev pa je hkrati smiselna tudi po večletni obolelosti, ko se posameznik sam odloči odpraviti svoje težave in celovito okrevati. Pri zdravljenju osebe z motnjo hranjenja je pomembno vedeti, da četudi oseba popolnoma uredi način hranjenja, še to ne pomeni, da je ob tem razrešila tudi vzroke nastanka motnje hranjenja. Pomembno je, da ugotovi te vzroke in jih odpravi. Proces zdravljenja pa se uspešno konča, ko oseba spremeni doživljanje sebe, začne konstruktivno izražati svoja čutenja, potrebe in želje (Introspekta.si).

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 VZOREC RAZISKAVE

Osnova za obdelavo podatkov je 125 anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili obiskovalci fitnes centrov, in sicer:

- obiskovalci fitnes centra Bodifit v Celju so izpolnili 13 anketnih vprašalnikov;
- obiskovalci fitnes centra Top-Fit v Celju so izpolnili 36 anketnih vprašalnikov;
- obiskovalci fitnes centra Aspara v Šentjurju so izpolnili 42 anketnih vprašalnikov;
- obiskovalci fitnes centra Andfit v Dravogradu so izpolnili 27 anketnih vprašalnikov;
- obiskovalci fitnes centra Herkul v Prevaljah so izpolnili 7 anketnih vprašalnikov.

3.2 ČAS RAZISKAVE

Anketni vprašalniki so bili dostavljeni 17. 11. 2017 v izbrane fitnes centre. Prevzem je bil opravljen 15. 12. 2017.

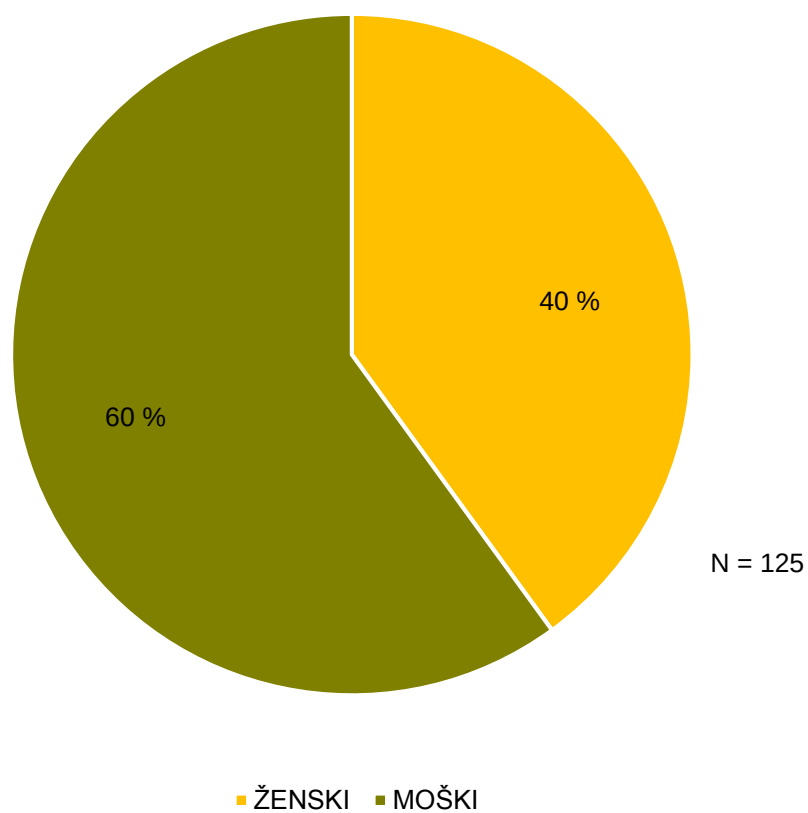
3.3 OBDELAVA PODATKOV

Podatke sva predstavili v odstotkih ter jih prikazali v grafih. Grafe sva izdelali s pomočjo programa Microsoft Excel.

3.4 REZULTATI RAZISKAVE

Na naslednjih straneh so predstavljeni rezultati anketnega vprašalnika v grafih za vsako vprašanje posebej.

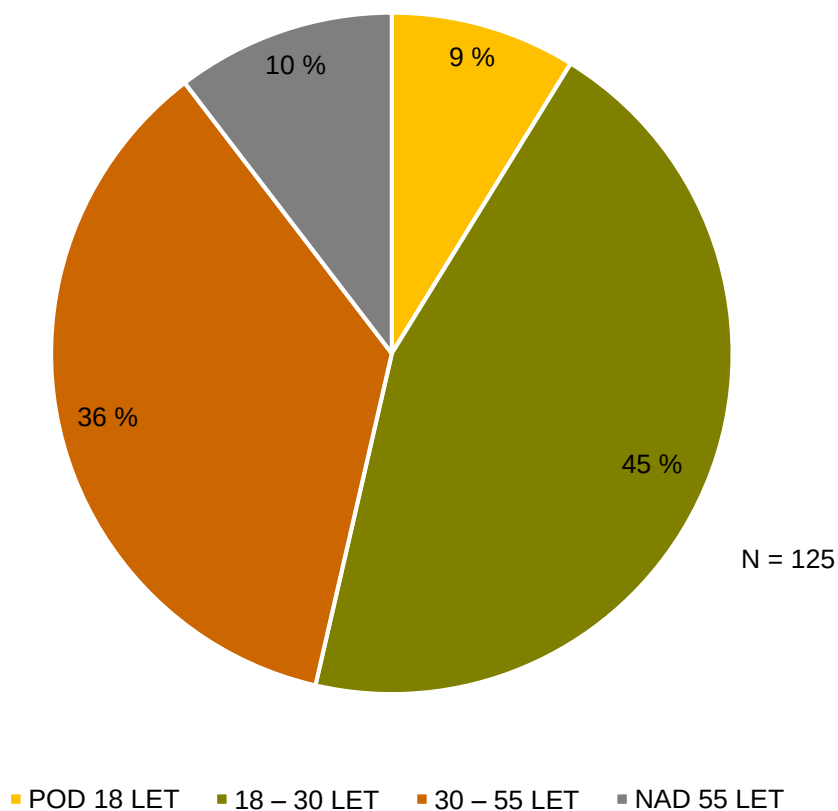
3.4.1 SPOL



Graf 1: Spol

Večino anketirancev (60 %) predstavljajo moški, žensk je 40 %.

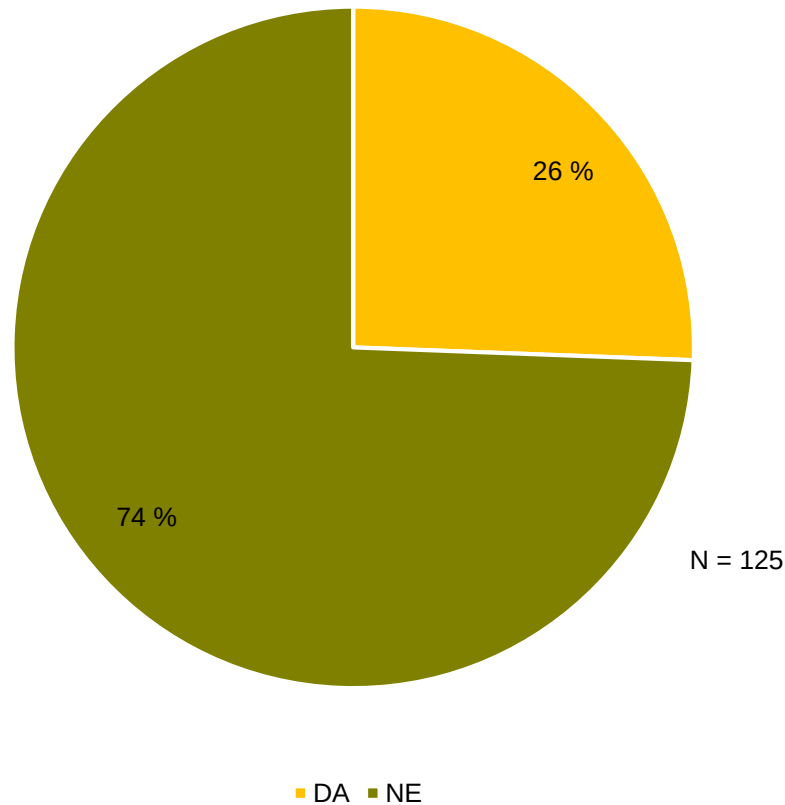
3.4.2 STAROST



Graf 2: Starost

Največ anketirancev (45 %) je starih med 18 in 30 let, sledijo anketiranci stari med 30 in 55 let (36 %), najmanj pa je tistih, ki so starejši od 55 let (10 %) oziroma mlajši od 18 let (9 %).

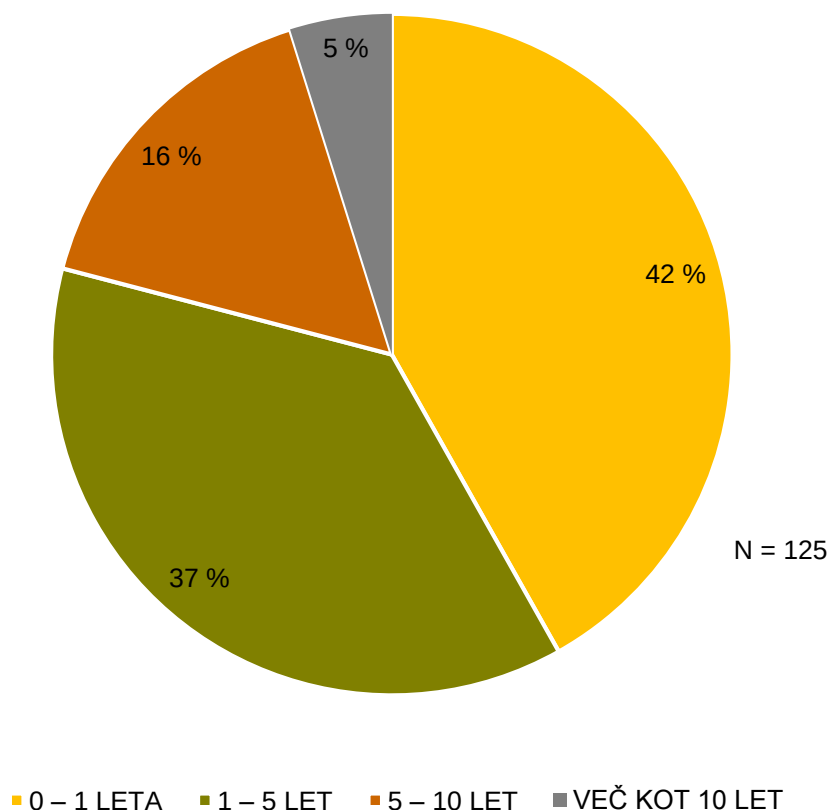
3.4.3 STE ŽE PRED IZPOLNJEVANJEM ANKETNEGA VPRAŠALNIKA SLIŠALI ZA BIGOREKSIJO?



Graf 3: Ste že pred izpolnjevanjem anketnega vprašalnika slišali za bigoreksijo?

26 % je tistih anketirancev, ki so že slišali za bigoreksijo, medtem ko prevladujejo tisti anketiranci (74 %), ki zanjo pred izpolnjevanjem anketnega vprašalnika še niso slišali.

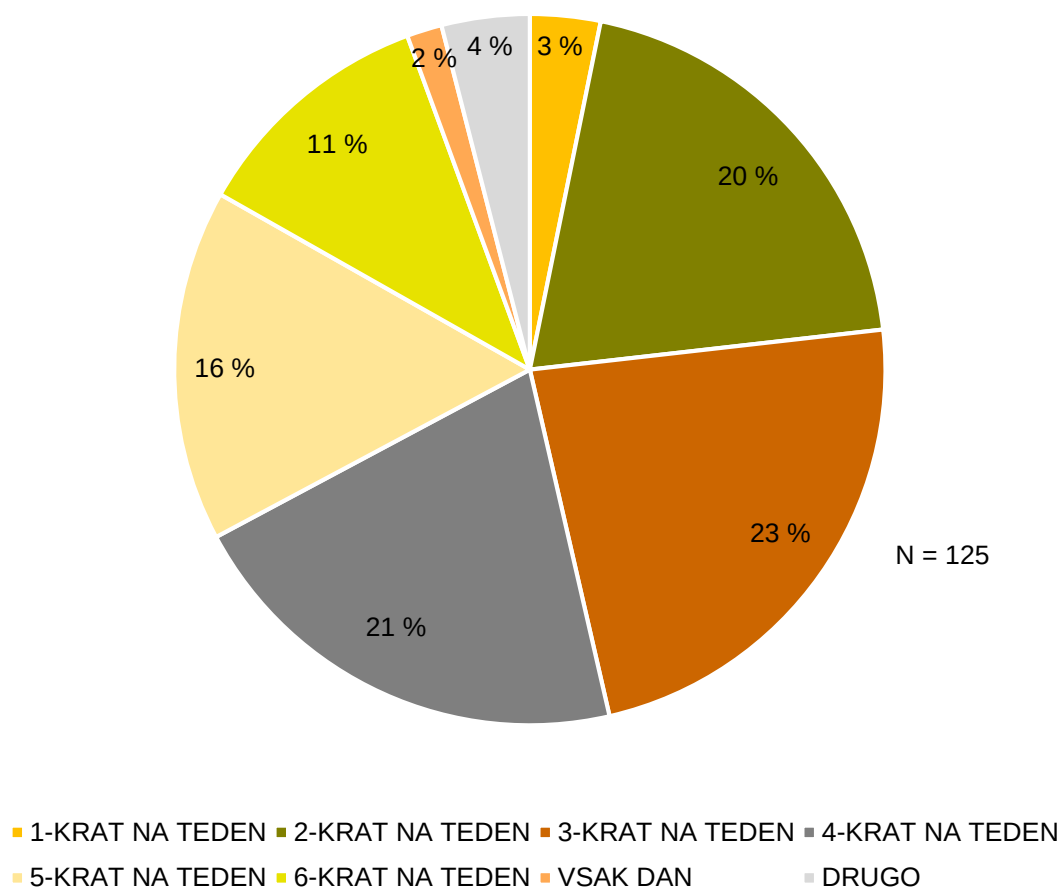
3.4.4 KOLIKO ČASA ŽE OBISKUJETE IZBRAN FITNES CENTER?



