

DRUNKOREXIA



VÝSKUM A FAKTY

Výskumy naznačujú, že drunkorexia nie je zriedkavý jav.

Štúdiá publikovaná v časopise Psychiatria Polska skúmala jej výskyt u dospelých, ktorí konzumujú alkohol.

Hlavné zistenia:

približne 40 % respondentov uviedlo správanie typické pre drunkorexiu

častejšie problematické pitie alkoholu

väčšie obmedzovanie jedla

silnejšie sociálne motívy pitia

Drunkorexia **nie je oficiálnou diagnózou** v klasifikačných systémoch (DSM-5, ICD-11). Výskumy preto sledujú najmä rizikové správanie, ktoré môže zvyšovať riziko porúch príjmu potravy a problémov s alkoholom.

AKO POMÔCŤ SEBE A OSTATNÝM?

Prevenca drunkorexie spočíva najmä v zvyšovaní povedomia o jej rizikách a podpore zdravého vzťahu k jedlu aj alkoholu .

Dôležitá je nehodnotiaca komunikácia.

Kritika alebo zosmiešňovanie môžu viesť k väčšiemu utajovaniu správania. Lepšie je pokojne vyjadriť obavy a podporiť otvorený rozhovor .

Ak ťažkosti pretrvávajú, je vhodné vyhľadať odbornú pomoc – napríklad psychológa, psychiatra alebo poradňu zameranú na poruchy príjmu potravy či závislosti.

Na Slovensku sa môžete obrátiť na:

Chuť žiť – podpora pri poruchách príjmu potravy

IPčko – bezplatná internetová poradňa pre mladých ľudí

ČO JE DRUNKOREXIA?

Drunkorexia je neoficiálny termín označujúci kombináciu rizikového pitia alkoholu a kompenzačných stravovacích správanií. Nejde o samostatnú diagnózu, ale o vzorec správania, pri ktorom človek úmyselne obmedzuje príjem jedla v súvislosti s konzumáciou alkoholu.

Cieľom býva znížiť kalorický príjem z jedla alebo dosiahnuť rýchlejší účinok alkoholu.

Najčastejšie prejavy:

- **vynechávanie jedla pred pitím alkoholu**
- **nadmerné cvičenie ako kompenzácia kalórií**
- **pitie alkoholu na prázdny žalúdok**
- **úzkosť z kalórií v alkohole**

Konzumácia alkoholu bez jedla urýchľuje jeho vstrebávanie do krvi, čo môže viesť k silnejšej intoxikácii a zdravotným rizikám. Drunkorexia sa nachádza na pomedzí porúch príjmu potravy a problémového užívania alkoholu.

PREČO DRUNKOREXIA VZNIKÁ?

Drunkorexia je ovplyvnená kombináciou psychologických, sociálnych a kultúrnych faktorov.

Najčastejšie motivácie:

Kontrola telesnej hmotnosti

Alkohol obsahuje veľa kalórií, preto sa niektorí ľudia snažia tieto kalórie kompenzovať obmedzením jedla.

Rýchlejší účinok alkoholu

Alkohol konzumovaný na prázdny žalúdok sa vstrebáva rýchlejšie a spôsobuje silnejší pocit opojenia.

Sociálny tlak

Najmä u mladých ľudí môže zohrávať úlohu snaha zapadnúť do skupiny alebo znížiť sociálnu úzkosť.