



KRÁTKA REFERENČNÁ PRÍRUČKA

Čo sú PPP?

Poruchy príjmu potravy (PPP) sú **závažné psychické ochorenia, ktoré ovplyvňujú vzťah k jedlu, telu a často aj pohybu**. Môžu zasiahnuť telesné zdravie, náladu, sústredenie, vzťahy aj školský výkon. PPP nemožno posúdiť podľa vzhľadu ani hmotnosti. Žiak/žiačka môže pôsobiť zdravo, športovo a výkonne a napriek tomu mať závažné ťažkosti.

Prejavy môžu vyzerat rôzne:

- ✓ Žiak/žiačka **prestane chodiť na obedy**, desiatu často rozdá alebo odnesie nezjedenú a je ju často vidieť samu, bez jej zvyčajných kamarátok.
- ✓ Žiakovi/žiačke sa **zhoršuje prospech**, na hodine sa nevie sústrediť, na telesnej výchove sa sťažuje na únavu, častejšie zostáva oblečený/á v bunde/mikine.
- ✓ Žiak/žiačka, ktorý/á reprezentuje školu v atletike, si **začal/a viac strážiť stravu**, intenzívne rieši svaly, nie je schopný/á ani na výletoch zjesť niečo mimo svojho režimu, na telocviku cvičil/a napriek úrazu.

Varovné signály

- ✓ **Správanie:** vynechávanie jedál, vyhýbanie sa spoločnému jedeniu alebo aktivitám spojeným s jedlom, telom či pohybom, časté odchody na toaletu, prísne pravidlá o jedle, nadmerné cvičenie, kontrolovanie kalórií či tela, nápadné zmeny obliekania, výrazná zmena školského fungovania alebo výkonu.
- ✓ **Fyzické:** únava, slabosť, závraty alebo mdloby, zimomravosť, pokles kondície, problémy so zubami (napr. kvôli častému zvracaniu), zmena hmotnosti alebo spomalenie rastu.
- ✓ **Psychologické:** výrazné zaoberanie sa jedlom alebo telom, strach z priberania, rigidné delenie jedál na „dobré/zlé“, výčitky po jedle, úzkosť, podráždenosť alebo zmeny nálady, sociálne stiahnutie a zhoršené sústredenie.
- ✓ **Ďalší dôvod zbystriť pozornosť:** priame zdôverenie žiaka/žiačky alebo informácia či obava od spolužiaka, rodiča alebo iného dospelého.



Jeden znak sám o sebe PPP nepotvrďuje. Dôležitá je najmä zmena, opakovanie, pribúdanie signálov a ich dopad na zdravie, vzťahy alebo školské fungovanie.

Pri bezprostrednom ohrození zdravia alebo života postupujte podľa krízového/zdravotného postupu školy; pri akútnom ohrození volajte 155/112.

Čo urobím ako učiteľ/učiteľka?

Zachytím konkrétne signály a písomne zaznamenám pozorované zmeny.



Konzultujem situáciu so školským psychológom/školským podporným tímom; ak ich škola nemá, postupujem podľa systému podpory školy.



Dohodneme sa, kto so žiakom/žiačkou citlivo a súkromne prehovorí. Nehodnotím vzhľad ani nediagnostikujem. Viac v šablóne pre učiteľa „Rozhovor so žiakom pri podozrení na PPP“.



Dohodneme ďalší postup. Pri maloletom žiakovi/žiačke spravidla zapojíme zákonného zástupcu a odporučíme odborné posúdenie u pediatra a (klinického) psychológa.



Podľa potreby nastavíme podporné opatrenia.

Viac informácií nájdete na webovej stránke:



Tento materiál bol vypracovaný v spolupráci s organizáciou Chuť žiť.

chuť žiť