Graf 4: Koliko časa že obiskujete izbran fitnes center?

Največji odstotek (42 %) predstavljajo tisti anketiranci, ki obiskujejo izbran fitnes center manj kot eno leto, sledi 37 % tistih, ki ga obiskujejo več kot eno leto in manj kot pet let. Anketirancev, ki obiskujejo izbran fitnes center od pet do deset let, je 16 %, najmanjši odstotek (5 %) pa je tistih, ki ga obiskujejo več kot deset let.

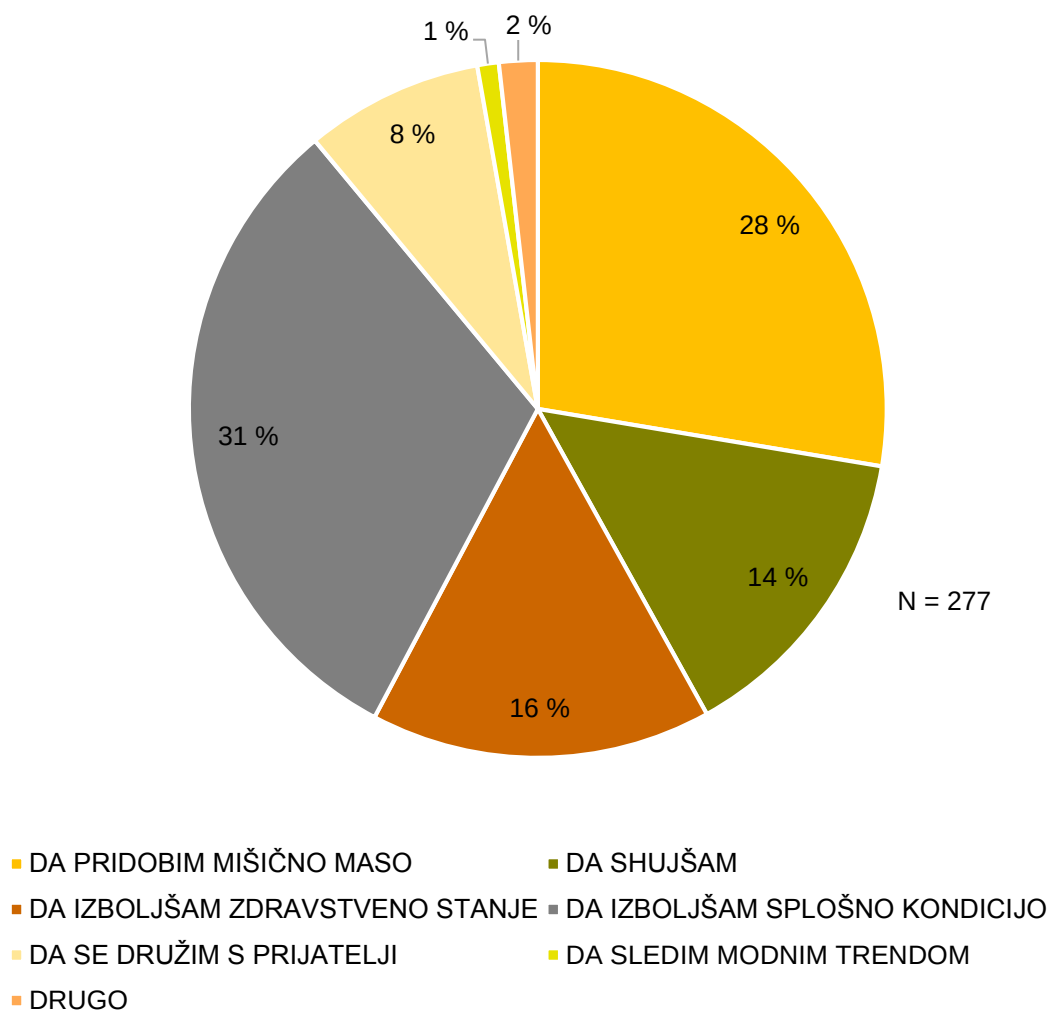
3.4.5 KAKO POGOSTO OBISKUJETE FITNES CENTER?



Graf 5: Kako pogosto obiskujete fitnes center?

Največ (23 %) je tistih anketirancev, ki obiskujejo izbran fitnes center trikrat na teden, sledi odstotek tistih (21 %), ki ga obiskujejo štirikrat na teden. Petina anketirancev obiskuje izbran fitnes center dvakrat na teden, najmanjši odstotek (2 %) pa je tistih, ki ga obiskujejo vsak dan. Pod drugo jih 4 % navaja, da obiskujejo izbran fitnes center glede na sezono in nekajkrat letno.

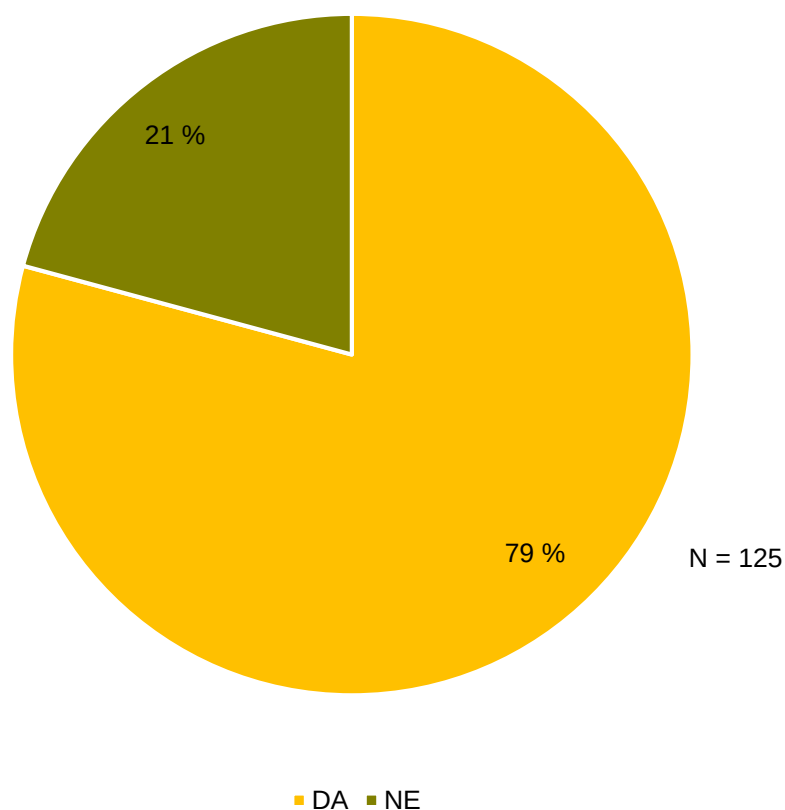
3.4.6 S KAKŠNIM NAMENOM OBISKUJETE FITNES CENTER (MOŽNIH JE VEČ ODGOVOROV)?



Graf 6: S kakšnim namenom obiskujete fitnes center?

31 % anketirancev obiskuje fitnes center, da bi izboljšali splošno kondicijo, 28 % z namenom pridobivanja mišične mase, 16 % si z obiskovanjem fitnes centra želi izboljšati zdravstveno stanje, 14 % pa shujšati. 2 % predstavljajo tisti anketiranci, ki so izbrali rubriko drugo in zapisali, da so zaposleni v izbranem fitnes centru.

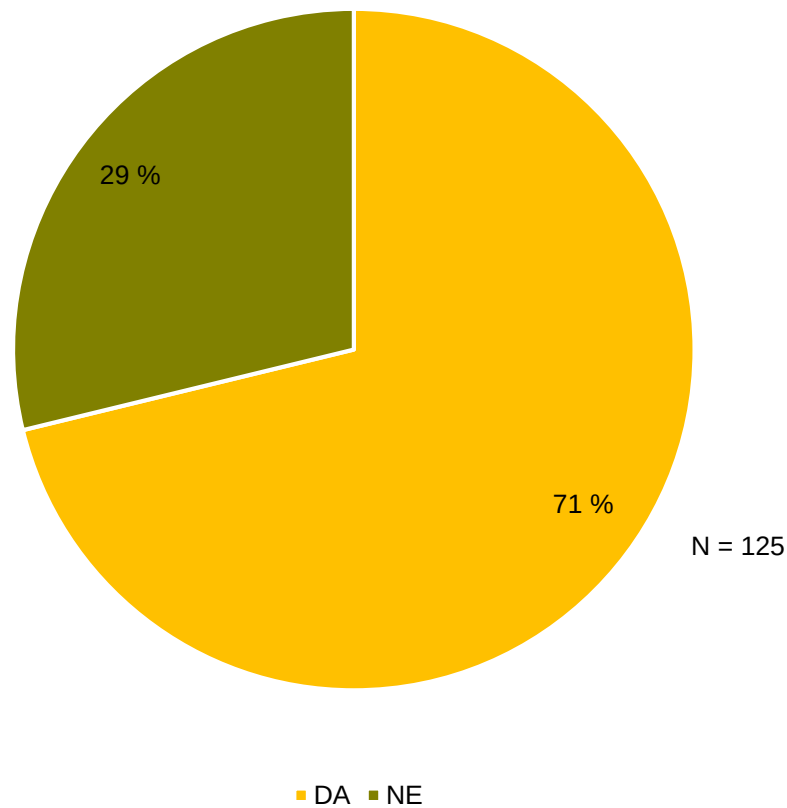
3.4.7 ALI SE VAM ZDI UŽIVANJE PREHRANSKIH DOPOLNIL KORISTNO?



Graf 7: Ali se vam zdi uživanje prehranskih dopolnil koristno?

79 % je tistih anketirancev, ki se jim zdi uživanje prehranskih dopolnil koristno, 21 % pa tistih, ki menijo obratno.

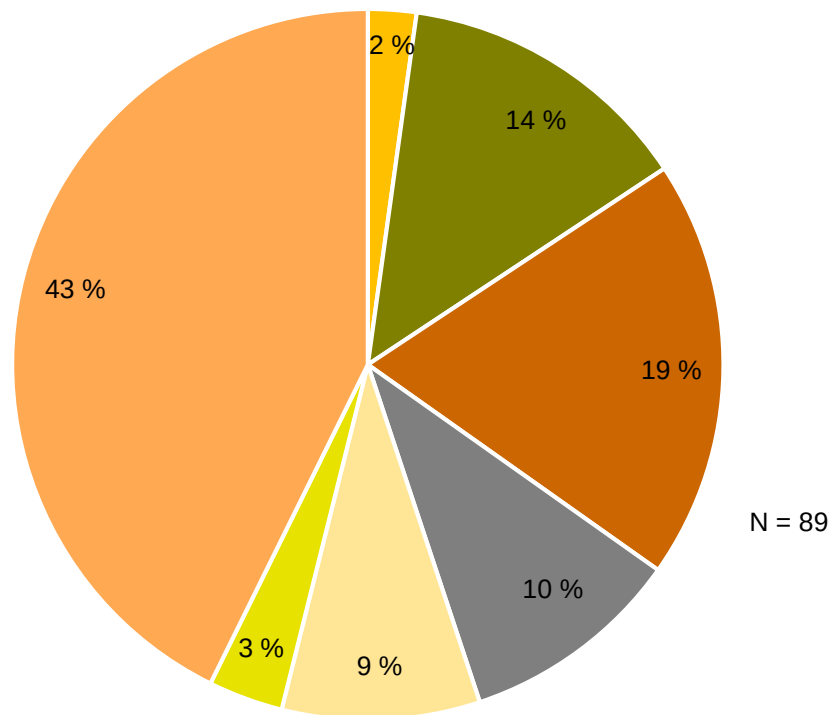
3.4.8 ALI UŽIVATE PREHRANSKA DOPOLNILA?



Graf 8: Ali uživate prehranska dopolnila?

71 % anketirancev uživa prehranska dopolnila, ostalih 29 % pa ne. Tisti, ki uživajo prehranska dopolnila, navajajo naslednja: proteini, gainerji, kreatin, omega 3, pre-workout, BCAA (branched-chained amino acids), vitamini in minerali.

3.4.9 KAKO POGOSTO UŽIVATE PREHRANSKA DOPOLNILA?

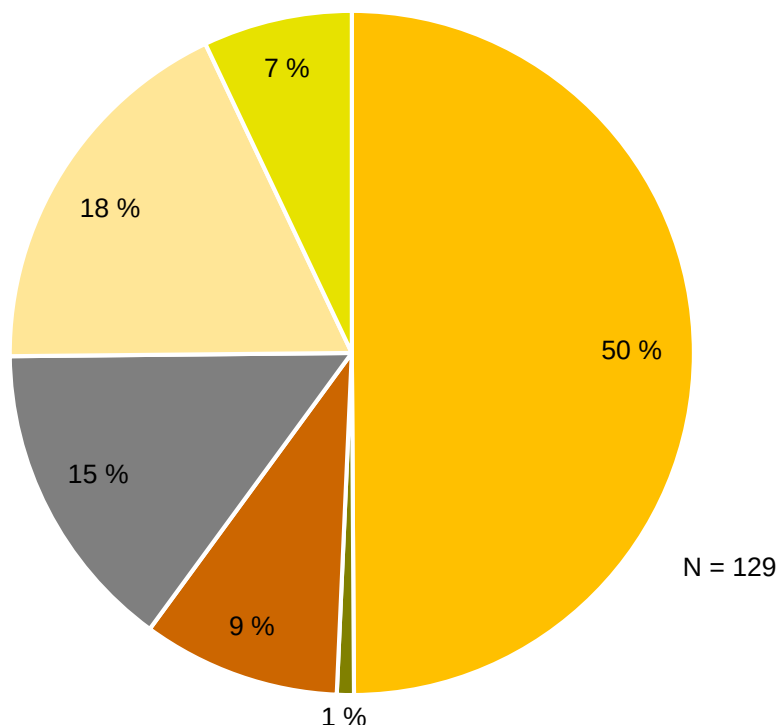


- 1-KRAT NA TEDEN
- 2-KRAT NA TEDEN
- 3-KRAT NA TEDEN
- 4-KRAT NA TEDEN
- 5-KRAT NA TEDEN
- 6-KRAT NA TEDEN
- VSAK DAN

Graf 9: Kako pogosto uživate prehranska dopolnila?

