



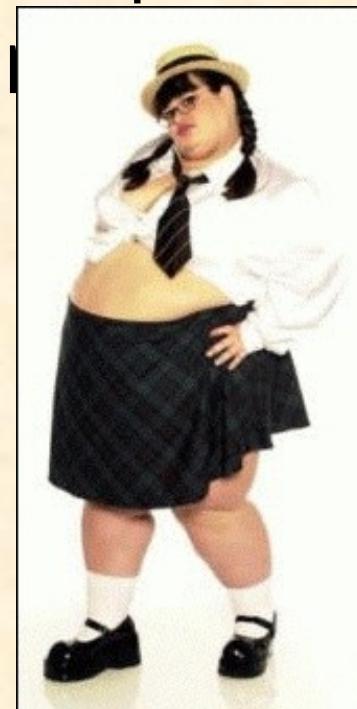
PRENAJEDANJE

PREDMET: Varno in zdravo okolje



N
A
S
P
L
O
Š
N
O

- ponavljajoče se epizode prenajedanja, basanja s hrano.
- V določenem času oseba poje količino hrane, ki je definitivno večja, kot bi jo pojedla večina ljudi v enakem času in podobnih okoliščinah;
- Puberteta → odrasli človek
- občutek izgube kontrole nad hranjenjem (oseba ima občutek, da ne more prenehati jesti ali kontrolirati, koliko bo)



Skupnost OA (Overeaters Anonymous)
Slovenije oz. Anonimni prekomerni
edci najdemo v Celju, Ljubljani in Mariboru,
jer potekajo njihova srečanja in skupine za
amopomoč.

- oseba je hitreje, kot je to normalno;
- je, dokler se ne počuti neprijetno polna;
- poje velike količine hrane, ko ne čuti fizične lakote;
- je sama, ker jo je sram, koliko poje;
- oseba se prenajeda dvakrat tedensko vsaj šest mesecov.

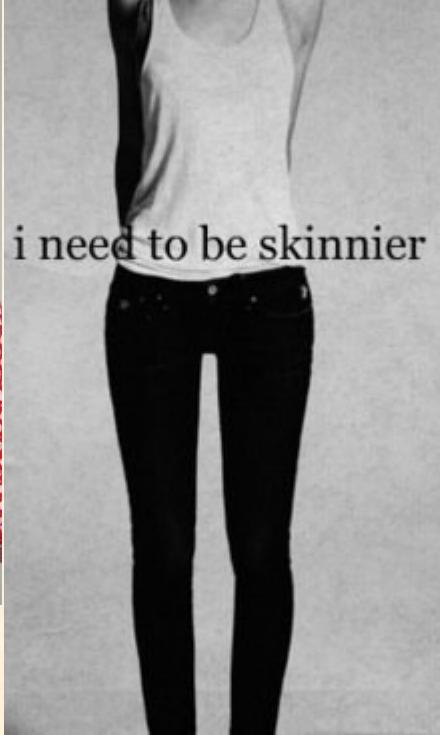




DRUŽBENI



ČUSTVENI



POMANKANJE
SAMOZAVESTI

<http://www.youtube.com/watch?v=bg8i43xgz9E>
<http://www.youtube.com/watch?v=h72wdC-FEic>

PRILOŽNOSTNI

FIZIČNI





Družbeno

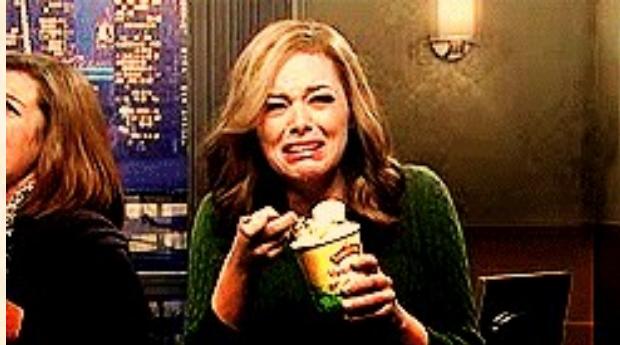


- Vključenje v skupino
- Pojemo več kot sicer





Čustveno



- Dolgčas, Utrujenost, Stres, Jeza, Potrtost...
- Zapolnjevanje duševne "praznine"



search ID: mian12893

Pomanjkanje samozavesti

- Šibka samozavest
- Ideal popolnega telesa (mediji)



I am insecure about:

- My thighs
- My face
- My legs
- My eyes
- My hair
- My lips
- My hands
- My scars
- My arms
- My stomach
- My nose
- My height
- My weight
- My toes
- My thoughts
- My feelings
- My eyebrows
- My cheeks