55 % anketirancev pogosto (5-krat na teden ali več) uživa prehranska dopolnila.

3.4.10 ZAKAJ UŽIVATE PREHRANSKA DOPOLNILA (MOŽNIH JE VEČ ODGOVOROV)?



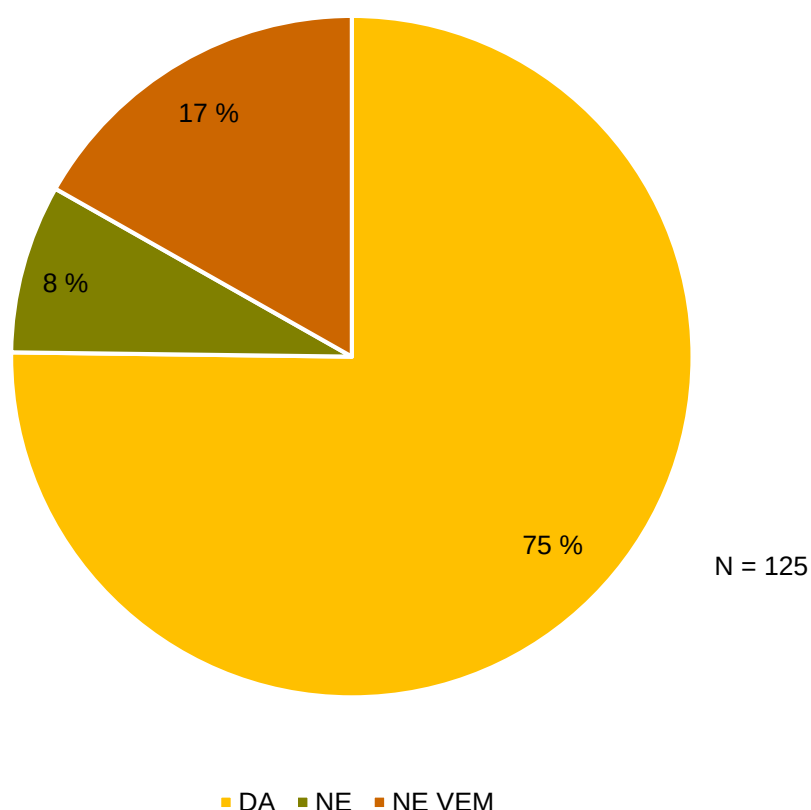
- KER ZGOLJ S PREHRANO NE PRIDOBIM ZADOSTNE KOLIČINE HRANILNIH SNOVI
- KER SO MI TAKO SVETOVALI PRIJATELJI
- KER SO MI TAKO SVETOVALI ZAPOSLENI V FITNES CENTRU
- KER S TEM HITREJE PRIDOBITI ŽELENO POSTAVO
- KER SE TAKO BOLJŠE POČUTIM
- DRUGO

Graf 10: Zakaj uživajte prehranska dopolnila?

Od tistih anketirancev, ki uživajo prehranska dopolnila, jih polovica oziroma 64 anketirancev uživa z razlogom, ker zgolj s prehrano ne pridobijo zadostne količine hranilnih snovi, 18 % oziroma 24 anketirancev pa jih uživa zaradi boljšega počutja. 7 % anketirancev je izbralo rubriko drugo, pod katero so zapisali, da z uživanjem dopolnil povečajo vzdržljivost, pospešijo regeneracijo in se izognejo krčem, katere sproži pomanjkanje magnezija. Nekateri menijo, da so prehranska dopolnila zdravo nadomestilo obroka.

**3.4.11 OZNAČITE STOPNJO STRINJANJA (S KRIŽCEM) PRI SPODAJ
NAVEDENIH TRDITVAH Z DA (ČE SE S TRDITVIJO STRINJATE), NE (ČE SE S
TRDITVIJO NE STRINJATE) ALI NE VEM (ČE STE GLEDE TRDITVE
NEOPREDELJENI)**

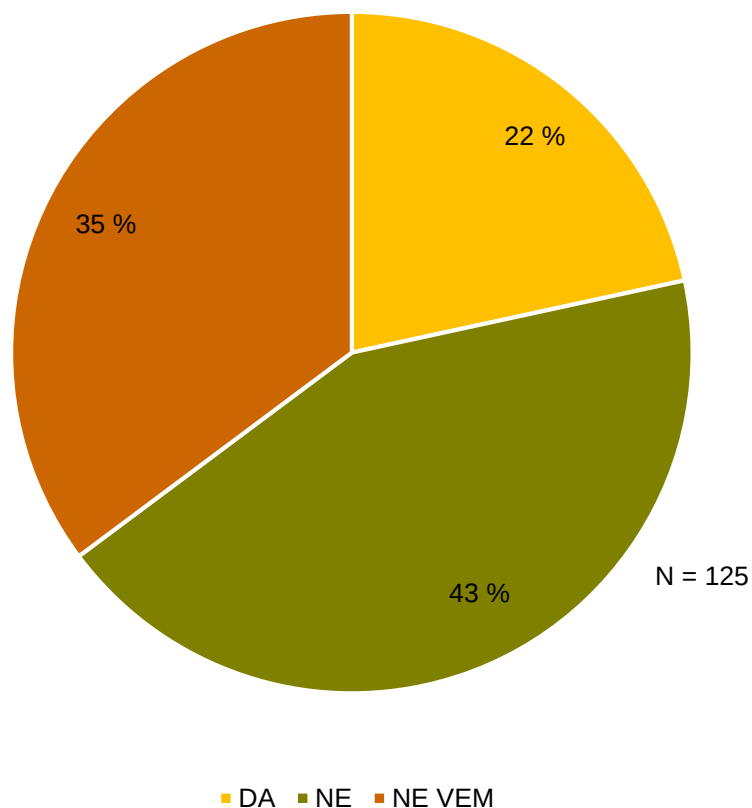
3.4.11.1 O SEBI RAZMIŠLJAM POZITIVNO



Graf 11: O sebi razmišljam pozitivno

Tri četrtine oziroma 94 anketirancev o sebi razmišlja pozitivno, 8 % oziroma 10 anketirancev pa ne.

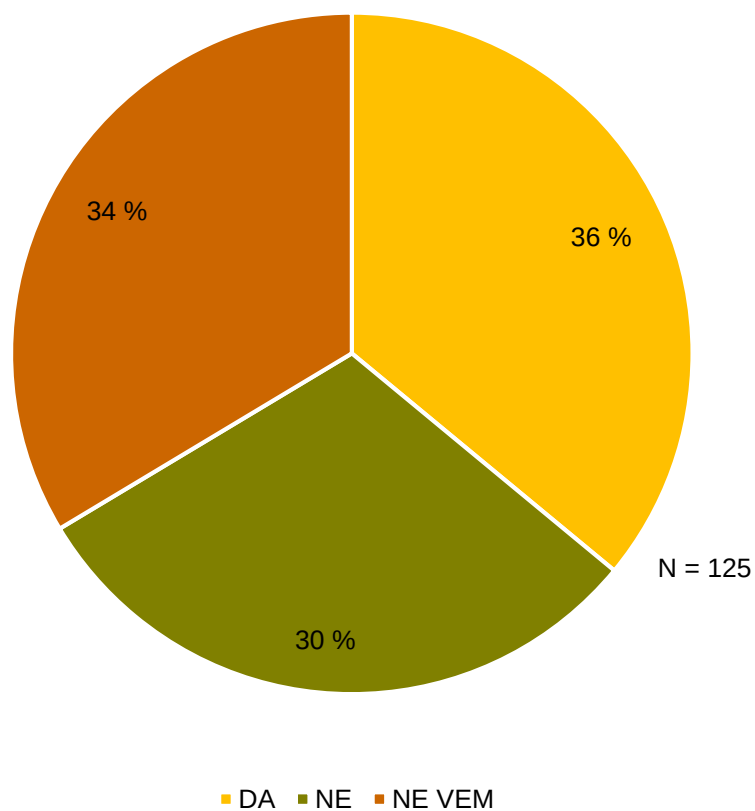
3.4.11.2 POGOSTO PRIMERJAM SVOJ IZGLED Z IZGLEDOM DRUGIH LJUDI



Graf 12: Pogosto primerjam svoj izgled z izgledom drugih ljudi

Največji odstotek (43 %) predstavljajo tisti anketiranci, ki svojega izgleda ne primerjajo pogosto z izgledom drugih ljudi, 22 % pa je tistih, ki to počnejo pogosto.

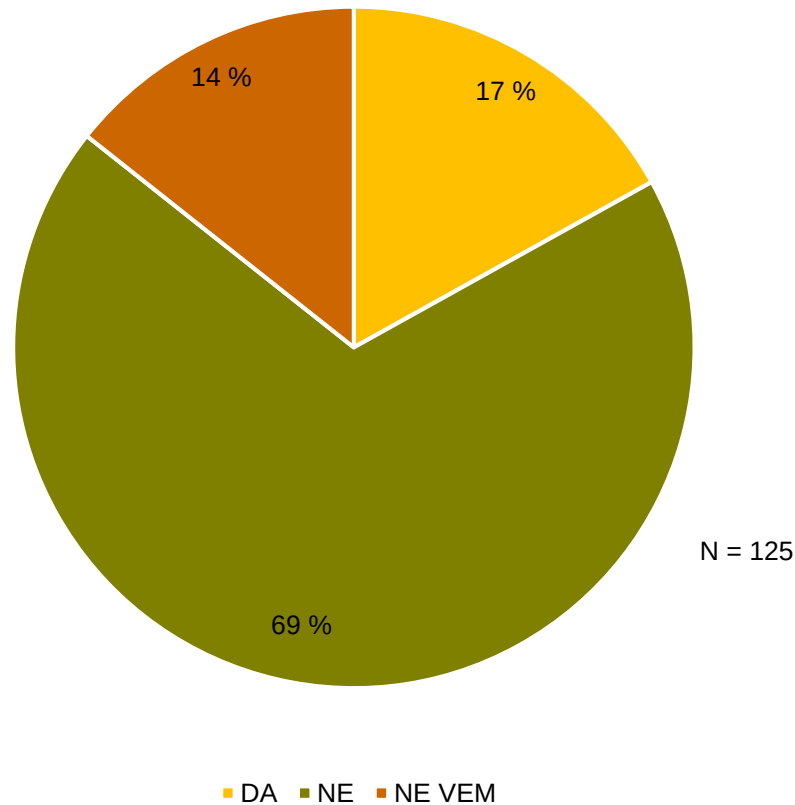
3.4.11.3 PAZIM NA VNOS VSEH MAKROHRANIL (OGLJIKOVI HIDRATI, BELJAKOVINE, MAŠČOBE) ČEZ DAN



Graf 13: Pazim na vnos vseh makrohranil čez dan

36 % anketirancev pazi na vnos makrohranil čez dan, 30 % anketirancev pa ne.

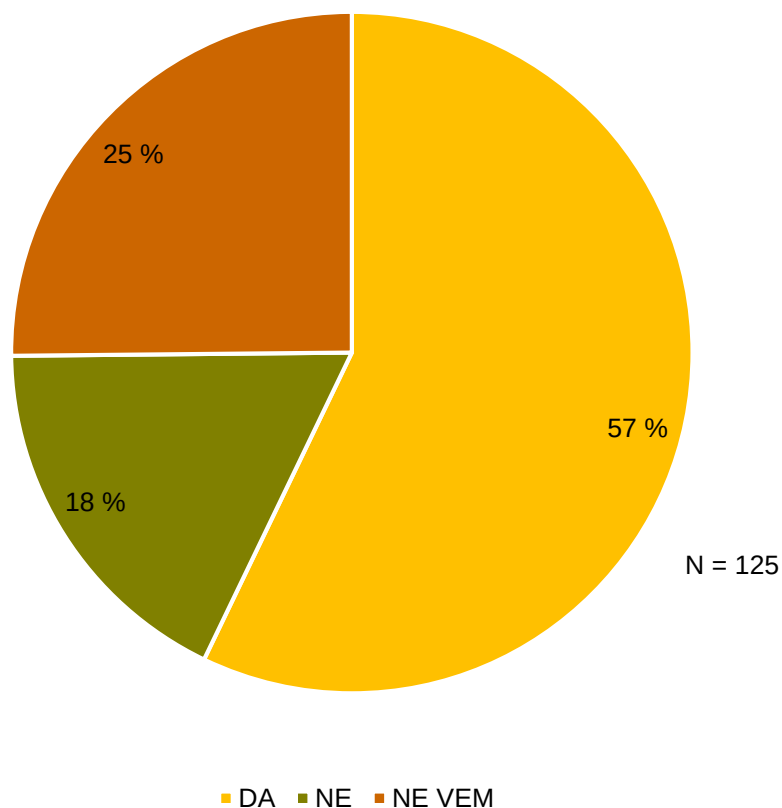
**3.4.11.4 VNAŠANJE SNOVI ZA HITRO PRIDOBIVANJE MIŠIČNE MASE
(ANABOLNI STEROIDI) SE MI ZDI KORISTNO**



Graf 14: Vnašanje snovi za hitro pridobivanje mišične mase (anabolni steroidi) se mi zdi koristno

69 % anketirancem se zdi vnašanje snovi za hitro pridobivanje mišične mase škodljivo, 17 % anketirancem pa ne.

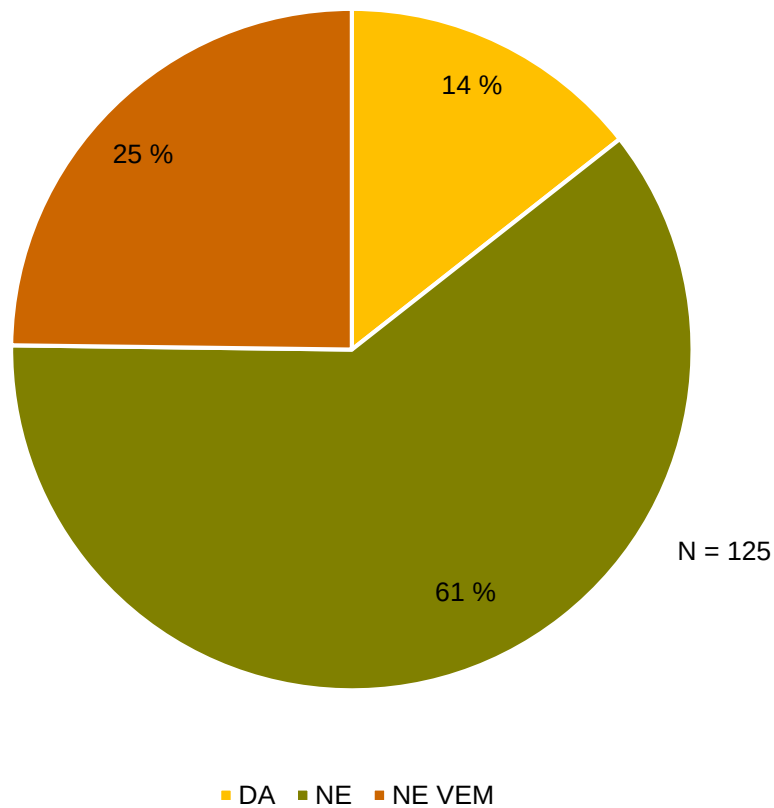
3.4.11.5 ŽELIM SI POVEČATI MIŠIČNO MASO



Graf 15: Želim si povečati mišično maso

Več kot polovica (57 %) anketirancev si želi povečati mišično maso, 18 % anketirancev pa ne.

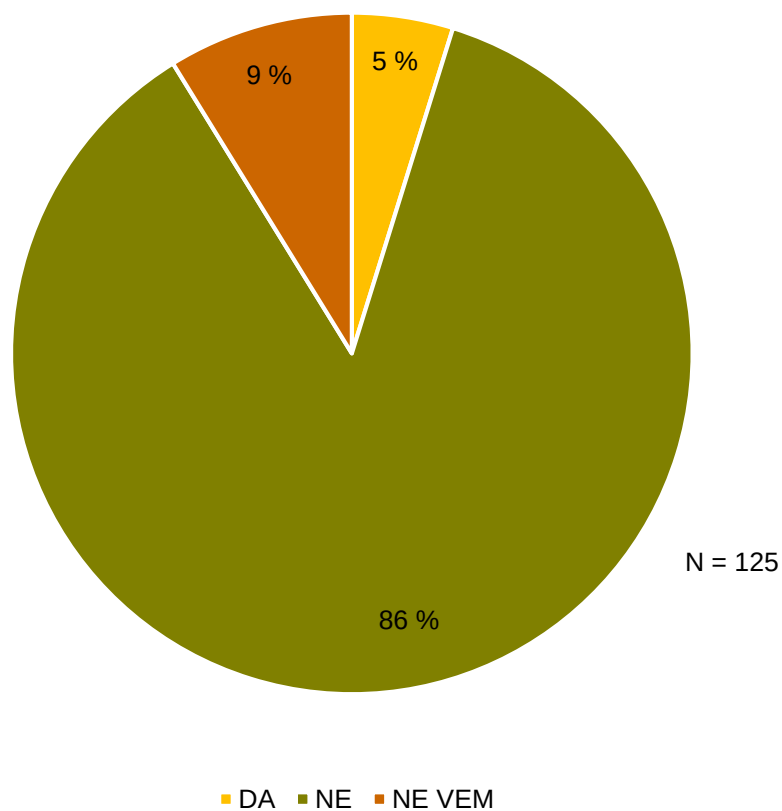
3.4.11.6 OBROKE NAČRTUJEM VEČ DNI VNAPREJ



Graf 16: Obroke načrtujem več dni vnaprej

Največji odstotek (61 %) predstavljajo tisti anketiranci, ki ne načrtujejo obrokov več dni vnaprej, 14 % odstotkov pa je tistih, ki to počnejo.

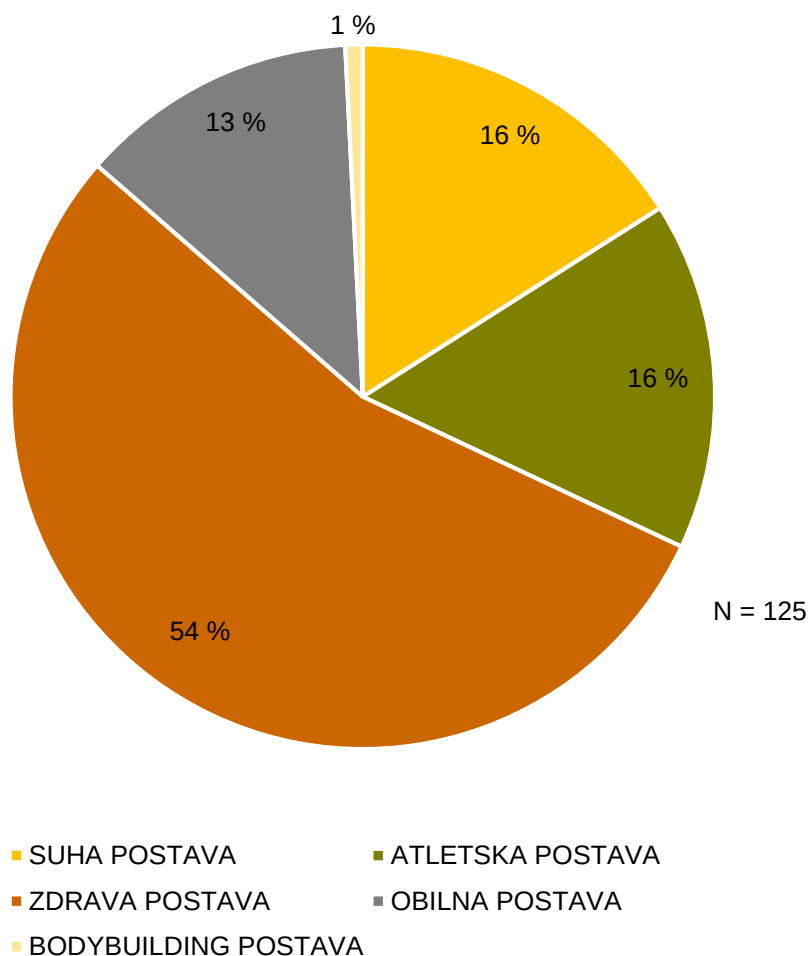
**3.4.11.7 ZARADI NAČRTOVANJA PRIDOBIVANJA ŽELENE POSTAVE SE
UMIKAM IZ KROGA DRUŽINE OZ. DRUŽBE**



Graf 17: Zaradi načrtovanja pridobivanja zelene postave se umikam iz kroga družine oz. družbe

Največji odstotek (86 %) je tistih anketirancev, ki se zaradi načrtovanja pridobivanja zelene postave ne umikajo iz kroga družine oziroma družbe, 5 % pa je tistih, ki to počnejo.

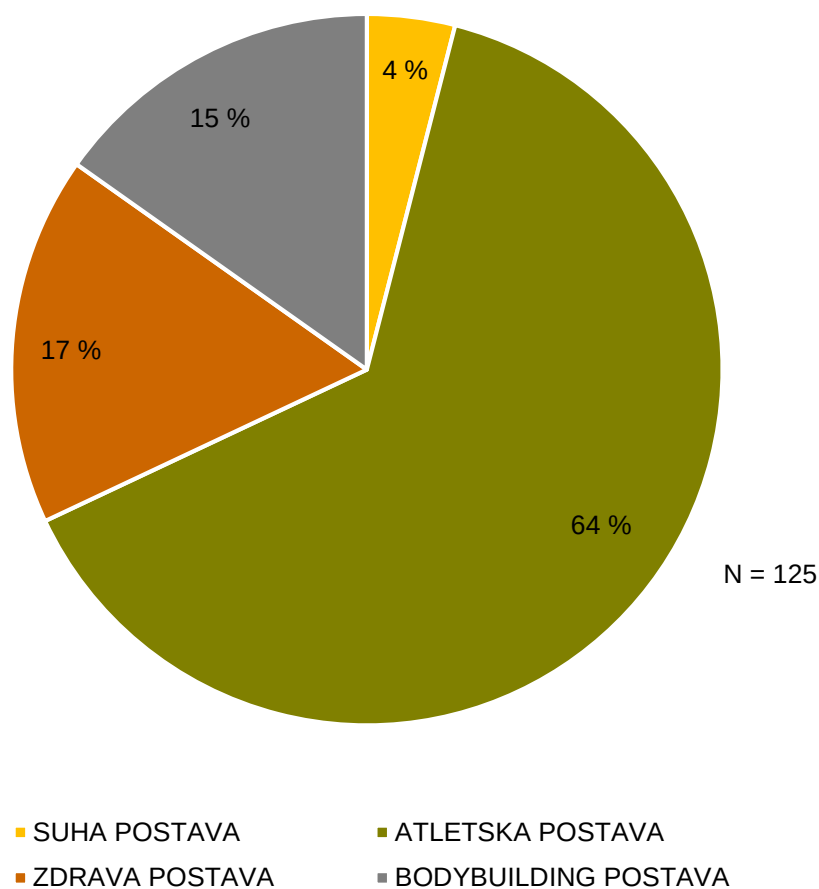
3.4.12 KAKŠNI STE SE SAMI SEBI ZDELI PRED UPORABO FITNES CENTRA?



Graf 18: Kakšni ste se sami sebi zdeli pred uporabo fitnes centra?

54 % anketirancev meni, da so imeli pred uporabo fitnes centra zdravo postavo. Enak odstotek (16 %) anketirancev predstavljajo tisti, ki so imeli suho oziroma atletsko postavo pred obiskovanjem fitnes centra. 13 % anketirancev je prišlo v fitnes center z obilno postavo, preostali 1 % anketirancev pa z bodybuilding postavo.

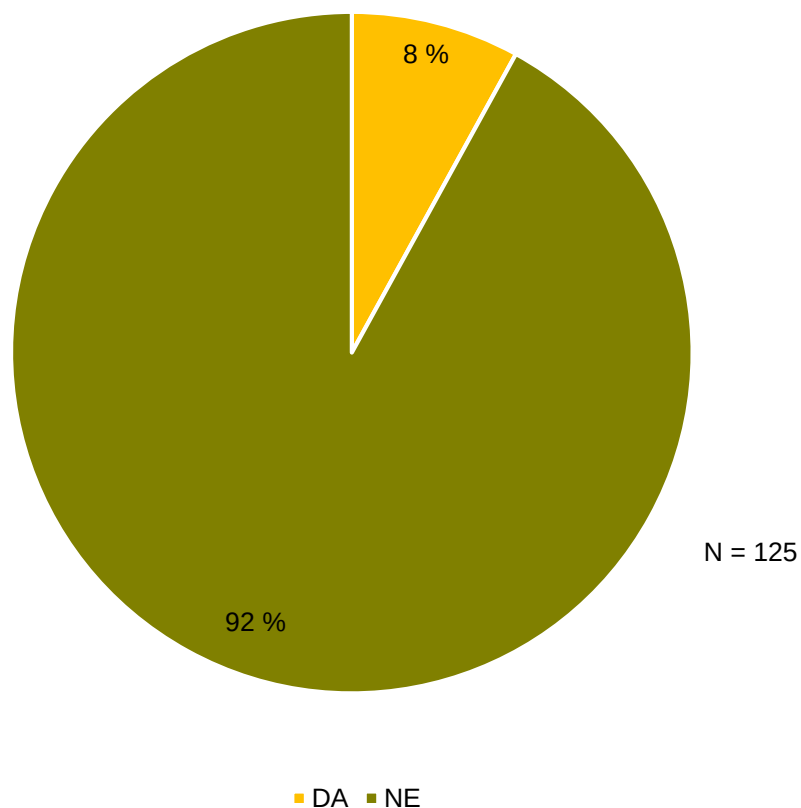
3.4.13 KAKŠNO POSTAVO ŽELITE PRIDOBITI Z OBISKOVANJEM FITNES CENTRA?



Graf 19: Kakšno postavo želite pridobiti z obiskovanjem fitnes centra?

64 % anketirancev je za svojo želeno postavo izbralo atletsko postavo, 17 % anketirancev zdravo postavo, 15 % anketirancev pa bodybuilding postavo, 4 % pa je tistih anketirancev, ki z obiskovanjem fitnes centra želijo pridobiti suho postavo.

3.4.14 MENITE, DA STE NAGNJENI K BIGOREKSIJI?



Graf 20: Menite, da ste nagnjeni k bigoreksiji?