EVERYTHING



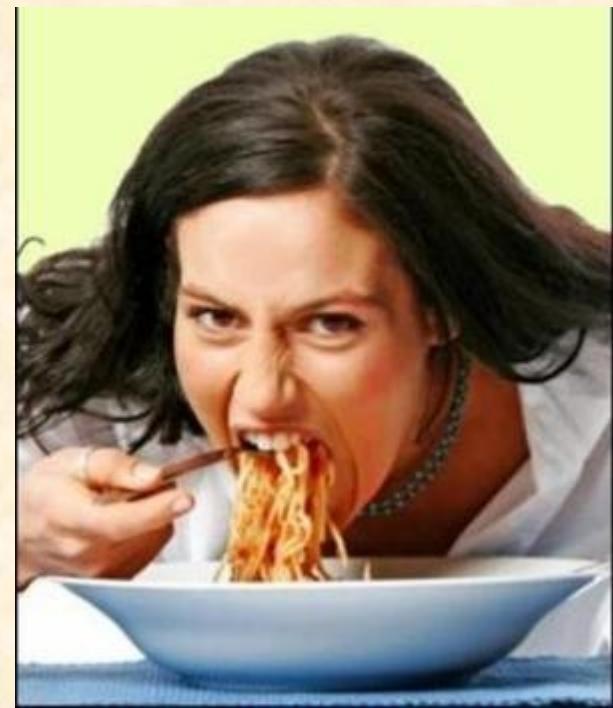
I hate me too.



Fizični



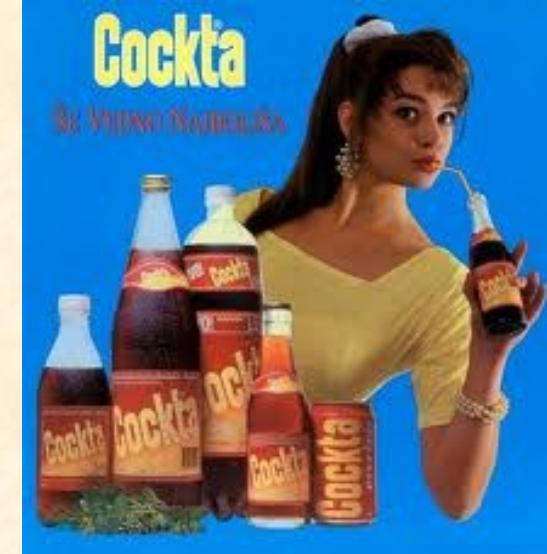
- Volčja lakota (preskakovanje obrokov)
- Telesne težave
- Hitro uživanje hrane (goltanje)





Priložnostni

- Oglasi
- Čezmerno
uživanje hrane



<http://www.youtube.com/watch?v=3N3sEswJgel>

<http://www.youtube.com/watch?v=GE1GTbYfK2M>

http://www.youtube.com/watch?v=azxV-Y_pGh0

<http://www.youtube.com/watch?v=rZugyJ3L6uc>



Posledice prenajedanja:

- Slaba prekrvavitev
- Težko dihanje
- Vetrovi
- Slab zadah
- Nezdrava koža

Zdravstvene posledice prenajedanja:

- Visok krvni tlak
- Visok holesterol
- Sladkorne bolezni
- Srčne/žilne bolezni



IZPISKI

prenajedanje

veliki obroki tudi kadar človek ni lačen

med prenajedanjem hitro uživanje hrane (goltanje)

depresija, tesnoba

pogoste diete, po možnosti brez izgube teže

med prenajedanjem ni kontrole, sledi občutek krivde in sramu

Visok krvni tlak

Povišan holesterol

Sladkorne bolezni

Srčno-žilne bolezni

Težko dihanje

Slaba prekravavitev



■ Osebe z motnjo
prenajedanja

Skupnost OA (Overeaters Anonymous) Slovenije oz. Anonimni prekomerni jedci najdemo v Celju, Ljubljani in Mariboru, kjer potekajo njihova srečanja in skupine za samopomoč.

Viri

- http://www.youtube.com/watch?v=azxV-Y_pGh0
- <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/2656/%C4%8Custveno-prenajedenje>
- <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/dusevne-motnje/motnje-hranjenja/kaj-so-motnje-hranjenja/77-kompulzivno-prenajedenje.html>
- http://www.ekomagazin.si/Samostojne-vsebine/strokovnjak_svetuje/Custveno-ali-kompulzivno-prenajedenje.html
- <http://www.aktivni.si/zdravje/kompulzivno-prenajedenje/>
- <http://www.nebojse.si/Forum/index.php?topic=11084.0>
- http://www.bummagazin.com/uploads/blog_gallery/1295394528.jpg
- <https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTBK6bPRkcZtzJCysH16j33WCXSiWRh3NhMW08W84S7kZsEGdf3>
- <https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSVTRdst8uoilEfJyU3-atO3ZPBAnplZShb0pZQ8nvFCxZ1QIAj>
- http://www.jutarnji.hr/multimedia/dynamic/00068/eating1_68037S1.jpg
- http://b.vimeocdn.com/ts/235/782/235782370_640.jpg