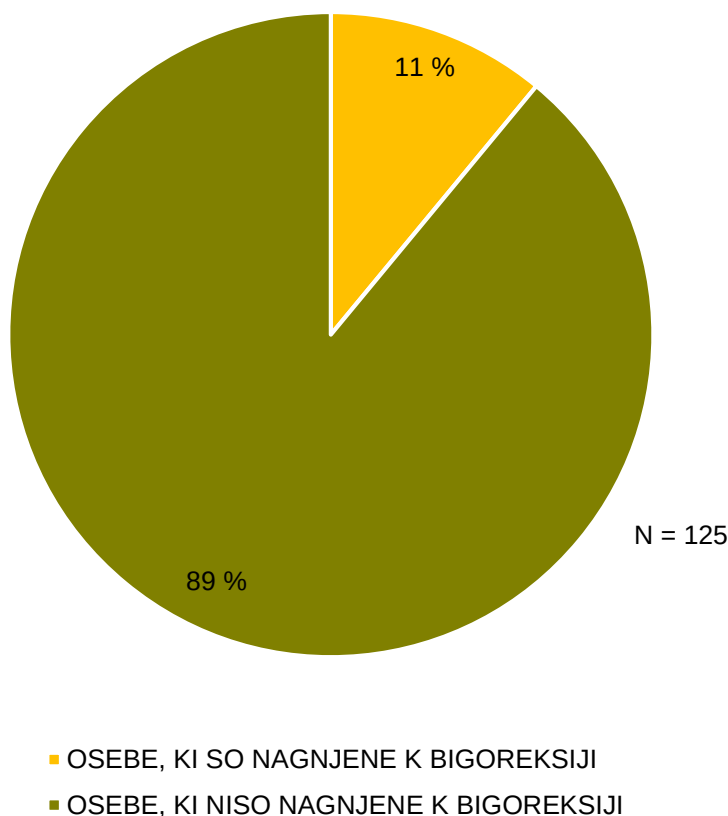
Večina (92 %) anketirancev meni, da ni nagnjena k bigoreksiji, 8 % pa jih meni obratno.

3.4.15 NAGNJENOST K BIGOREKSIJI GLEDE NA KRITERIJ

Spodaj so navedeni rezultati kriterija glede nagnjenosti k bigoreksiji, ki sva ga na podlagi značilnosti oseb z bigoreksijo sestavili sami. Kriterij zajema več trditev, od katerih sva izbrali štiri trditve, ki predstavljajo ključne značilnosti oseb z bigoreksijo. To so:

- pazim na vnos vseh makrohranil (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe) čez dan;
- vnašanje snovi za hitro pridobivanje mišične mase (anabolni steroidi) se mi zdi koristno;
- želim si povečati mišično maso;
- zaradi načrtovanja pridobivanja zelene postave se umikam iz kroga družine oz. družbe.

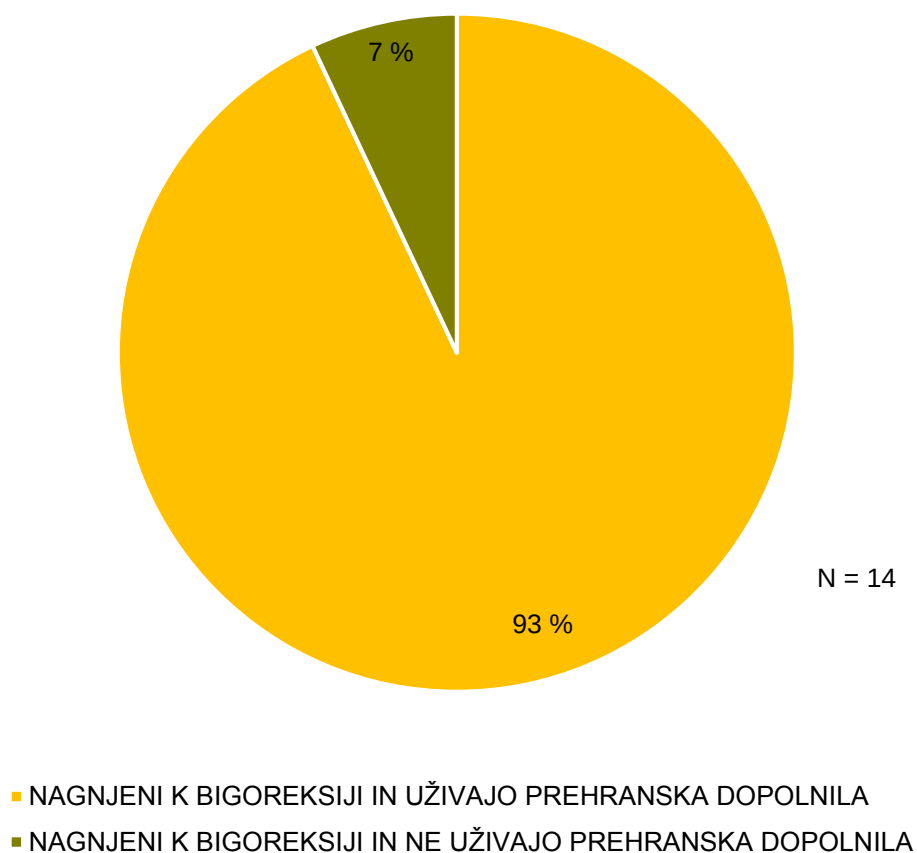
Del kriterija je tudi skica bodybuilding postave kot rezultat obiskovanja fitnes centra, ki lahko nakazuje nagnjenost k bigoreksiji. Oseba, ki je obkrožila to skico in se poleg nje strinjala z vsaj dvema trditvama, je nagnjena k bigoreksiji. Prav tako je k bigoreksiji nagnjena tista oseba, ki ni obkrožila skice, vendar se je strinjala z vsaj tremi trditvami.



Graf 21: Nagnjenost k bigoreksiji glede na kriterij

89 % oziroma 111 anketirancev, glede na najin kriterij, ni nagnjena k bigoreksiji, preostalih 11 % oziroma 14 anketirancev pa je.

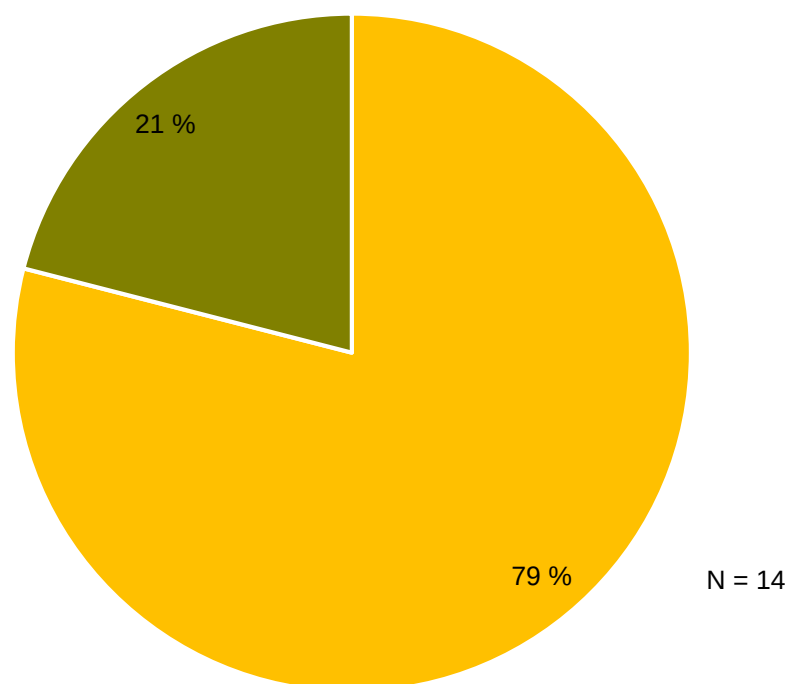
3.4.16 NAGNJENOST K BIGOREKSIJI IN UŽIVANJE PREHRANSKIH DOPOLNIL



Graf 22: Nagnjenost k bigoreksiji in uživanje prehranskih dopolnil

93 % oziroma 13 anketirancev, ki so nagnjeni k bigoreksiji, uživa prehranska dopolnila.

3.4.17 NAGNJENOST K BIGOREKSIJI GLEDE NA SPOL

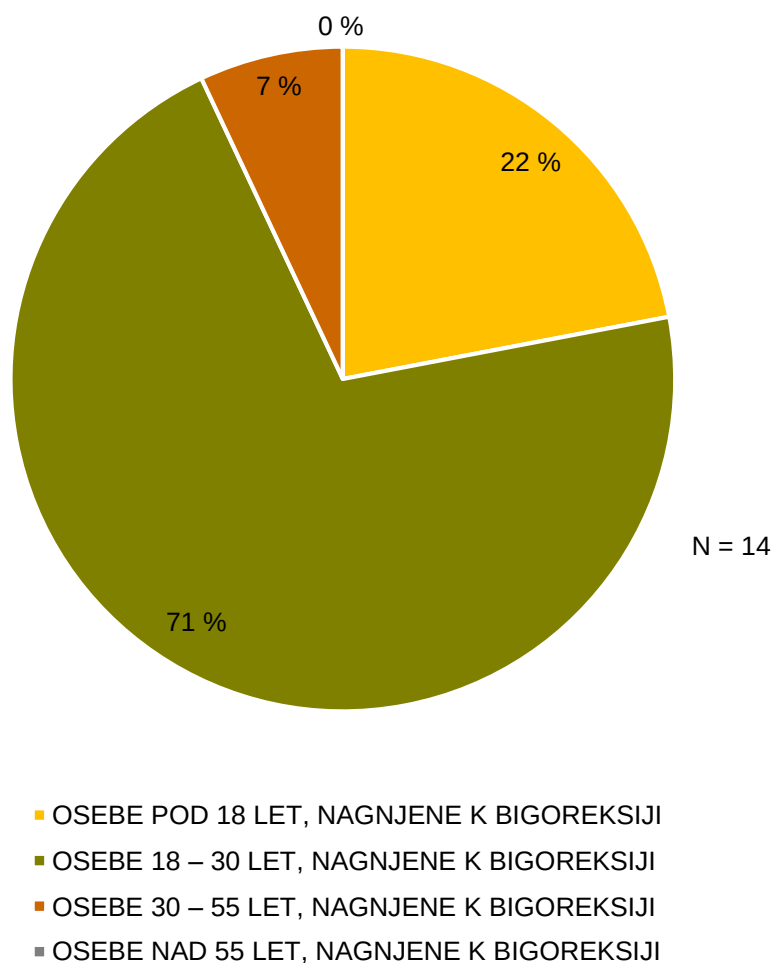


- OSEBE MOŠKEGA SPOLA, NAGNJENE K BIGOREKSIJI
- OSEBE ŽENSKEGA SPOLA, NAGNJENE K BIGOREKSIJI

Graf 23: Nagnjenost k bigoreksiji glede na spol

79 % oziroma 11 anketirancev predstavljajo osebe moškega spola, nagnjene k bigoreksiji.

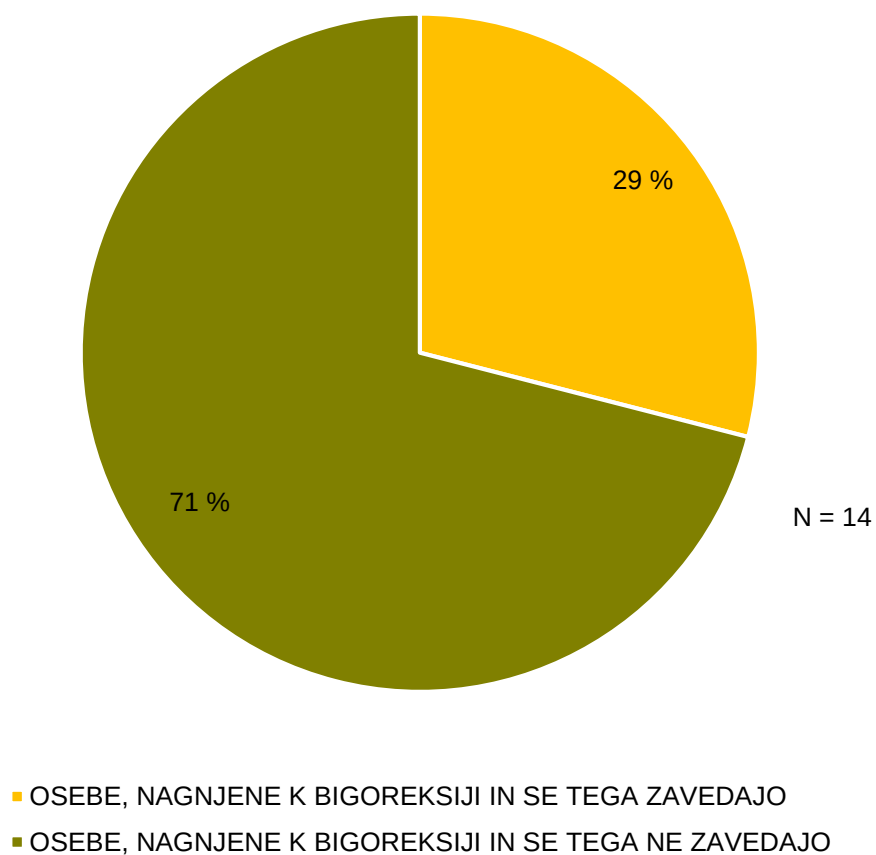
3.4.18 NAGNJENOST K BIGOREKSIJI GLEDE NA STAROST



Graf 24: Nagnjenost k bigoreksiji glede na starost

71 % oziroma 10 bigoreksiji nagnjenih anketirancev je starih od 18 do 30 let, 22 % oziroma 3 anketiranci pa so stari pod 18 let.

3.4.19 ZAVEDANJE NAGNJENOSTI K BIGOREKSIJI



Graf 25: Zavedanje nagnjenosti k bigoreksiji

Od tistih anketirancev, ki so nagnjeni k bigoreksiji, se jih 29 % oziroma 4 anketiranci tega zavedajo, 71 % oziroma 10 anketirancev pa se tega ne zaveda.

3.5 INTERVJU IN POROČILO O INTERVJUJU

V nadaljevanju sledi intervju, ki je bil opravljen z namenom pridobitve informacij o aktivnostih svetovalnice Muza, ki se ukvarja z motnjami hranjenja. Z istim namenom sva obiskali tudi Enoto za motnje hranjenja Psihiatrične klinike Ljubljana in napisali poročilo o intervjuju. Enota ima svoje prostore na Centru za mentalno zdravje Psihiatrične klinike Ljubljana.

3.5.1 INTERVJU Z GOSPO VESNO ŠOLAR

Intervju s socialno delavko gospo Vesno Šolar je potekal 23. 1. 2018 v Ljubljani na sedežu Svetovalnice Muza, ki se ukvarja z motnjami hranjenja.



Slika 4: Intervju z gospo Vesno Šolar (Čepin Tovornik, 2018)

1. Kakšno je vaše poslanstvo?

Naše poslanstvo je pomagati osebam, ki imajo motnjo hranjenja, in njihovim bližnjim pri tem, da celostno okrevajo, in informirati širšo javnost o problematiki motenj hranjenja. Izvajamo tudi preventivne delavnice po šolah, ki poudarjajo odnos posameznika do telesa, izražanje čustev in pomen hrane.

2. Kako bi definirali bigoreksijo?

Bigoreksija kot novejša motnja hranjenja pomeni obsedenost z mišičastim telesom.

3. Menite, da se pojavlja v velikem obsegu?

Pojavlja se, ne morem pa reči v kolikšnem obsegu. Osveščenost ljudi o problematiki je slaba, zato ne iščejo strokovne pomoči.

4. Znano je, da so bigoreksiji bolj nagnjeni moški. Kakšne so vaše izkušnje?

Motnja se res pojavlja predvsem pri moških, vendar imam izkušnjo tudi z obolelo žensko.

5. V katerem starostnem obdobju najpogosteje ljudje zbolevaro za bigoreksijo?

Kar zadeva moje izkušnje v obdobju mladostništva.

6. Ali se običajno osebe z bigoreksijo zavedajo svoje težave?

V začetni fazi se pojavi zelo močno zanikanje težave, dokler ne postane tako moteča, da ne zmorejo več. Takrat poiščejo pomoč.

7. Imajo mediji vpliv na pojavnost bigoreksije?

Mediji imajo vpliv, poleg tega se lepotni ideali skozi zgodovino spreminjajo. Pri mladostnikih je normalno, da se ukvarjajo z zunanjim videzom, pri čemer jih mediji na nek način vodijo. Določen odstotek pa razvije obsedenost, torej motnjo hranjenja. Na to, da oseba razvije motnjo hranjenja, pa vpliva več dejavnikov, ne samo vpliv medijev.

8. Kako poteka zdravljenje osebe z bigoreksijo?

Najprej izvedemo prvi informativni pogovor, v katerem izvemo, za katero vrsto motnje hranjenja gre, in koliko ima oseba motivacije za samo zdravljenje oziroma kakšna je stopnja zanikanja motnje. Če je oseba pripravljena na postopek zdravljenja, sklenemo terapevtski dogovor. Znotraj tega se pogovorimo o načinu terapije, in sicer lahko se vključi v skupinsko terapijo ali pa se udeleži individualnih terapij. Lahko se udeležujejo tudi družinskih terapij, v katere so vključeni svojci. Zdravljenje lahko traja več let, navadno je uspešno, vendar se obolenje lahko ponovi.

3.5.2 POROČILO O INTERVJUJU NA ENOTI ZA MOTNJE HRANJENJA PSIHIATRIČNE KLINIKE LJUBLJANA

23. 1. 2018 sva se odpravili na Enoto za motnje hranjenja Psihiatrične klinike Ljubljana. Tam sta naju sprejeli gospa Jadranka Čarapič, socialna delavka, in Saša Šolc, vodja zdravstvene nege na enoti za zdravljenje motenj hranjenja. Predstavili sta nama aktivnosti, ki jih izvajajo na enoti za motnje hranjenja, ter se skupaj z nama poglobili v teoretično ozadje bigoreksije. Kmalu se nam je pridružila vodja enote, gospa Karin Ser nec, ki je njune predstavljene vsebine še dopolnila.

Po pogovoru sva izvedeli, da Enota za motnje hranjenja Psihiatrične klinike Ljubljana deluje že od leta 2000. Na enoti se zdravijo osebe nad sedemnajstim letom starosti. Povprečna starost bolnikov je 25 let. Statistika kaže, da je razmerje med obolelimi ženskami za motnjo hranjenja in obolelimi moškimi 10:1. Bolnišnično zdravljenje traja približno od štiri do pet mesecev, sicer pa je dolžina zdravljenja odvisna predvsem od motivacije, kognitivnih in emocionalnih zmožnosti posameznikov. Zdravljenje poteka tako, da bolniku s pomočjo psihoterapije pomagajo vzpostaviti ustrezen odnos do hrane, pijače in telesne mase ter preko tega do samega sebe in svoje samopodobe. Nato bolnik s pomočjo skupinske in individualne psihoterapije prepozna vzroke za

nastanek motnje in lahko spremeni neustrezne vedenjske vzorce, povezane z motnjo, kasneje načrtuje spremembe v okviru socialnega okolja. Na enoti ima oseba opredeljen urnik dejavnosti (priloga 2), skozi zdravljenje pa je pomembno, da osvoji tako imenovane stop tehnike (priloga 3), ki ji pomagajo pri obvladovanju simptomov motenj hranjenja. Po odpustu iz enote sledi nadaljnje ambulantno zdravljenje. Zdravstveni tim na enoti sestavljata dva psihiatra, klinični psiholog, socialni delavec, glavna medicinska sestra in medicinske sestre na izmenah. V okviru enote so zaposleni tudi ostali delavci, ki so specializirani za posamezne terapije, kot so muzikoterapija, kinezioterapija in delovna terapija.

Povedano je bilo tudi, da na enoti nimajo tako pogostih primerov oseb z bigoreksijo. Zanimivo je dejstvo, da ima bigoreksija v primerjavi z ostalimi motnjami hranjenja bistveno daljšo fazo medenih tednov. To je faza, pri kateri ima vedenje osebe več koristi kot škode. Tekom obravnav oseb z bigoreksijo je bilo opaženo, da se predstavniki moškega spola za zdravljenje najpogosteje odločijo zaradi pojava motenj erekcije.



Slika 5: Skupinska fotografija (z leve proti desni), gospa Saša Šolc, gospa Karin Sernec, gospa Jadranka Čarapič, raziskovalki Anastazija Čeh in Lara Lorgner ter mentor, gospod Peter Čepin Tovornik (Čepin Tovornik, 2018)

3.6 PRIMERJAVA REZULTATOV IN RAZPRAVA

Motnje hranjenja so v splošnem precej raziskano področje, izjema je bigoreksija. Gre za tako novo obliko motenj hranjenja, da zanjo v Sloveniji (še) ni dovolj statističnih podatkov, da bi iz njih lahko razbrali, ali se bigoreksija v Sloveniji sploh pojavlja, in če se, v kakšnem obsegu.

Rezultati najine raziskave so pokazali, da je 11 % anketiranih obiskovalcev fitnes centrov nagnjenih k bigoreksiji. Na podlagi lastnih izkušenj obiskovanja fitnes centra sva predvidevali, da bo odstotek bistveno večji.

Prva hipoteza se glasi: **Večji odstotek predstavljajo tisti anketiranci, ki za bigoreksijo še niso slišali.** Rezultati so pokazali, da anketiranci v 74 % še niso slišali za bigoreksijo, zato je **hipoteza potrjena.** Meniva, da je osveščenost o »novi motnji hranjenja« na področju Slovenije premajhna.

V interesu nama je bilo izvedeti, kolikšen odstotek anketirancev obiskuje izbran fitnes center več kot deset let. 42 % anketirancev obiskuje izbran fitnes center manj kot eno leto, 37 % ga obiskuje eno leto. Anketirancev, ki ga obiskujejo od pet do deset let, je 16 %, najmanjši delež (5 %) pa je tistih, ki ga obiskujejo več kot deset let.

Anketiranci so v največjem odstotku (23 %) odgovorili, da obiskujejo izbran fitnes center trikrat na teden, sledi 21 % tistih, ki ga obiskujejo štirikrat na teden. Petina anketirancev obiskuje izbran fitnes center dvakrat na teden, 2 % pa je tistih, ki ga obiskujejo vsak dan. Pod drugo jih 4 % navaja, da obiskujejo izbran fitnes center glede na sezono in nekajkrat letno. Nad rezultatom sva bili navdušeni, saj ni velik odstotek tistih, ki obiskujejo izbran fitnes center vsakodnevno.

Druga hipoteza se glasi: **Večji odstotek predstavljajo tisti anketiranci, ki obiskujejo fitnes center, da bi pridobili mišično maso, kot tisti, ki gredo v fitnes center, da bi izboljšali zdravstveno stanje.** Iz rezultatov je razvidno, da je 28 % tistih anketirancev, ki gredo v fitnes center, da bi pridobili mišično maso, 16 % pa je tistih, ki gredo z namenom, da bi izboljšali zdravstveno stanje, zato je **hipoteza potrjena.** 1 % je tistih anketirancev, ki obiskujejo izbran fitnes center, da bi sledili modnim trendom. Sami sva mnenja, da nam mediji v današnjem času pogosto vsiljujejo ideale telesne postave, zato sva predvidevali, da bo odstotek anketirancev, ki so žrtev modnih trendov bistveno večji.

Tretja hipoteza se glasi: **Večji odstotek predstavljajo tisti anketiranci, ki se jim uživanje prehranskih dopolnil ne zdi škodljivo.** Anketiranci so v 79 % odgovorili, da se jim zdi uživanje prehranskih dopolnil koristno, zato je **hipoteza potrjena.** Nad odstotkom nisva bili presenečeni, saj meniva, da reklamiranje prehranskih dopolnil pokaže samo »dobro« plat le-teh.

Četrta hipoteza se glasi: **Vsi anketiranci, ki so nagnjeni k bigoreksiji, uživajo prehranska dopolnila.** 13 od 14 anketirancev, nagnjenih k bigoreksiji, uživa prehranska dopolnila, zato ta **hipoteza ni potrjena.** Delež anketirancev, ki so k tej motnji hranjenja nagnjeni in uživajo prehranska dopolnila, je vsekakor velik, poleg tega je velik delež (68 %) uživalcev prehranskih dopolnil, ki niso nagnjeni k bigoreksiji.

55 % anketirancev pogosto uživa prehranska dopolnila, od tega jih 43 % uživa vsak dan. Vsakodnevno uživanje prehranskih dopolnil je vsekakor odvisno od vrste prehranskega dopolnila in količine odmerka, zato za ta, po najinem mnenju, velik odstotek (43 %) ne moreva natančno trditi, da nakazuje na zaskrbljujoč rezultat.

Spraševali sva se, kateri so razlogi za uživanje prehranskih dopolnil, in ugotovili, da jih polovica anketirancev uživa, ker zgolj s prehrano ne pridobi zadostne količine hranilnih snovi, sledi odstotek (18 %) tistih, ki jih uživajo zaradi boljšega počutja. 15 % jih uživa, da bi s tem hitreje pridobili želeno postavo, 9 %, ker so jim tako svetovali v fitnes centru in 1 %, ker so jim tako svetovali prijatelji. 7 % anketirancev je izbralo rubriko drugo, v katero so zapisali, da z uživanjem dopolnil povečajo vzdržljivost, pospešijo regeneracijo in se izognejo krčem, katere sproži pomanjkanje magnezija. Nekateri menijo, da so prehranska dopolnila zdravo nadomestilo obroka. Menili sva, da bo odstotek anketirancev, ki uživajo prehranska dopolnila, da bi hitreje pridobili mišično maso večji, saj po najinem mnenju reklamiranje prehranskih dopolnil narekuje prav to.

Tri četrtine anketirancev o sebi razmišlja pozitivno, 8 % pa ne. 43 % predstavljajo tisti anketiranci, ki svojega izgleda ne primerjajo pogosto z izgledom drugih ljudi, 22 % pa je tistih, ki to počnejo pogosto.

36 % anketirancev pazi na vnos makrohranil čez dan, 30 % anketirancev se s tem ne ukvarja. 61 % predstavljajo tisti anketiranci, ki ne načrtujejo obrokov več dni vnaprej, 14 % odstotkov pa je tistih, ki to počnejo. 57 % anketirancev si želi povečati mišično maso, 18 % anketirancev si tega ne želi. 86 % je takih anketirancev, ki se zaradi načrtovanja pridobivanja zelene postave ne umikajo iz kroga družine oziroma družbe, 5 % pa je tistih, ki to počnejo.

69 % anketirancem se zdi vnašanje snovi za hitro pridobivanje mišične mase škodljivo, 17 % anketirancem pa ne. Velik odstotek (69 %) anketirancev se zaveda, da anabolni steroidi niso prava pot do zelene postave.

54 % anketirancev meni, da so imeli pred uporabo fitnes centra zdravo postavo. 16 %, da so imeli suho oziroma atletsko postavo. 13 % anketirancev je mnenja, da so prišli v fitnes center z obilno postavo, preostali 1 % anketirancev pa z bodybuilding postavo. Meniva, da anketiranec, ki si je svojo postavo pred obiskovanjem fitnes centra interpretiral kot bodybuilding postavo, želi z obiskovanjem fitnes centra le vzdrževati že pridobljeno postavo.

64 % anketirancev je za svojo želeno postavo izbralo atletsko postavo, 17 % anketirancev zdravo postavo, 15 % anketirancev pa bodybuilding postavo. 4 % je tistih anketirancev, ki z obiskovanjem fitnes centra želijo pridobiti suho postavo. Iz rezultatov lahko sklepava, da pri anketirancih prevladuje ideal atletske postave, kar naju je navdušilo.

Peta hipoteza se glasi: Večji odstotek predstavljajo tisti anketiranci, ki so nagnjeni k bigoreksiji in se tega ne zavedajo, v primerjavi s tistimi, ki so nagnjeni k bigoreksiji in se tega zavedajo. Od 14 anketirancev, nagnjenih k bigoreksiji, se jih 10 tega ne zaveda, zato je **hipoteza potrjena**. Od tistih, ki niso nagnjeni k bigoreksiji, jih 6 meni, da so.

V družbi velja prepričanje, da so zgolj ženske obsedene s svojim telesom, midve pa sva na podlagi najinega vzorca dokazali nasprotno. Obstajajo moški, obsedeni s svojim videzom, nekateri so prepričani, da so velike mišice edini pravi znak moškosti, zato obsedeno povečujejo svojo telesno maso (P., 2016).

Šesta hipoteza se glasi: **Pogosteje so k bigoreksiji nagnjeni anketirani moški kot ženske.** Rezultati so pokazali, da 11 od 14 anketirancev, nagnjenih k bigoreksiji, predstavljajo moški, zato je **hipoteza potrjena.**

Glede na raziskavo Scotta Griffithsa so ti moški na skrajnih dietah, odvisni so od spodbujevalcev rasti mišične mase, istočasno trpijo za depresijami, saj je motena njihova predstava, kakšno bi moralo biti moško telo. Prepričani so, da so tovrstne težave ženska stvar, zato jih ne želijo prepoznati v lastnem vedenju. Prav tako se bojijo, da bi jih priznavanje težav zaznamovalo, zato ne poiščejo strokovne pomoči. Scott je hkrati pojasnil, da je bigoreksija nevarna, ker je pogosto ne uspejo diagnosticirati (P., 2016).

Sedma hipoteza se glasi: **Najpogosteje so k bigoreksiji nagnjeni anketiranci v obdobju prehoda v odraslost (18 – 30 let), definiranega po podatkih Inštituta za razvoj človeških virov.** Od 14 anketirancev, nagnjenih k bigoreksiji, jih 10 predstavlja starostno skupino od 18 do 30 let, zato je **hipoteza potrjena.**

S pregledom in analizo najine raziskave je ugotovljeno, da je k bigoreksiji nagnjenih kar nekaj obiskovalcev fitnes centrov. Jasno je, da dobljenih rezultatov ne moreva posplošiti na celotno populacijo, vendar lahko kljub temu dokaževa, da delež obiskovalcev fitnes centrov kaže nagnjenost k razvoju bigoreksije. Ta se v Sloveniji pojavlja, kar sta v pogovoru povedali tudi ga. Šolar in ga. Čarapič, zato je pomembno, da se spremlja njen razvoj in opravi več raziskav na tem področju.

4 ZAKLJUČEK

Z raziskavo sva želeli dokazati, da obstaja delež obiskovalcev fitnes centrov, ki so nagnjeni k bigoreksiji. Hkrati sva želeli na podlagi značilnosti bigoreksije oblikovati kriterij nagnjenosti k bigoreksiji, kar sva tudi storili, in na podlagi le-tega dokazali, da 11 % anketirancev kaže nagnjenost k razvoju te motnje hranjenja.

Živimo v svetu, ko nas vedno znova preplavljajo modni trendi, ki nam narekujejo idealno podobo telesne postave. Na podlagi najinega vzorca le 1 % anketirancev glede oblikovanje postave sledi modnim trendom, kar naju navdušuje.

Osebe z bigoreksijo se pogosto poslužujejo anaboličnih steroidov, ki imajo nanje dolgoročno gledano številne negativne učinke. Anketiranci se v 69 % zavedajo škodljivosti le-teh.

Področje bigoreksije še ni povsem raziskano, zato bi bilo dobro, če bi bilo opravljenih več raziskav, kar bi pripomoglo tudi k boljši osveščenosti o problematiki te motnje hranjenja. Hkrati bi bilo dobro o problematiki osveščati tudi trenerje v fitnes centrih, da bi se povečal nadzor nad osebami, ki kažejo nagnjenost k bigoreksiji.

Zanimivo bi bilo v raziskovalno nalogo vključiti še več fitnes centrov in tako pridobiti širši vpogled v razširjenost bigoreksije na področju Slovenije. S svojim delom sva zelo zadovoljni, saj sva prišli do zelenih rezultatov, katere lahko z veseljem prikaževa. Dokazali sva, da je problematika obolevanja za bigoreksijo tudi pri nas aktualna.

5 VIRI IN LITERATURA

5.1 LITERATURA

Copak, M. Bigoreksija ali »moška anoreksija«. Siol.net, 9. april 2010. Dostopno na: <https://siol.net/trendi/bigoreksija-ali-moska-anoreksija-249106> (5. 11. 2017).

Grapulin, T. Bigoreksija: Obsedeni z mišicami. Zadovoljna.si, 18. september 2009. Dostopno na: http://www.zadovoljna.si/clanek/barvni_tip/obseden-z-misicami.html (6. 11. 2017).

Inštitut za razvoj človeških virov. Čustven in osebni razvoj. Dostopno na: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/otroci-in-starsi/custven-in-osebnostni-razvoj> (8. 2. 2018).

Introspekta.si. Zdravljenje osebe z motnjo hranjenja. Introspekta.si. Dostopno na: <http://www.introspekta.si/motnje-hranjenja/zdravljenje-motnje-hranjenja/> (6. 11. 2017).

Komerički, J. Bigoreksija. V: Vombergar, B. in Grgan, V. Živilstvo in prehrana danes in jutri 8, 16. oktober 2009. Maribor: Izobraževalni center Piramida, Višja strokovna šola, Maribor, 2009, str. 53.

Lipovšek, S. Moč prehrane v športu: kako s prehrano in prehranskimi dopolnili doseči svoj največji potencial in zmogljivost. Ljubljana: Samala, 2013, str. 211.

P., A. Bigoreksija iz koncepta moškosti. Old.slovenskenovice.si, 12. julij 2016. Dostopno na: <http://old.slovenskenovice.si/lifestyle/zdravje/bigoreksija-iz-koncepta-moskosti> (8. 2. 2018).

Proteini.si. Beljakovine – proteini. Proteini.si. Dostopno na: <http://proteini.si/sl/store/category/C/8/> (6. 11. 2017).

Proteini.si. Gainerji. Proteini.si. Dostopno na: <http://proteini.si/sl/store/category/C/18/> (6. 11. 2017).

Proteini.si. Kreatin. Proteini.si. Dostopno na: <http://proteini.si/sl/store/category/kreatin/36/> (6. 11. 2017).

Sernec, K. Motnje hranjenja: Vrste motenj in zdravljenje. Pza.si, 1. junij 2011. Dostopno na: http://pza.si/Clanek/Motnje-hranjenja_2.aspx (6. 11. 2017).

Ščuka, A. Prepoznavte ortoreksijo in bigoreksijo. Žurnal24.si, 4. februar 2015. Dostopno na: <https://www.zurnal24.si/zdravje/prehrana/prepoznavte-ortoreksijo-in-bigoreksijo-244670> (6. 11. 2017).

5.2 VIRI SLIKOVNEGA GRADIVA

Čepin Tovornik, P. Slikovni material, slika 4, 5, 23. 1. 2018.

Slika 1. Adonis iz grške mitologije. Dostopno na:

https://www.google.si/search?q=adonis&rlz=1C1AVFC_enSI773SI773&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjA0Me7_ZXZAhXLKIAKHfKBvIQ_AUICigB&biw=1366&bih=662#imgrc=KncUBDdsV3VfaM: (8. 2. 2018).

Slika 2. Moški z bigoreksijo. Dostopno na:

https://www.google.si/search?rlz=1C1AVFC_enSI773SI773&biw=1366&bih=662&tbm=isch&sa=1&ei=ZRZ8WpivBMbfwALnxoK4AQ&q=bigoreksija&oq=bigoreksija&gs_l=psy-ab..0j0i24k1l2.18447.23313.0.23918.11.8.0.3.3.0.92.585.8.8.0....0...1c.1.64.psy-ab..0.11.594...0i67k1j0i30k1.0.UJj-1JavYVU#imgrc=G-vjbATupadYzM: (8. 2. 2018).

Slika 3. Uporaba steroidov. Dostopno na:

https://www.google.si/search?rlz=1C1AVFC_enSI773SI773&biw=1366&bih=662&tbm=isch&sa=1&ei=BRV8WoXuDZDPwAKOi4PADQ&q=steroidi&oq=steroidi&gs_l=psy-ab..0j0i30k1l9.46594.48077.0.48602.8.6.0.2.2.0.79.428.6.6.0....0...1c.1.64.psy-ab..0.8.440....0.oO5SHsl_duc#imgrc=H_gepCr7FBM-tM: (8. 2. 2018).

6 PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik

Priloga 2: Urnik dejavnosti Enote za motnje hranjenja

Priloga 3: Stop tehnike – tehnike spoprijemanja s simptomi motenj hranjenja

ANKETNI VPRAŠALNIK O BIGOREKSIJI

Spoštovani!

Sva Lara Lorgar in Anastazija Čeh, dijakinji četrtega letnika Srednje zdravstvene šole Celje, programa zdravstvena nega. Odločili sva se, da bova preko projekta Mladi za Celje izdelali raziskovalno nalogo o bigoreksiji z naslovom Nagnjenost obiskovalcev fitnes centrov k bigoreksiji. **Oseba z bigoreksijo je obsedena z mišičastim telesom, natančneje z izgrajevanjem in ohranjanjem mišične mase, in je zanj pripravljena storiti vse.** Prosili bi, če si vzamete nekaj časa in odgovorite na spodnja vprašanja. S pomočjo vaših odgovorov bova lahko raziskovalno nalogo uspešno izpeljali. **Na vsa vprašanja, razen posebej označena, je možen le en odgovor.** Anketni vprašalnik je anonimen.

Datum izpolnjevanja anketnega vprašalnika: _____

Vaš izbrani fitnes center: _____

Spol: a) moški b) ženski

Starost (dopolnjena leta): _____ let

1. Ste že pred izpolnjevanjem anketnega vprašalnika slišali za bigoreksijo?

a) da b) ne

2. Koliko časa že obiskujete izbran fitnes center?

_____ let _____ mesecev

3. Kako pogosto obiskujete fitnes center?

- a) 1-krat na teden
- b) 2-krat na teden
- c) 3-krat na teden
- d) 4-krat na teden
- e) 5-krat na teden
- f) 6-krat na teden
- g) vsak dan

4. S kakšnim namenom obiskujete fitnes center (možnih je več odgovorov)?

- a) da pridobim mišično maso
- b) da shujšam
- c) da izboljšam zdravstveno stanje
- d) da izboljšam splošno kondicijo
- e) da se družim s prijatelji
- f) da sledim modnim trendom
- g) drugo: _____

5. Ali se vam zdi uživanje prehranskih dopolnil koristno?

a) da b) ne

6. Ali uživate prehranska dopolnila? Če je vaš odgovor pritrdilen, napišite katera (proteini, gainerji, kreatin, ...).

a) da, uživam naslednja dopolnila: _____

b) ne

7. Če ste na 5. vprašanje odgovorili pritrdilno, napišite kako pogosto jih uživate.

8. Če ste na 5. vprašanje odgovorili pritrdilno, obkrožite zakaj uživate prehranska dopolnila (možnih je več odgovorov)?

a) ker zgolj s prehrano ne pridobim zadostne količine hranilnih snovi

b) ker so mi tako svetovali prijatelji

c) ker so mi tako svetovali zaposleni v fitnes centru

d) ker s tem hitreje pridobim želeno postav

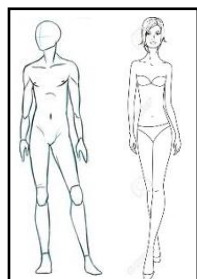
e) ker se tako boljše počutim

f) drugo: _____

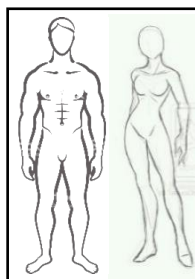
9. Označite stopnjo strinjanja (s križcem) pri spodaj navedenih trditvah z da (če se s trditvijo strinjate), ne (če se s trditvijo ne strinjate) ali ne vem (če ste glede trditve neopredeljeni).

Trditve:	DA	NE	NE VEM
O sebi razmišljam pozitivno.			
Pogosto primerjam svoj izgled z izgledom drugih ljudi.			
Pazim na vnos vseh makrohranil (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe) čez dan.			
Vnašanje snovi za hitro pridobivanje mišične mase (anabolni steroidi) se mi zdi koristno.			
Želim si povečati mišično maso.			
Obroke načrtujem več dni vnaprej.			
Zaradi načrtovanja pridobivanja zelene postave se umikam iz kroga družine oz. družbe.			

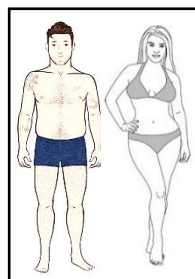
10. Kakšni ste se sami sebi zdeli pred uporabo fitnes centra? Obkrožite črko pod ustrezno skico.



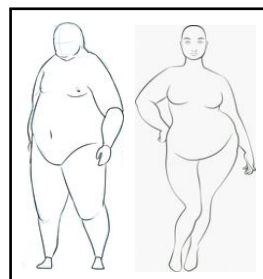
a)



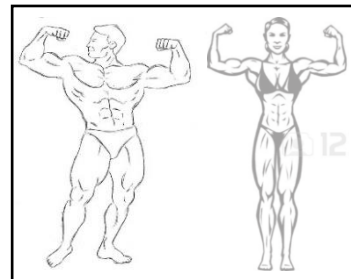
b)



c)

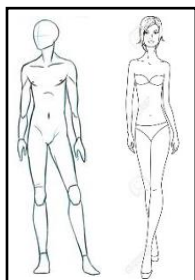


d)

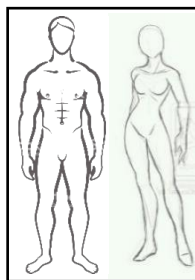


e)

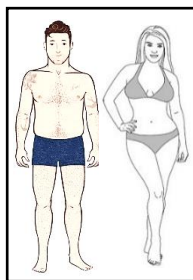
11. Kakšno postavo želite pridobiti z obiskovanjem fitnes centra? Obkrožite črko pod ustrezno skico.



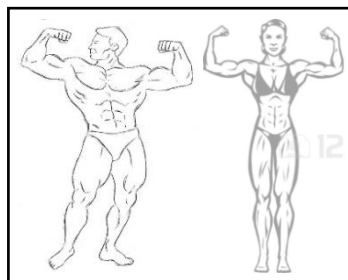
a)



b)



c)



d)

12. Menite, da ste nagnjeni k bigoreksiji?

a) da

b) ne

Hvala za sodelovanje.

UNIVERZITETNA PSIHIATRIČNA KLINIKA LJUBLJANA
Center za mentalno zdravje

URNIK DEJAVNOSTI ENOTE ZA MOTNJE HRANJENJA

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
7.00 VSTAJANJE				
7.15 MERJENJE TT		7.30 – 8.00 ZAJTRK		7.15 MERJENJE TT
8.00 – 8.30 DELITEV TERAPIJE				
8.30 TIMSKI SESTANEK				
9.00 – 10.30 PREGLED VIKENDA	9.00 – 10.00 LIKOVNA SKUPINA	9.00 – 10.00 MUZIKOTERAPIJA	9.00 – 10.30 SESTANEK TERAPEVTSKE SKUPNOSTI	9.00 – 10.15 PSIHOTERAPEVTSKA SKUPINA
10.45 – 12.00 PSIHODRAMA	10.15 – 11.30 PSIHOTERAPEVTSKA SKUPINA	10.30 – 12.00 GIBALNO IZRAZNA SKUPINA	11.00 – 12.00 KREATIVNO PISANJE	10.45 – 11.30 SKUPINA Z DEL. TERAPEVTKO
12.15 – 12.45 KOSILO				
13.00 – 14.00 PROJEKTI	13.00 – 14.00 EDUKATIVNA SKUPINA	13.00 – 14.00 SKUPINA S SOCIALNO DELAVKO	13.00 – 14.00 SPROSTITIVNA SKUPINA	12.00 – 12.30 KOSILO
14.00 DELITEV TERAPIJE				
14.15 – 15.00 OGLED VIDEA GIBALNO IZRAZNE SKUPINE				
15.30 – 16.00 MALICA				
18.00 – 18.30 VEČERJA				
19.40 SKUPINA Z ZDRAVSTVENIM TEHNIKOM				
20.30 – 21.00 POVEČERJE				
21.00 DELITEV TERAPIJE				
22.00 – 23.00 PRIPRAVA NA SPANJE				

DELITEV TERAPIJE PO KOSILU IN
ODHOD NA VIKEND

Vodja Enot: asist. dr. KARIN SERNEC, dr. med., psihiater, psihoterapevt

Datum: 4.12.2017

STOP TEHNIKE

Tehnike spoprijemanja s simptomi motenj hranjenja

Odločil/-a sem se za zdravljenje motenj hranjenja. Želim si sprememb, hkrati pa spoznavam, kako težko jih je narediti in vzdrževati.

Anoreksija, bulimija in kompulzivno prenaajdanje niso težave s hrano. So bolezni, ko hrano uporabljam/zlorabljam za spoprijemanje s čustvi, kot so: jeza, strah, nemoč, socialna izoliranost, osamljenost. Motnje hranjenja so obrambni mehanizem – hrano uporabljam, na primer jo odklanjam, da imam občutek nadzora nad neko stvarjo, prenaajdanje uporabljam za tolažbo in bruhanje kot obliko kaznovanja samega sebe.

Vseeno pa obstajajo bolj zdravi načini spoprijemanja z občutki/čustvi.

Najprej skušam ugotoviti, kaj me bremeni. Spoznavam svoja čustva. Raziskujem, kaj se z mano dogaja. Sem razburjen/-a? Sem žalosten/-na? Osamljen/-a?

Namesto znanih in utečenih vedenj za reševanje in lajšanje stisk imam na izbiri naslednje možnosti:

1. ustavim se

2. globoko vdihnem

3. opazujem:

- Kaj se dogaja?
- Na kaj reagiram?
- Kaj čutim?
- Kaj čutim v svojem telesu?
- Kakšne so moje misli?
- Kam je usmerjena moja pozornost?

4. pogledam iz druge perspektive

5. uporabim tehniko, ki deluje

Pri delovanju stop tehnik je zelo pomemben in uspešen mehanizem klasičnega pogojevanja.

To je enostavna oblika učenja, pri kateri se naučim avtomatiziranih odzivov na dražljaje.

Vedenje, ki mi ne koristi oziroma mi škodi (na primer prenaajdanje, samopovzročeno bruhanje, hiperaktivnost ...) zamenjam z drugačnim, bolj sprejemljivim vedenjem.

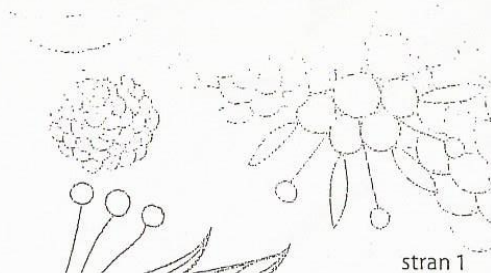
Pri stop tehniki je potrebna lastna aktivnost, uporaba vedno iste tehnike, ki traja določen čas.

Potrebni so vsaj 1000 ponovitev, da se novo vedenje vzpostavi in utrdi.

Pomembno je, da stop tehniko uporabim pravočasno in ne takrat, ko škodljivo vedenje že izvajam (na primer se prenaajdam z veliko količino hrane).

Primeri stop tehnik z vedenjsko-kognitivnimi elementi (gib + misel) pri obvladovanju simptomov so na primer:

- 3x plosknem, počepnem in na glas izgovorim spodbudno misel
- na glas ob hoji po ravnem ali stopnicah štejem korake
- globoko trebušno diham, štejem vdihe in na glas preberem spodbudno pesem,
- močno stiskam pesti in štejem do 10 ...



stran 1

Dodatne možnosti spoprijemanja s simptomi motenj hranjenja

Mislim drugače:

- Pogovorim se s seboj – rečem si: to znore, sem močna in sposobna oseba ...
- Se ne primerjam z drugimi, dovolim si biti drugačen/drugačna.
- Ni pomembno, kaj govorijo ali delajo drugi; pomembno je le, kako se jaz odzivam na njih in kakšno mnenje imam sam/-a o sebi.
- Vprašam se: Ali lahko pogledam na stvar iz druge perspektive, ali se podcenjujem, ali lahko drugim berem misli, ali ponovno mislim le črno-belo, kaj bi svetoval nekemu drugemu v takšni situaciji, kaj bi bilo najboljši in nalučkovitejši narediti ...?
- Preberem si pozitivno pismo, ki sem si ga napisal/-a že prej (v njem imam napisano, kaj mi najbolj pomaga, čemu naj se izogibam, moji dosežki in dejstvo, da mi je mar zase, se podpiram, sočustvujem, razumem to svojo ranljivejšo stran).
- Rečem si: to bo minilo, to mi je že uspelo premagati, tudi sedaj mi bo uspelo.
- Svoje misli in čustva zlijem na papir.
- Zaprem oči, razmišljam pozitivno in vdihujem vse dobro.

Naredim drugače:

- Se ustavim, vdihnem, ne reagiram, kot bi običajno.
- Preusmerim pozornost na dihanje – poiščem tehniko dihanja, ki me pomirja.
- Poiščem pomoč/podporo.
- Sem v družbi, z nekom se pogovorim, nekoga objamem, poskrbim za hišnega ljubljencega.
- Stvarim delam počasi, korak za korakom, ne prehitavam se.
- Kadar mi uspe stvar narediti dobro, se namesto s hrano nagradim s čem zabavnim in sproščujočim.
- Zaposlim se z aktivnostjo, ki me veseli, če je nimam, jo poiščem, raziščem.
- Naredim nekaj novega, drugačnega, sproščujočega, grem na sprehod in nabereš šopek.
- Poslušam glasbo, zaplešem, pojem, igram instrument, berem knjigo, meditiram, se sproščam.
- Se prizemlim – pogledam naokrog, kaj vidim, slišim, vonjam, čutim.
- Držim prijeten predmet, igračko, žival.
- Ogledam si svoj najljubši film, oddajo, risanko.

- Izogibam se odvajalom, shuševalnim tabletam, diuretikom.
- Izogibam se revijam in internetnim stranem s shuševalnimi temami, recepti.
- Jem sede in počasi, uživam v okusu hrane (poduham, okusim, zaznam teksturo, hrano prežvečim).
- Jem s prijatelji in družinskimi člani – izogibam se osamljenosti.
- Čas dneva, ko se najpogosteje prenejam, bor aktivno preživim/-a zunaj, opazoval/-a bom misli, fizične dražljaje in občutke ter naredil/-a nekaj drugega, nekaj, kar od mene zahteva popolno zbranost.
- Namesto sladke, slane in mastne hrane bom imel/-a na zalogi bolj zdravo hrano.
- Če mi ne uspe in se omejujem s hrano, se prenejam, bruham, se ne obtožujem, tokrat se je zgodilo, vendar raziščem, zakaj si nisem mogel/-la pomagati. Oprostim si.
- Spijem velik kozarec vode, čaja ali zelenjavnega soka in se ustavim.
- Napišem seznam svoje hrane za prenejanje.
- V primeru, da se ne morem ustaviti in jem, se usedem, jem počasi, okušam hrano, občutim vonj, teksturo hrane.
- Pišem dnevnik zaužite hrane.
- Pišem dnevnik čustev, misli, neprijetnih in prijetnih situacij.
- Pišem dnevnik napredka na področju uporabe tehnik za uravnavanje telesne teže (prenejanje, bruhanje, hiperaktivnost, zloraba odvajal).
- Pripravljen imam enostaven jedilnik in se ga držim (zaužijem 3 glavne obroke in 2 manjša obroka dnevno).
- Spijem 6 do 8 kozarcev vode vsak dan.
- Steham se največ 1x tedensko (na zdravljenju glede na individualni načrt).
- Telovadim le toliko, kolikor mi je glede na moje stanje dovoljeno.
- Redno telovadim – vsaj pol ure dnevno sem fizično aktiven/-na, da se zadimam.

Predlogi za izboljšanje pogleda na svoje telo:

Ne idealiziram telesa, temveč ugotovim, kaj imam pri sebi rad/-a:

- Pozornost usmerim na dele telesa, ki so mi dejansko všeč.
- Napišem si seznam svojih lastnosti, za katere sem hvaležen/hvaležna.
- Sprejemem, da je moje dojemanje telesa lahko tudi izkrivljeno (kako ga vidim, kaj si o njem mislim in kakšna prepričanja imam o svojem telesu).
- Rad/-a se imam takšnega/takšno kot sem, ne čakam več, da bi postal/-a popoln/popolna in se imel/-a šele potem rad/-a.

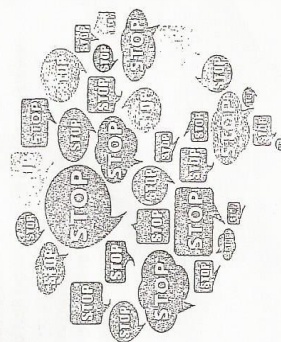
S svojim telesom ravnam kot dober gospodar:

- Dan začnem s pozitivnim pozdravom in ga nadaljujem z zajtrkom.
- Prislunem svojemu telesu – jem, ko začutim lakoto, počivam, kadar sem utrujen/-a, skrbim za telesno kondicijo.
- Do svojega telesa sem nežen/nežna.
- Spoznavam, v katerih situacijah se počutim dobro in kdaj ne.
- Udobno se oblečem.
- Hodim pokončno.
- Zneblim se obleke, ki še dodatno poudari moje suho telo.

- Se objamem, rečem si kaj s podbudnega, lepega.
- Razvijam se s kopejlo, se namažem z negovalnim mlekom ...
- Postavim si izziv – učim se tujega jezika, najdem nov hobi, v katerem uživam, sem prostovoljec/prostovoljka

Spreminjam prepričanja v zvezi z seboj in svojim telesom. Pomagam si takšno tudi s pozitivnimi potrditvami:

- Moje telo je moje in imam ga rad/-a.
- Je moj zaveznik in prijatelj.
- Rad/-a se imam in se cenim.
- Imam moč, da naredim spremembo.
- Življenje je lepo in jaz tudi.
- Jaz sem dovolj.



stran 2

stran 3

Raziskovanje in načrt spoprijemanja s simptomi motenj hranjenja

1. Kaj pri meni povzroči, sproži željo po stradanju, bruhanju, prenajedanju, pretiranem gibanju, odvajalih, diuretikih? Katere so krizne situacije?
2. Kaj mi je do sedaj pomagalo pri obvladovanju simptomov?
3. Kaj bi svetoval/-a prijatelju/bližnjemu, ki se znajde v podobni situaciji?
4. Kaj bi lahko dodatno naredil/-a, da bi preprečil/-a škodljiva vedenja?
5. Seznam in kontakti oseb, ki jim zaupam in se v stiski lahko obrnem na njih:
6. Kaj pridobim, če tehnik ne uporabim? Kaj izgubim?

Ime in podpis:

Datum: