

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 14: pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

Poruchy příjmu potravy u lidí s odlišnou genderovou identitou

**Josefina Grillová
Jihočeský kraj**

České Budějovice 2022

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 14: pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

Poruchy příjmu potravy u lidí s odlišnou genderovou identitou

Eating disorders among trans people

Autoři: Josefina Grillová

Škola: Třebízského 1010/9, 370 06 České Budějovice

Kraj: Jihočeský kraj

Konzultant: Mgr. Daniel Hoffmann

České Budějovice 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracovala samostatně a použila jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

V město dne datum

Josefina Grillová

Poděkování

Děkuji především panu Mgr. Danielovi Hoffmannovi za trpělivost a vstřícnou pomoc při konzultaci mé práce. Děkuji všem respondentům za spolupráci při vyplňování dotazníku a za jejich osobní a mnohdy intimní výpovědi. Velké díky také patří mému tátovi, děkuji za podporu a lásku, kterou mi vždy dává. Děkuji i mamce za všechnu pomoc.

Anotace

Ve své práci SOČ se zabývám poruchami příjmu potravy u lidí s odlišnou genderovou identitou. V teoretické části práce definuji poruchy příjmu potravy, popisuji odlišné genderové identity a negativní vliv sociálních sítí na zdravý duševní i fyzický vývoj mladých dospívajících lidí. V praktické části provádím dotazníkový průzkum, který se snaží odhalit možnou spojitost poruchy příjmu potravy s nestandardním vývojem genderové identifikace. Cílem mé práce je zjistit do jaké míry se odlišná genderová identita podílí na rozvoji poruchy příjmu potravy a jaké další faktory hrají roly. Na základě zjištěných faktů se pokouším o poskytnutí základních rad, jak se tak závažné diagnóze, jako je porucha příjmu potravy vyhnout nebo se s ní vypořádat.

Klíčová slova

Porucha příjmu potravy; trans lidé; genderová identita; sociální sítě

Annotation

In my thesis I deal with possible connection between eating disorders and different gender identity. In the theoretical part eating disorders are defined, various gender identities are described and social media with their potential negative influence on young adults are listed. In the practical part I carried out a questionnaire research that aims to point at a possible connection between eating disorders and nonstandard development of gender identity. The goal of my thesis is to specify the level of influence of nonstandard gender identification on a development of eating disorder as well as to depict other possible factors that come into play. Based on my findings I try to come up with basic advice on how to deal with or even prevent the development of eating disorders.

Keywords

Eating disorders; trans people; gender identity; social medias

Obsah

1	ÚVOD	6
2	OBEZNÁMENÍ S TÉMATEM A VYSVĚTLENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ	8
2.1	TRANS LIDÉ	8
2.2	PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	10
2.2.1	<i>Mentální anorexie.....</i>	<i>10</i>
2.2.1	<i>Bulimie.....</i>	<i>11</i>
2.2.2	<i>Záchvatovité přejídání.....</i>	<i>11</i>
2.2.3	<i>Kazuistika – rozhovor s osobou trpící PPP.....</i>	<i>12</i>
2.2.4	<i>Poruchy příjmu potravy u trans masc osob.....</i>	<i>13</i>
3	ONLINE KOMUNITA A VZHLED ČLOVĚKA.....	14
4	PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE A JEJÍ METODIKA	16
4.1.	DOTAZNÍK A JEHO VYHODNOCENÍ.....	17
5	OSOBNÍ VÝPOVĚDI TRANS LIDÍ TRPÍCÍCH PORUCHAMI PŘÍJMU POTRAVY	24
5.1.	PŘÍBĚHY Z DOTAZNÍKU	24
5.2.	KAZUISTIKY – ROZHOVORY S TRANS-MASC LIDMI TRPÍCÍMI PPP.....	27
6	ZÁVĚR.....	30
7	SEZNAM ZDROJŮ	32

1 Úvod

Tato práce se zabývá poruchami příjmu potravy u trans lidí a hledá souvislosti mezi genderovou dysforií a bojem s tímto typem poruch. Všichni si někdy odepřeli jídlo za vizí lepšího pocitu o svém těle, ale když se pouhá menší svačina zvrhne v životní styl, nastává problém. Jedinci narození v nesprávném těle, konstantně bombardováni svými vlastními myšlenkami jsou s touto problematikou zatíženi ve větší míře.

Porucha příjmu potravy představuje v současné době rapidně rozvíjející se problém. Touto závažnou, v některých případech až fatální diagnózou trpí stále více mladých lidí. „V Česku se loni s poruchami příjmu potravy léčilo celkem 5167 lidí, za deset let jejich počet vzrostl asi o 15 procent. Nejvíce se zvýšil počet pacientů mezi dospívajícími ve věku 15 až 17 let. Loni se jich léčilo 1093, což je o 89 procent více než před deseti lety. Vyplývá to z údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky.“¹ V této práci budu hledat případné spojení vzniku poruchy příjmu potravy s odlišnou genderovou identitou. Jako člověk, který sám bojoval se svou identitou a tělem, vycházím i z vlastních zkušeností a zážitků. Ve svém okolí mám mnoho trans lidí, kteří sami nejsou schopní jíst tak, jak by se mělo. Cílem práce tedy bude zmapovat tuto dosud velice málo zkoumanou problematiku.

Pohybuji se v přítomnosti nespočtu trans lidí, díky čemuž mám k dispozici jejich úhel pohledu a budu pracovat s jejich zkušenostmi. Mnoho z nás se shodlo na tom, že toto téma není dostatečně pokryté a že v České republice je problematika ohledně potíží trans lidí s poruchou příjmu potravy kompletně přehlížena. Stačil pouze jeden příspěvek na sociální síti Twitter a dostalo se mi přes 30 odpovědí a k tomu spousta zpráv projevující zájem a nabídky na spolupráci. Myslím si, že spousta z nás si prošla obdobím, kdy jsme se neměli na koho obrátit a kde vyhledat pomoc.

Je očividné, že tento problém se neobjevuje jen v mém okruhu, ale po celém světě. Stačí se jen podívat na statistiky a výzkumy, které ukazují v procentech, kolik trans lidí se pokusilo o sebevraždu – „Více než polovina transgender hochů v USA se někdy během svého života pokusila o sebevraždu, stejně tak 42 % nebinárních teenagerů a 30 % transgender

¹ Lidí s poruchami příjmu potravy rok od roku přibývá. Mladým neprospěla sociální izolace během pandemie | iROZHLAS - spolehlivé zprávy. [online]. Copyright © 1997 [cit. 21.01.2022]. Dostupné z: <https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/poruchy-prijmu-potravy-2020-dospivajici-epidemie-koronavirus-2107221047-ako>

dívek. ² – anebo kolik osob trpí PPP. Česká republika, i když už je vyspělá v mnoha ohledech, trans lidem pořád nenabízí oporu a péči, která by jim usnadnila život. V porovnání třeba s USA se v Česku nedá najít žádná „linka bezpečí“ kam by mohla daná trans osoba zavolat a vědět, že tam najde pomoc. Také vnímám velké stigma ohledně sebepoškozování, které je pro trans lidi trpící PPP obzvlášť časté. Se sebepoškozováním přichází i nespočet komplikací v budoucnosti daného jedince, a je velmi časté že s vámi váš doktor kvůli poškozenému tělu bude jednat jinak. V poslední době se standard krásy točí okolo hubených kluků, kteří vypadají „jednu cigaretu od smrti“. V trendech na sociálních sítích hraje hlavní roli „body check“ neboli ukazování těl v různých úhlech, abyste dokázali, že nemáte žádnou váhu navíc a připoutali co nejvíce pozornosti na vaše vyhublé končetiny a prosvítající klíční kosti.

Z vlastní zkušenosti vím, jak doopravdy zdrcující je vyrůstat jako dítě s (v mém případě) mírnou nadváhou. Hodiny tělocviku, kde se jen bojíte, že si vás nikdo nevybere do týmu na házenou, protože nedokážete dostatečně rychle běžet, nedokážete doběhnout ostatní. Klepat se strachem, protože máte jít s třídou na veřejné koupaliště a mít v hlavě ten nepřehlušitelný hlas, že se vám všichni budou smát, až si oblečete plavky. Moc dobře vědět, že si o vás žádní kluci tajně nešeptají kvůli tomu, že by na vás měli zálsk, ale protože vám pasují legíny až moc těsně. Takové a mnoho více srdce lámajících zážitků jsem si já a mnoho mých vrstevníků museli zažít. A nyní, když je všechno takto lehce dostupné, obávám se o ty nejvíc ovlivnitelné děti, první a druhý stupeň základní školy, mladší sourozence. Obzvlášť v této době bychom měli dbát na přesvědčování těch nejmladších, že jejich tělo nemusí být kost a kůže, aby si zasloužili stejné zacházení jako všichni ostatní. Měli bychom také začít u sebe – to, jak se na sebe díváme a jaké poznámky vypouštíme z pusy. Představte si, že jste mladý dospívající člověk ve vývinu a neustále slyšíte od svých rodičů poznámky na cizí těla, časem se vám to vtiskne do vědomí a ponese se to s vámi léta. Musíme také začít dávat větší pozor, jaká média naši nejmladší konzumují, ať jednoho dne nezjistíte, že vaše dítě odmítá ve škole oběd, protože touží po užším pasu.

Jednoznačným cílem mé práce je tedy najít pomoc a řešení k této problematice. Do své práce zahrnu výpovědi trpících osob a půjdu příběh po příběhu za vizí lepšího porozumění. V mém textu se také objeví bližší rozbor mého dotazníku. Doufám, že se čtenář po dočtení mé seminární práce bude cítit více informován a rozšíří si své obzory ohledně daného tématu.

² Upozornění: v textu se vyskytují zmínky o sebevraždách. *Deník Referendum* [online]. Copyright © [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://denikreferendum.cz/clanek/32524-upozorneni-v-textu-se-vyskytuji-zminky-o-sebevrazdach>

2 OBEZNÁMENÍ S TÉMATEM A VYSVĚTLENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

Dříve, než se pustíme do problematiky poruch příjmu potravy u trans lidí, je důležité si vymezit základní pojmy týkající se této problematiky.

2.1 Trans lidé

Jako první bod této podkapitoly je třeba vytknout rozdíl mezi pohlavím a genderem. Zatímco pohlaví popisuje čistě biologickou stránku člověka, gender je pojem výrazně širší. Zahrnuje totiž jednak osobní identitu člověka, ale i to, co se od jedince ve společnosti očekává – jak společnost vnímá roli daného pohlaví ve společnosti. Zatímco pohlaví se tedy mění pouze biologickou evolucí člověka, gender se neustále vyvíjí napříč časem i prostorem, protože různé kultury v různých obdobích vnímají roli mužů, žen, a popřípadě i dalších společensky uznávaných genderů různě. Proto o genderu můžeme hovořit jako o „sociálním pohlaví.“³

Mnoho lidí v dnešní velice zpolitizované debatě o genderu argumentuje tím, že pohlaví jsou pouze dvě. Není to však úplně pravda, protože i z biologického hlediska existují intersexové kategorie. Intersexuál je jedinec, kterého vnitřní nebo vnější pohlavní orgány se liší od typicky mužských/ženských.⁴ Tento člověk například může mít navenek pohlavní orgány jednoho pohlaví, ale jeho vnitřní orgány mohou být pohlaví opačného.

Pro debatu o trans lidech je klíčové si uvědomit, že genderová identita se může lišit od našeho pohlavního orgánu. Naše identita určuje, do jaké míry se cítíme být mužem, ženou či nebinární. Gender by se dal popsat jako spektrum, na kterém se člověk může pohybovat anebo může pociťovat svou identitu staticky.⁵ Trans člověk je tedy jedinec, jehož genderová identita se neshoduje s biologickým pohlavím, které mu bylo přiřazeno při narození.

³ JARKOVSKÁ, Lucie. Prohlédneme genderové stereotypy. In: FORMÁNKOVÁ, Lenka a Kristýna RYTÍŘOVÁ. *Abc feminismu* [online]. Brno: NESEHNUTÍ, 2004, s. 21 [cit. 2020-12-31]. ISBN 80-903228-3-2. Dostupné z: http://zenskaprava.cz/files/abc_fem1.pdf

⁴ Dotyk - Intersexuálové: Tajemství třetího pohlaví. Jak se k němu staví legislativa?. *Dotyk - Svět se netočí, svět se posouvá* [online]. Copyright © [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://www.dotyk.cz/publicistika/zahada-tretiho-pohlavi.html>

⁵ Gender: vystačíme si se škatulkami žena a muž? Vědci hledají nové přístupy. *Akademie věd České republiky* [online]. Copyright © Středisko společných činností AV ČR, v. v. i. [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://www.avcr.cz/cs/veda-a-vyzkum/socialne-ekonomicke-vedy/Gender-vystacime-si-se-skatulkami-zena-a-muz-Vedci-hledaji-nove-pristupy/>

Opak pojmu „transgender“ je název „cisgender“.⁶ Cisgender osoba je spokojená se svou genderovou identitou a necítí potřebu ji měnit. Transsexualita nemá žádný vliv na sexuální orientaci daného člověka.

Trans lidé se také neidentifikují pouze v „genderové binaritě“, velká část dotyčných se pohybuje mimo kolonky muž/žena a identifikují se jako „nebinární“.⁷ ⁸Nebinární lidé vnímají pojem identity zcela jinak. V češtině buď používají preferovaný rod – ženský, nebo mužský – anebo zkoušejí používat střední rod.⁹ V online komunikaci také můžeme pozorovat používání X na konci slova, tím pádem z věty „Včera sem tam byla,“ vznikne „Včera sem tam bylX“. Někteří nebinární lidé se identifikují jako např. jako „genderfluid“ (mají proměnlivou genderovou identitu), nebo např. „agender“ (bezpohlavní). Gender tedy kompletně nevnímají. Nebinární lidé si také občas přiřadí nálepku „trans-masc“ anebo „trans-fem“ která indikuje ke kterému pohlaví více „táhnou“. Trans masc osoba bude nejspíše používat mužské zájmena a trans fem osoba ty ženské.

V práci budu používat zkratku „AFAB“ a „AMAB“, které znamenají „assigned female/male at birth“. AFAB je člověk, který se narodil do ženského těla, a AMAB do mužského. Tato identita jim byla přiřazena při narození.

Někteří trans lidé se potýkají s takzvanou genderovou dysforií způsobenou rozporem mezi svým tělem a genderovou identitou. Je nutno ale podotknout, že i bez dysforie může být člověk trans. Jedinec nemusí zažívat diskomfort ve vlastním těle a může pouze cítit, že by mu bylo líp v těle jiném. Trans lidé mohou cítit dysforii nejen v intimních částech svého těla, ale může se to týkat i takových drobností jako je velikost bot, délka prstů, těsné tričko, krátké kalhoty apod. I zdánlivé maličkosti dokážou jedince poslat do spirály úzkostí. To se samozřejmě výrazně podepisuje na jejich psychickém zdraví a v porovnání s cis ženami/muži jsou čísla týkající se sebevražd u trans lidí až dvakrát větší.

Trans lidé mají možnost podstoupit různé léčebné procedury, například hormonální terapii, operativní změnu pohlaví a chirurgické zákroky. Ne všichni trans lidé ale cítí tu potřebu, někteří

⁶ Jaký je rozdíl mezi cisgender a transsexuálem?. *Greelane.com - Die weltweit größte Bildungsressource* [online]. [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://www.greelane.com/ca/humanities/probl%C3%A9my/definition-of-cisman-721260/>

⁷ Kdo jsou trans* lidé. *Jsme transparent* [online]. [cit. 2022-01-24]. Dostupné z: <https://jsmetransparent.cz/kdo-jsme/>

⁸ Proč pohlaví není binární. *Queer Geography* [online]. Copyright © 2019 [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://www.queergeography.cz/proc-pohlavi-neni-binarni/>

⁹ Nebinarita v našem jazyce – H7O. *H7O – vzorec pro literaturu* [online]. Copyright © 2022 H7O [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <http://www.h7o.cz/nebinarita-v-nasem-jazyce/>

je nemohou podstoupit z finančních nebo lékařských důvodů. Trans lidé a jejich identita jsou validní před, po i bez jakýchkoliv zákroků „úprav“. ¹⁰

2.2 Poruchy příjmu potravy

Mezinárodní klasifikace nemocí řadí poruchy příjmu potravy do kategorie duševních poruch a poruch chování. ¹¹ Jedná se o onemocnění velmi stará a doložitelná napříč dějinami, avšak jejich incidence neustále roste. ¹² Mezi nejčastější z těchto poruch se patrně řadí mentální anorexie (anorexia nervosa), bulimie (bulimia nervosa) a záchvatovité přejídání.

Národní zdravotnický informační portál zdůrazňuje, že „ne všechny rysy příslušné poruchy jsou vždy výrazně vyvinuté. Různé formy se mohou kombinovat, proto je nelze vždy připisovat pouze poruchám příjmu potravy. Kromě tří uvedených poruch existuje řada dalších. Poruchy příjmu potravy postihují hlavně mladé lidi, ale mohou se znovu objevit i ve vyšším věku. Porucha příjmu potravy nikdy nevzniká náhle, nýbrž se vyvíjí postupně. Přechody mezi jednotlivými stadii jsou často plynulé.“ ¹³

2.2.1. Mentální anorexie

Mentální anorexie je porucha, při které dotyčný postižený člověk drasticky omezuje příjem potravy. S malým příjmem živin ovšem často přicházejí i problémy, např. člověk bojující s anorexií excesivně cvičí, vyvolává zvracení, užívání laxativ (projímadel), užívání anorektik (léky které snižují chuť k jídlu) anebo také diuretik (léky které pomáhají k močení). ¹⁴

Mentální anorexie je diagnostikována lidem, jejichž hmotnost je o 15 % nižší než v normálním stavu, nebo očekávané váze pro daný věk a výšku. Projevuje se silným strachem z tloušťky a vnímání sebe sama jako příliš otlého jedince. Člověk proto odmítá jídlo a může se přiblížit až k bludnému projevu. Jako terapie je možná ambulantní i lůžková forma léčení, avšak úplné vyléčení a zotavení nenastává ani u poloviny případů. Asi 5 % pacientek (nemocí trpí v poměru

¹⁰ Změna pohlaví. *Estheticon* [online]. [cit. 2022-01-24]. Dostupné z:

<https://www.estheticon.cz/zakroky/operace-transsexuálu>

¹¹ MKN-10. *Mezinárodní klasifikace nemocí* [online]. [cit. 2022-01-24]. Dostupné z:

<https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F50>

¹² NĚMEČKOVÁ, Pavla. Poruchy příjmu potravy. *Medicína pro praxi* [online]. 2011, 8(11), 459 [cit. 2022-01-24]. ISSN 1803-5310. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2011/11/04.pdf>

¹³ Poruchy příjmu potravy: co to je? | NZIP. *NZIP – Národní zdravotnický informační portál* [online]. Copyright © Tatyana Dzemileva [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/699-poruchy-prijmu-potravy-zakladni-informace>

¹⁴ Poruchy příjmu potravy: co to je? | NZIP. *NZIP – Národní zdravotnický informační portál* [online]. Copyright © Tatyana Dzemileva [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/699-poruchy-prijmu-potravy-zakladni-informace>

1:10 dívky) zemře na následky zdravotních komplikací způsobených těžkou podvýživou, přičemž s délkou sledování mortalita roste až na 20 %.¹⁵

2.2.1 Bulimie

Bulimie obnáší stavy záchvatového přejídání a následovného vyvracení. Na rozdíl od mentální anorexie se lidé trpící bulimií neprojevují nižší tělesnou hmotností, ba naopak byla bulimie poprvé zkoumána jako součást chování obézních jedinců. Projevuje se chorobným strachem z tloušťky a pravidelnými epizodami přejídání nejméně dvakrát týdně po dobu tří měsíců. Tyto stavy konzumace velkého množství jídla za krátkou dobu provází ohlušující pocit provinění, smutku, depresí, selhání a strachu z kalorií. Postižený jedinec využívá hned několik způsobů, jak své přejídání odčiní – např. dočasné hladovění, opět používání laxativ/anorektik/diuretik anebo léků na štítnou žlázu. Mohou se projevovat i sebeagresivní projevy chování a pokusy o sebevraždu.¹⁶

Zmínky o bulimii se objevují už i v antickém Římě. Ve spojitosti s konzumací jídla v nadměrném množství jsou zmínky i o zvracení právě zkonsumovaného pokrmu. Obžerství bylo i minulosti velký problém. Tento způsob byl popsán Senecou už v roce 65 před naším letopočtem větou „zvracejí, aby mohli jíst, a jedí, aby mohli zvracet“.¹⁷

2.2.2 Záchvatové přejídání

Tento typ poruchy znamená, že daný jedinec pozře obrovské množství stravy v krátké době. Například za hodinu „zhltá“ tolik jídla, kolik normálně stravující se jedinec za celý den, aniž by cítil hlad, nebo měl možnost své jednání zastavit. Polovina těchto jedinců trpí obezitou, ale nemoc se podepisuje i na psychickém stavu člověka ve studu, výčitkách a depresích. Proč dochází k přejídání, není úplně známo, ale některé hrající faktory nejspíše jsou: emoční trauma, zkreslené vnímání tělesných proporcí, dědičnost atd.¹⁸

¹⁵ NĚMEČKOVÁ, Pavla. Poruchy příjmu potravy. *Medicína pro praxi* [online]. 2011, 8(11), 459-461 [cit. 2022-01-24]. ISSN 1803-5310. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2011/11/04.pdf>

¹⁶ NĚMEČKOVÁ, Pavla. Poruchy příjmu potravy. *Medicína pro praxi* [online]. 2011, 8(11), 459-461 [cit. 2022-01-24]. ISSN 1803-5310. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2011/11/04.pdf>

¹⁷ PAPEŽOVÁ, Hana. *Spektrum poruch příjmu potravy*. Praha: Grada, 2010, s. 22. ISBN 978-80-247-2425-6.

¹⁸ Záchvatové přejídání: příznaky, příčiny a léčba - Zdraví.Euro.cz. Zdravotnictví a medicína - Zdraví.Euro.cz [online]. Copyright © 2020 Zdraví.Euro.cz [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/leky/zachvatovite-prejidani/>

2.2.3 Kazuistika – rozhovor s osobou trpící PPP

Ačkoliv poruchy příjmu potravy se týkají ve výrazně větší míře dívek, pro účely této práce nabízím kazuistiku respondenta osobního rozhovoru, který bojuje s PPP už delší dobu. Martin je 17letý cis kluk, který vyrůstal s nadváhou. Od dětství slýchal od své babičky a tety poznámky, co se těla týče. Tyto nevinné řeči však Martina drasticky ovlivnily. Minulý rok v září si přiznal, že má problém, odmítal s tím však cokoli dělat. Nejdřív to začalo na týdenní dovolené v Turecku, kde si Martin poprvé začal odepírat jídlo. Za tento týden plný hladovění Martin zhubnul 7 kilo.

Tato rapidní změna ve váze mu udělala velkou radost a viděl, že hladovění „nese ovoce“. Celý následující rok nad touto příhodou přemýšlel a už měl v hlavě vizi, že přestane dřív nebo později jíst, aby dosáhnul znovu stejných výsledků. V září roku 2020 Martin nastoupil na gymnázium do prvního ročníku s 90 kily. Začal pozorovat fakt, že je jediný s touto váhou, který navštěvuje daný ročník, a zamávalo to s ním. Ještě ten měsíc si už stáhnul kalorické tabulky a po škole chodil schválně na dlouhé vyčerpávající procházky. Pak z ničeho nic přišla karanténa, a to byl největší zlomový bod. Martin celé dny nejedl a odmítal překročit hranici kalorií, kterou si sám stanovil. Každý den se po výuce vydával na patnáctikilometrové túry, které obhajoval u rodiny jako vycházky se psem. Takhle to pokračovalo až do května. Všichni si začali všimnout Martinovo velké změny ve váze, ale nikdo to nebral jako špatnou věc. Martin svou změnu obhajoval novým životním stylem a všem o svém PPP lhal.

Martin byl už na váze, s kterou se řadil mezi hubené, ale byl značně podvyživený, co se kalorického aspektu týče. Věci se začaly lepšit, ale myšlenky ohledně jídla a restrikcí neodešly. Martin je v tuto dobu na zdravé váze a má BMI v normě, bohužel však jeho PPP je pořád s ním, občas ho myšlenky a jeho hlava dostihnou a má dny, kdy by nejdříve byl zas tam, kde byl na podzim. Jeden z jeho největších strachů je příbytek na váze a obava z toho, že opět bude viděn jako tlustý. Martinovo tělo z těchto důvodů často vypovídalo službu – padaly mu vlasy, točila se hlava, nehty měl celé polámané, dělaly se mu záděrky, ale to všechno byl pro něj indikátor „dobré a úspěšné“ práce.

Martin se stal posedlým čísly a jak ostatní hubení kluci vypadají. Za zmiňovaný půlrok zhubl 23 kilo a doteď se jeho tělo z této nezdravé změny vzpamatovává. Pořád zažívá pocity provinění po každém jídle, obává se, že tento nemilý pocit nikdy neodejde a už nikdy si nedá pokrm bez přemýšlení, jaký to bude mít dopad na jeho teď už hubené tělo. Martin ještě dodává, že si vždy

myslel, že je jiný a že se mu tohle stát nemůže, vždy si myslel, že má sebekontrolu dostatečně silnou na to, aby těmto věcem propadnul. Opak se však stal po pár letech pravdou.

2.2.4 Poruchy příjmu potravy u trans masc osob

Rebecca C. Kamody a její kolegové se v článku *Disordered Eating Among Trans-Masculine Youth: Considerations Through a Developmental Lens* věnují dosud velice málo probádané problematice trans masc osob a toho, jak jsou tito jedinci zasaženi poruchou příjmu potravy. Ve článku se dočteme, že v minulosti byl tento problém hodně přiřazován cis ženám, ale v současnosti je tomu jinak. Průzkum poukazuje na fakt, že trans masc osoby mají větší tendence být buďto obézní, nebo podvyživení. Průzkum také ukazuje, jak nespokojenost v těle zapříčiněná genderovou identitou jde ruku v ruce s poruchou příjmu potravy. Přejídání anebo naopak hladovění je u trans masc lidí používáno jako způsob k docílení vysněnému tělu tak, aby lépe odpovídalo jejich mužské identitě.

Článek popisuje jak hladovění a následovné hubnutí je způsob jak dosáhnout zmenšení velikosti prsou, boků a potlačení menstruace. Excesivní cvičení používají jako nástroj k dosažení svalových ideálů, které můžeme pozorovat u cisgender mužů. Naopak přejídání má vést k potlačení těchto „ženských křivek“, prsa a boky „splynou“ se zbytkem těla. Všechny tyto způsoby mají cíl jen jeden, a to potlačení ženských křivek. V průzkumu se potvrdilo, že trans masc mladiství mají mnohem větší sklony k nezdravému životnímu stylu a stravování v porovnání s cis gender muži.¹⁹

¹⁹ KAMODY, Rebecca. Disordered Eating Among Trans-Masculine Youth: Considerations Through a Developmental Lens. *LGBT Health* [online]. 2020, 7(4) [cit. 2022-01-24]. Dostupné z: [doi:https://doi.org/10.1089/lgbt.2019.0354](https://doi.org/10.1089/lgbt.2019.0354)

3 ONLINE KOMUNITA A VZHLED ČLOVĚKA

Veliká část mladých lidí nadměrně používá sociální sítě a každodenně konzumuje média, ve kterých se propaguje standard krásy. Jsme bombardováni těly, se kterými se máme šanci porovnávat. U hodně adolescentů se tento nátlak projeví na sebevědomí. Nedosažitelné křivky, které jsou většinou zásluhou doktora, nepřírozené rysy, kterých docílil jedinec pomocí botoxu, perfektní porcelánová pokožka vyretušovaná v aplikacích. Mladý, lehce ovlivnitelný člověk se těmito „útoky“ nechá lehce smést z koně a nechá si je vstoupit do hlavy. Průzkum této oblasti je velmi chabý.

Internet je skvělé místo, ale dává mladému křehkému mozku přístup k spoustě citlivých informací. Online se dá dohledat stovky až tisíce blogů plných tipů a triků. ED-twitter je temná strana populární sociální sítě Twitter, které vládou dospívající děti, které bojují se všemi druhy PPP. Na každé sociální síti se jednoduše šíří tato propaganda, ať už je to Twitter, Instagram, Facebook anebo v poslední době i Tiktok. Twitter je na toto šíření nezdravých standardů jako dělaný, umožňuje lehké a rychlé vyhledávání.²⁰ Na Ed-twitter se dá dostat naprosto jednoduše, stačí se zaregistrovat a vyhledat klíčová slova jako „thinspo“, „fatspo“, „meanspo“, „bodycheck“ atd. Význam těchto pojmů je následující:

- **Thinspo** – extrémně podvyživený člověk, sloužící jako jakási inspirace pro stejně nemocné jedince (video/fotky/kreslené postavy).
- **Fatspo** – obézní člověk sloužící jako odstrašující případ. Vážou se k němu fotky tlustých prstů, celulitidy, stehen apod. Často se stává, že tito uživatelé jdou na jinou sociální síť a vystopují si někoho větší váhy (klidně i zdravé váhy, jde o to, že nejsou podvyživení, tím pádem v jejich očích nesplňují jejich „standard“) a použijí jejich fotky/video. Často je fatspo vyhledáváno, aby se tento daný člověk zastavil před jídlem.
- **Meanspo** – uživatel se vyfotí a zveřejní mezi své sledovatele a poprosí o takzvané „meanspo“. Jeho sledující potom přijdou a začnou ho ponižovat, shazovat, urážet. Začnou upozorňovat na moc velké křivky, povislou kůži, větší břicho. Člověk, který o tuto službu žádá, se chce přesvědčit, že jeho např. hladovění není dostatečné a musí se ještě snažit. „Přece nechceš vypadat jako já, nikomu se nelíbím, nikdo mě nemá rád“, „si například může dát jako popisek.

²⁰ Eating-disorder enthusiasts build a community on Twitter | Reuters. *Breaking International News & Views* | Reuters [online]. Copyright © 0 Reuters. All Rights Reserved. [cit. 24.01.2022]. Dostupné z: <https://www.reuters.com/article/us-health-anorexia-twitter-idUSKCN0XX1XU>

- **Bodycheck** – jedná se o určité pózy, jak se fotí dotyčný, ukazující, jak vyhublý je. Stání na špičkách, vykloubené kotníky, ruce nahoře. Cíl tohoto pózování je ukázat, jak nezdravě jejich tělo vypadá.

Hodně lidí se snaží aktivně bojovat proti fatspu, meanspu a dalším trendům, ale bohužel tento boj nikam nevede. Dokud se budou na billboardech, v seriálech apod. vyskytovat převážně jen vyhublé postavy bez nedokonalostí, s perfektně hladkou pokožkou, bez strií, nikdy se nám nepovede normalizovat normální zdravá těla. Tento online trend začal na síti „Tumblr” a postupem času se rozšířil do každého koutu internetu. Děsí mě, jak silně tyto věci ovlivňují už i ty nejmenší z nás. Děti v dnešní době dostávají telefon už při nástupu do první třídy a mají okamžitý přístup k internetu.

4 PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE A JEJÍ METODIKA

Pohybuji se v okolí hodně lidí trpících PPP a celkově diskomfortem ve svém těle, díky čemuž mám přístup k mnoha příběhům od daných jedinců. Proto mi přijde vhodné jejich zkušenosti šířit dál a poskytnout tím bližší pohled do těchto každodenních bojů a trablí. V praktické části práce proto byl proveden a vyhodnocen dotazník zaměřující se na znalost, postoje a osobní zkušenosti respondentů ohledně vztahu generové identity, sebepřijetí ve vztahu k vlastnímu tělu a poruch příjmu potravy. Dotazník byl vypracován přes Google forms a byl mnou rozeslán mezi lidi, kteří se mi přihlásili do komentářů pod Twitter příspěvkem. Spousty mých přátel následovně nesdílelo tento dotazník do třídních skupin a rozeslalo mezi své kamarády. Do mého dotazníku se přihlásilo 350 lidí a následovně mne osobně kontaktovalo 15 osob do zpráv.

V původním plánu bylo nejdříve formulář rozeslat pouze mezi cílovou skupinu, avšak po konzultaci s vyučujícími byl okruh dotazovaných osob rozšířen a dotazník tak byl rozeslán mezi co nejvíc lidí, i lidí, kteří s problémy uvedenými v teoretické části nebojují. Obecně lze říci, že se jedná o respondenty mé věkové skupiny (tj. pozdní adolescence) a dotazník tak necílí na reprezentativní vzorek celé populace. Díky tomuto „široko-úzkém“ zaměření nabízí praktická část poměrně pestrý názorový škálu od mladých lidí problematikou zcela nedotčených k těm, kterých se týká velice osobně.

Pro tuto část práce mi přišlo jako dobrý nápad vidět reakce lidí ne moc vzdělaných v této problematice na toto bohužel poměrně kontroverzní téma. Obohatilo by ji to totiž o respondenty jiného názorového zaměření a práce by se neuzamykala do „sociální bubliny“. Mé očekávání se naplnilo a do dotazníku mi přišla spousta rádobý vtipných odpovědí typu: „Nejsem cis, jsem normální muž.“ a „identifikuji se jako bojová helikoptéra.“ Tyto narážky už byly řečeny tolikrát, že už se nad nimi ani nepozastavuji. Mrzí mě ovšem, že tyto lidé odmítají jakoukoliv debatu, a i když se jim to budete snažit vysvětlit sebe víc, neposlouchají vás.

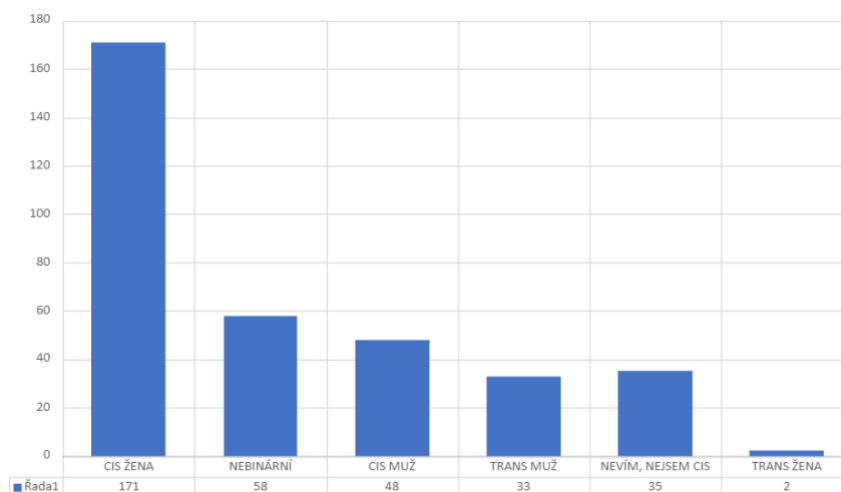
Také je potřeba podotknout, že celý projekt je plně anonymní pro ochranu jedinců a aby se lidé nemuseli bát nějakého možného odsouzení. Někteří účastníci se ale rozhodli mi přímo napsat do zpráv a být otevření. I tak odmítám používat jejich jména, pokud si o to výslovně nepožádají.

4.1. Dotazník a jeho vyhodnocení

První otázka se ptala na genderovou identitu respondentů a na výběr byly následující možnosti:

- 1) cis žena (AFAB) (cis=člověk, jehož genderová identita odpovídá pohlaví, které mu bylo určeno při narození)
- 2) cis muž (AMAB) (cis=člověk, jehož genderová identita odpovídá pohlaví, které mu bylo určeno při narození)
- 3) trans muž (afab)
- 4) trans žena (amab)
- 5) nebinární
- 6) nevím, vím že nejsem cis

U respondentů převládala odpověď „cis žena“. Tuto možnost zvolilo 171 dotazovaných. Hned na druhém místě se objevují cis muži s 48 hlasy, následuje kolonka trans muž s 33 osobami. Do formuláře se zapojily jen 2 trans ženy, za to 58 nebinárních jedinců a 35 dotazovaných zaškrtnulo kolonku „nevím, vím, že nejsem cis“. Sedm lidí dále specifikovalo, že se identifikují například jako genderfluid. V této části se už stihly objevit odpovědi typu „Jsem normálně muž, žádný cis“, což, jak jsme si už nahoře v předešlé části vysvětlili, nedává smysl.



Je zajímavé, kolik lidí se pohoršilo nad takto lehkou a nekontroverzní otázkou. Mírně mne zaskočilo malé číslo u trans žen. Naopak mě překvapilo, kolik lidí se už i v této části rozepsalo, např. „narodila jsem se jako žena, jako žena jsem spokojená, ale nedokážu přijmout své ženské tělo, cítila bych se příjemněji s mužskými rysy“.

Druhá otázka spočívala v tvrzení „mám zkušenosti s PPP [PPP = porucha příjmu potravy / eating disorder]“, kde respondenti mohli zvolit i více jak jednu možnost z nabídky:

- 1) ANO, už jsem ale v pořádku
- 2) ANO, pořád s tím bojuji
- 3) občas se zapomenu najíst, ale nedělám to schválně
- 4) právě teď sem v pořádku, ale dřív sem nebyl²¹
- 5) je opět možnost „jiné“, dávám tím prostor na rozepsání a popsání svého problému, každá zkušenost se totiž alespoň trochu liší

Možnost „ANO, pořád s tím bojuji“ zaškrtnulo 145 lidí, 85 lidí zvolilo kolonku „ne, nemám“, 67 dotazovaných se přiznalo, že na jídlo často zapomínají, ale nedělají to naschvál. Okolo 50 lidí se svěřilo, že právě teď jsou už v pořádku, ale dřív nebyli. Už i tady si můžeme všimnout delších, rozsáhlejších odpovědí typu: „někdy schválně nejím, protože je občas uspokojující cítit hlad, jindy se přežírám, ale těžko říct, jestli to je fakt PPP, protože mi to tak nepříjde“, věta „občas je uspokojující cítit hlad“ už malinko z mého pohledu zavání problémem. Je ovšem těžké usoudit, jak tento daný člověk funguje jen z této odpovědi. Dále máme odpověď „nemyslím si, že trpím PPP, ale občas když se necítím nejlépe, tak přestanu jíst a následně se začnu přejídat“, což už naznačuje počínajícímu problému. Lidé se zde přiznali k „food addiction“ a obsesivnímu vážení stravy.

Následující tvrzení – v pořadí třetí – je „cítím diskomfort ve svém těle“. Účastníci měli na výběr z těchto možností:

- 1) ano (jsem cis)
- 2) ano (jsem trans)
- 3) ne (jsem cis)
- 4) ne (jsem trans)
- 5) opět možnost „jiné“, tedy místo na vlastní text

V této otázce se 121 cis lidí přihlásilo k možnosti ANO (35 %), 113 cis jedinců zaškrtnulo možnost NE (34 %). Pouze 11 trans lidí se přiklání k možnosti NE (3 %), na to 98 trans dotazovaných přiznává, že ANO (28 %).

Hodně lidí se zde opět rozepsalo. Většina lidí popisuje svůj vztah se svým tělem jako proměnlivý. Osoba, která se identifikuje jako genderfluid, popisují, jak jejich vztah se svým vnějškem se často mění na základě toho, jak se daný den, danou chvíli cítí. Dny, ve kterých se cítí více „fem“, jsou se svým tělem a celkovým vzhledem do jisté míry spokojeni. Naopak dny, ve kterých jejich mysl táhne víc k „mužnosti“, pocítují sužující diskomfort obzvlášť na

hrudi. Popisují, jak jim ani „binder“ nepomůže. Další dotazovaný, opět genderfluidní osoba, říká, že nějaké měsíce jsou se svou hrudí a tělem v pořádku, nevadí jim být viděn jako žena, nevadí jim ukazovat své křivky, ale pak, z ničeho nic, bez jakéhokoliv varování přijde období, kdy nic nepomáhá, tělo není jejich. V tomto období je nespokojenost s tělem k nevydržení, být viděn jako žena, mít ženské boky a ženskou hrud je nepopsatelně smutné.



Popis grafu - 1) ano - cis; 2) ne - cis; 3) ano - trans; 4) ne - cis

Další otázka zněla „s čím bojuješ?“ Odpovědi byly následující:

- 1) mentální anorexie
- 2) bulimie
- 3) záchvatovité přejídání
- 4) s ničím, stravuji se normálně
- 5) opět „jiné“

V této otázce se 118 lidí přihlásilo k anorexii, 40 k bulimii a k problému s přejídáním 131 dotazovaných. Drtivá většina účastníků zvolila více možností. Pouze 127 lidí tvrdí, že problém s ničím nemají. Ve většině odpovědí je vždy buď anorexie spojená s přejídáním anebo bulimie spojená s přejídáním, tudíž můžeme s jistotou usoudit, že jakékoliv nezdravé restriktce týkající se jídla vedou ke „zkratu“ a k následovnému nekontrolovatelnému hladu, přejídání. Pár lidí použilo termín „ortorexie“ pro svůj problém. Ortorexie je psychické onemocnění, jedná se o

patologickou obsesi zdravou výživou a biologicky čistými potravinami, proto je také považována za PPP. Člověk trpící ortorexií postupem času shodí velké množství své váhy, konzumuje jen pár jídel, o kterých je přesvědčený, že jsou „čisté“ a většinou zvládne sníst jen jídlo, která si sám uvaří nebo předpřipraví. *„Samotná myšlenka, že by mělo být jídlo maximálně přírodní, a tedy zdravější, není patologií, patologií se stává obsese ohledně jídla a stravování. Seznam povolených potravin se však dále časem zužuje, zastánci ortorexie začínají dále vyčleňovat i z bio potravin ty bezpečné a méně bezpečné, podle toho, kdo je výrobcem a jaké k tomu použil postupy při výrobě, jestli potraviny ‚nekontaminoval znečištěný vzduch‘, jestli všechny postupy byly správné, zda se dodržela správně sklizeň apod., tak totiž může podle jejich přesvědčení hrozit nebezpečí z otrávených potravin a jejich škodlivosti.“*²²

Většina jedinců nadále specifikovala svůj problém jako koloběh provinění po každém jídle. Děsivé číslo účastníku popisuje, jak je v jejich očích normální stravování stresující a zvětšující se číslo na váze představuje obrovský strach. Pár lidí uvedlo, že občas jsou až moc líní si jít připravit pokrm, tak raději nejí. K tomu dodali, že příbytek na váze je také děs, takže v tomto případě to bude mix okolností. Další odpověď, která se objevuje je, že dotazovaný člověk jí, jen když má pocit, že si to „zaslouží“. Chci podotknout, že lidé nemusí vykonávat nic, aby si zasloužili plnohodnotné jídlo, nemusíte den hladovět, abyste si „směli“ dát další den velký oběd. Vaše tělo si zaslouží potravu bez jakýchkoliv okolností.

Pár lidí podotklo, že nemají diagnózu a ani o ni nestojí, nejsou ve správném místě na léčbu, nechtějí se vyléčit. Tohoto myšlenkového pochodu si můžeme všimnout u hodně trpících lidí. Léčba a celkové řešení problému by nejspíše vedlo k příbytku na váze a toho se postižený jedinec nejvíce obává. Hodně lidí se z mého pohledu a zkušeností vyžívá v tom být na „dně“. Je to až nepopsatelně příjemný pocit být na tom špatně. Účastník číslo 316 popisuje, že často svoje pocity zajídá, je to pro ni forma terapie a způsob jak přenést myšlenky jinam.

²² Co přesně znamená ortorexie? - Fakultní nemocnice Brno. *Fakultní nemocnice Brno* [online]. Copyright © Fakultní nemocnice Brno. Všechna práva vyhrazena. [cit. 24.01.2022]. Dostupné z: <https://www.fnbrno.cz/co-presne-znamená-ortorexie/t6052>

Další tvrzení se věnuje předešlé zmiňované problematice ED Twitteru a celkovému šíření PPP propagandy na sociálních sítích.

Otázka zněla: „Byl/byla/bylx jsi někdy součástí ED TWITTERU/tumblr?“

- 1) ano, jsem tam pořád aktivní
- 2) ano, už tam ale nejsem aktivní
- 3) ne, neláká mě to
- 4) ne, neznám to
- 5) „jiná“

176 lidí zaškrtnulo políčko „ne, neznám to“, 73 dotazovaných odpovídá kolonkou „ne, neláká mě to“, 63 lidí odpovídá „ano, už tam ale nejsem aktivní“ a 34 lidí jsou stále aktivní uživatelé nějaké PPP propagující skupiny. Na toto tvrzení odpovědělo 348 lidí. Pouze 34 (10 %) jedinců jsou pořád aktivní. Šest lidí dodalo, že sice nejsou aktivní na ED Twitteru ale jsou na jiných platformách jako je například ED Instagram a ED Tiktok.

Pár lidí se přiznalo, že mají účet, kde tento typ médií vyhledávají a následně konzumují, ale nikdy nic nepřidávají a v debatách se neangažují. Účastník 267 říká, že by rád, že chtěl, ale nepovedlo se mu najít aktivní skupinu.

Za šesté se dotazník respondentů ptal, zda někdy „byl/byla/bylx jsem terčem posměchu kvůli svému tělu/váze“.

- 1) ano
- 2) ne
- 3) „jiná“

Zdrcujících 247 lidí odpovědělo, že terčem posměchu bylo. Pouhých 101 lidí uvedlo, že nikoliv, anebo že to jen nezaznamenali. Alarmující počet lidí zmínil, že nejvíce nenávisných poznámek slyšeli právě od svých nejbližších – rodiny. Dvě osoby uvedly, že slyšely poznámky na svou malou váhu a celkově pohublé tělo. Uvádějí, že tyto poznámky jim byly velice nepříjemné.

Respondenti následně měli vyjádřit svůj souhlas, či nesouhlas s tvrzením „těla, která vidím na soc. sítích, беру jako standard krásy“.

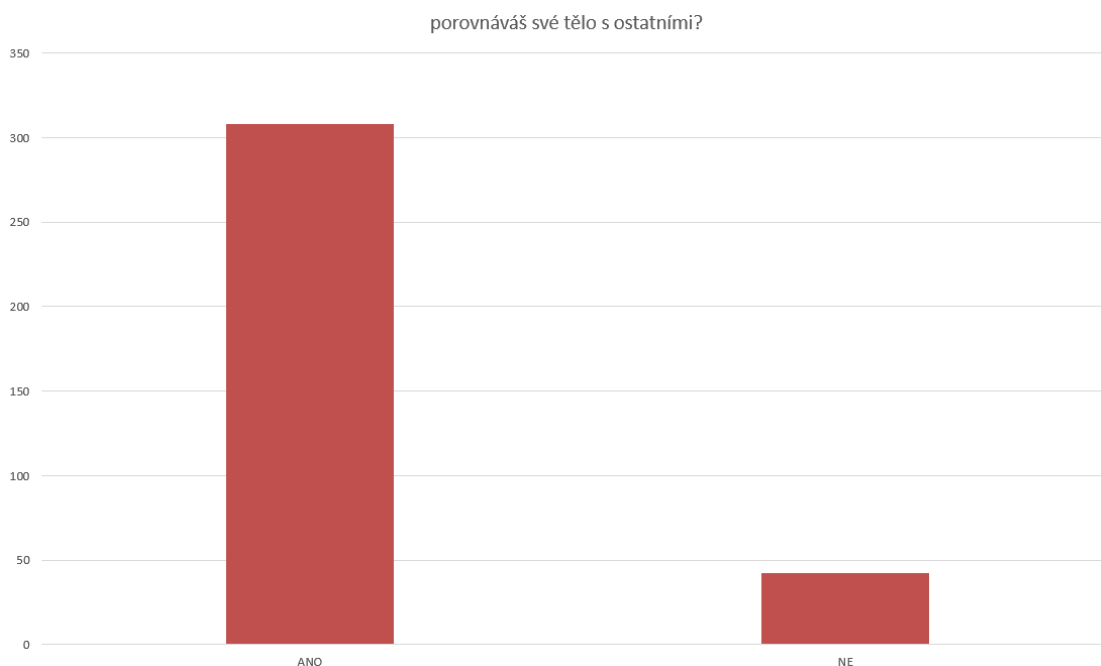
- 1) ano
- 2) ne
- 3) „jiná“

V této otázce převládla odpověď ANO se 179 hlasy, 166 lidí zaškrtnulo možnost NE, ale většina účastníků dále specifikovala, že dříve to tak měli a často z toho byli špatní. Naučili se však tyto standardy ignorovat. Byly mi zaslány odpovědi typu „neberu je jako standard krásy, ale spíš je беру jako inspiraci a motivaci hubnout“ a „spíše jako motivaci, nežli standard“. Účastník 239 podotýká, že si plně uvědomuje fakt, že většina fotek jsou upravené a těla jsou přeoperovaná, ale je pro něj těžké nenechat se těmito nedosažitelnými „požadavky“ neovlivnit a nenechat si shodit sebevědomí.

Následovala otázka „porovnáváš své tělo s ostatními?“

- 1) ano
- 2) ne
- 3) „jiná“

308 lidí hlasovalo, že ANO. Toto číslo mne bohužel vůbec nepřekvapuje. Pouze 42 lidí zaškrtnulo kolonku NE, a ještě k tomu dodali, že v minulosti to tak nebylo. Dostat se přes toto obsesivní porovnávání dalo hodně práce. Několik trans mužů nadále specifikovalo, že hodně porovnávají své tělo s CIS muži.

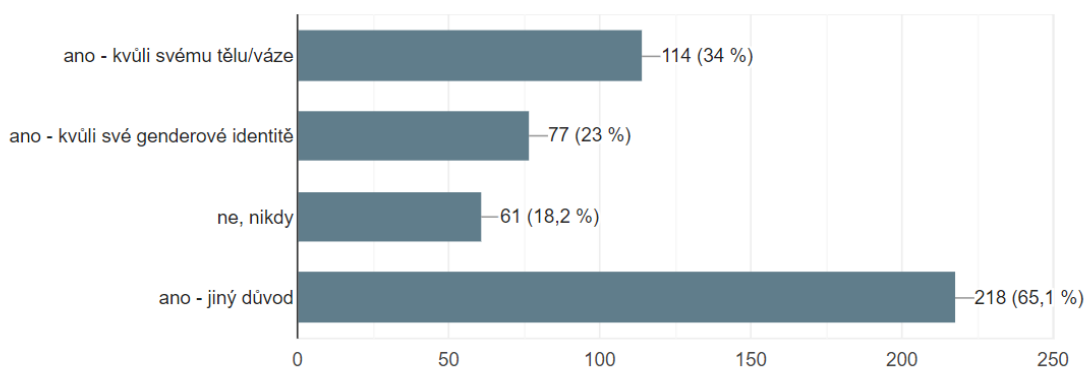


Poslední můj dotaz se týká sebevražedných myšlenek a jestli dotazovaní někdy bojovali s chutí sáhnout si na vlastní život. Otázka zněla „měl/měla/mělx jsem někdy sebevražedné myšlenky?“ a na výběr bylo z:

- 1) ano – kvůli svému tělu/váze
- 2) ano – kvůli své genderové identitě
- 3) ne, nikdy
- 4) ano – jiný důvod

Velice alarmujícím výsledkem dotazníku bylo, že pouze 61 lidí nikdy nad sebevraždou nepřemýšlelo. Tyto výsledky jsou absolutně zdrcující. Myslím si, že jen poukazují na závažnosti tohoto průzkumu a jak nezbytná je pomoc. „Sebevražda je v Česku druhá nejčastější příčina smrti lidí od 15 do 24 let. Ročně si v zemi vezme život přes 1300 lidí“.²³ Podle článku na forbes.com v USA seriózně zvažovalo sebevraždu přes 52 % mladých trans lidí. Více než polovina tvrdí že by ukončení života bylo jednodušší než žít v izolaci a odmítnutí.²⁴ Podobný průzkum u nás v Česku nebyl proveden.

335 odpovědí



²³ Problém jménem sebevražda. Vlastní rukou zemře každým rokem 1300 Čechů. *Deník.cz - informace, které jsou vám nejbliž* [online]. Copyright © [cit. 24.01.2022]. Dostupné z: <https://www.denik.cz/zdravi/problem-jmenem-sebevrazda-vlastni-rukou-zemre-kazdym-rokem-1300-cechu-20190910.html>

²⁴ ‘Terrible Time For Trans Youth:’ New Survey Spotlights Suicide Attempts — And Hope. *Forbes* [online]. Copyright © 2022 Forbes Media LLC. All Rights Reserved [cit. 24.01.2022]. Dostupné z: <https://www.forbes.com/sites/dawnstaceyenniss/2021/05/19/terrible-time-for-trans-youth-new-survey-spotlights-suicide-spike---and-hope/?sh=3b8c14b2716e>

5 OSOBNÍ VÝPOVĚDI TRANS LIDÍ TRPÍCÍCH PORUCHAMI PŘÍJMU POTRAVY

Poslední a nejvíce rozsáhlá část dotazníku dala účastníkům možnost se rozepsat ohledně čehokoliv. Protože tato část se zároveň ukázala být jako nejvíce přínosná a vypovídající, věnuji ji v práci samostatnou kapitolu navazující na číselné vyhodnocení dotazníku. Jména respondentů zde pro účely zachování anonymity nahradím jejich čísly v záznamu.

5.1. Příběhy z dotazníku

Účastník 51 je jedinec, který zatím neví svou genderovou identitu, avšak ví, že není cis. Ve vztahu k PPP a sociálním sítím nabízí poměrně zajímavý postřeh: *„I když si hodně lidí myslí, že problémy s PPP jsou hlavně díky soc. sítím, tak si myslím, že nemá pravdu. Špatný vztah ke svému tělu mám hlavně díky dřívějším posměchům, které jsem ovšem bral pouze jako vtipy, a hlavně kvůli mé rodině.“*

Naráží zde na problém „drobných“ posměchů v nejbližším okolí mladého člověka, a především v rodině, které mohou působit jako velice závažné spouštěče poruch příjmu potravy. Velice tím narušuje vnímání sociálních sítí jako „hlavního viníka“ ve vztahu mladých lidí ke svému tělu. Sám respondent by o sobě podle vlastních slov rád řekl, že své problémy přešel, ale jsou dny, kdy tomu tak není. *„Pokaždé (i když mě to stálo strašně velké emoční úsilí), když jsem někomu o těchto problémech řekl (cca poslední měsíc – myslel jsem si, že jsem v pohodě) tak mi na to všichni řekli to samé: ‚takže teď budeš zas tlustý?‘ To mě srazilo na kolena. Nejhorší reakce byla od ex, který to prvně bral v pořádku a podporoval mě v tom, abych byl lepší. Řekl mi, že by se mnou nechodil pár let zpátky, protože jsem byl ‚hnusný a tlustý‘. Každopádně si nyní myslím, že jsem na cestě k lepšímu a všem, kteří s těmito problémy procházejí, přeju co nejbrzčí ‚vyléčení‘. Zvládnete to.“*

Účastník 231, který se identifikuje jako nebinární, popisuje, jak jeho genderová identita negativně ovlivňuje jeho vztah s tělem. Tato osoba měla problémy se svým tělem a bojovala s PPP už od dvanácti let, ale v 16 roku života zjistila že není cis, a od té doby se věci zhoršily. Tento člověk dennodenně zažívá dysforii a s tím jde ruku v ruce určitá restrikce, co se jídla týče.

Další genderfluidní osoba popisuje svůj boj, který trvá už od 12 let. Dennodenně od rána do večera přemýšlí, jak dlouho dnes musí cvičit a co si může dovolit sníst. Na konci dodává, myslím si, důležitou poznámku: *„Nikdo mi nevěří, že se můžu přejídat i zvracet 8x denně nebo nejíst, protože nejsem hubená. Je opravdu smutné, jak je to stereotypně považováno za problém*

dospívajících cis holek, které váží 30 kg. Taky to, že jediná anorexie je brána ,vážně‘. “ S tímto argumentem musím souhlasit, i ve formuláři je vidět že dokud člověk netrpí závažnou podvýživou, jeho PPP není bráno okolím vážně.

Účastnice 229 která se identifikuje jako nebinární vzkazuje: „Byla jsem v léčebně, kde mě okolí naučilo, jak se mít rada. Milovala jsem svoji postavu, ale jakmile začala škola, moji spolužáci měli narážky. Už v té době jsem měla podváhu, ale mám vytvarovanou postavu trochu zvláštně, takže to na mně nešlo ani nejde vidět. I když ty narážky byly myšleny jako vtip, stejně se mě to pokaždé dotklo, přestala jsem jíst, jedla jsem tak jednou za tři dny a pila energy drinky. Když jsem si uvědomila, že je to špatně, měla jsem už cca 6 kg podváhu, začala jsem se přejídat, moje tělo to ale nedokázalo strávit a zvracela jsem po skoro každém jídle. Zvracím doted, vím že to byla neuvěřitelná chyba, mrzí mě to. Jsem pyšná na všechny, kteří PPP zvládli.“

I další nebinární jedinec napsal, že komentáře o svém těle vnímalx velice citlivě zejména ze strany matky. Opět se zde tedy již poněkoliakáté setkáváme s blízkým okolím mimo svět sociálních sítí jako s hlavním spouštěčem poruch příjmu potravy. Tyto výpovědi korespondují s údaji z dotazníku, kde pouze malá část respondentů byla součástí ed-twitteru. Hodně účastníků nám sděluje, že nejbližší rodina, babičky, mamky, tety atd. vždy, už od útlého věku cítily potřebu poukazovat na nedokonalosti týkající se vzhledu. Můžeme také zaznamenat v značné míře odpovědi, že dotazovaní doopravdy v tento moment nechtějí pomoci, bojí se se svým problémem cokoliv dělat, nechtějí pryč ze stavu bezmoci, kdy je jejich PPP ovládá.

O specifickém vztahu poruch příjmu potravy a genderové dysforie ale více vypovídá nebinární osoba v pořadí formuláře 315: *„Když někdo začne mít PPP a porovnává se s ostatními, je strašně těžké se vrátit zpět nebo vůbec začít s normálním životem, stravování a vidění sebe sama. Stačí jeden nevinný komentář ,ty jsi nějak zhubla, ne? ‘ a už začne hlava vymýšlet, jak budu hubnout dál. Když si toho ostatní všímají, a když najednou druhý den vstanu a nevypadám tak hubeně jako den předtím, nenávidím se a zase znovu přemýšlím nad tím, jak skvělý by to bylo zase nejíst. Ještě když se k tomu přimotá gender dysforie je strašně těžké udržet hlavu v té zdravé rovnováze, co se jídla týče.“*

Nebinární osoba napsala: *„Řekl bych, že největší body image problémy mi dal ,standard‘ trans/nonbinary lidí jako drobnějších, pohublých. Zkrátka tak mi to aspoň prezentovala moje soc. bublina. Nenávidím svoje křivky a kdybych byl hubenější, určitě by se potlačily. To jsou moje hlavní myšlenky.“* Není to poprvé, co tuto myšlenku slyším, standard pro trans AFAB lidi je bohužel poslední dobou dominován křehkými pohubkými těly, bez jakýchkoliv křivek.

Nebinární AFAB člověk napsal, že bojuje se svým tělem hlavně ve spojitosti s tím, jak se k nim společnost chová. Má ženské křivky, tak je viděn jako žena, a s tím není tento jedinec v pořádku. Trans kluk naopak podotknul, že bytí trans mu pomohlo nebát se zabírat místo (mít kila navíc, působit více „mužněji“), protože vidí jako muskulární věc, být velký.

Trans muž, který se zapojil do mého formuláře, popisuje svůj stále trvající problém. Od léta zhubnul 5 kilo všude jen ne na hrudi, což ho velmi mrzí a nemůže se díky tomu z tohoto koloběhu PPP dostat.

Od genderfluidní osoby mi do soukromých zpráv přišla tato zpráva: *„Když jsem byl mladší, byl jsem větší než ostatní spolužačky. Už od 1. stupně jsem měl prsa a zadek...klasickou, ženskou postavu‘. Nikdy jsem ale nějaké přehnané narážky na moji postavu neslýchaly. Byl jsem si vědom toho, že jsem větší, takže mě žádné, ty jsi trošku macek‘ zase tolik nerozházelo. Tak se to nějak táhlo až do první karantény. Začalo to klasicky tím, že jsem chtěl být, zdravější a něco zhubnout. Nic hrozného. Když jsem ale viděl, že to funguje, už to šlo z kopce. Ani jsem si nevšiml a byl jsem v PPP. Nevím ani jak a kdy byl ten zvrat. V té fázi, kdy jsem na tom byl asi nejhůř, jsem ale začala zpochybňovat i svoji genderovou identitu. Začalo se o tom zrovna víc mluvit a já si uvědomila, že se možná víc vidím jako genderfluid. V té době jsem si to tak neuvědomoval. Ale teď, když jsem z nejhoršího venku (doufám) a přirozeně přibírám, něco mi došlo. To, co se mi na mém, zničeném‘ tělu tak líbilo, nebyla ta hubenost, ale to, že jsem neměl žádná prsa, boky, zadek. Když se k tomu přidal moje výška, vypadal jsem hodně androgynous, a to se mi asi tak líbilo. Jenže teď bojuju asi s tou největší dysforií za celou dobu, co jsem si tohle všechno ohledně mé identity uvědomil. A to mě táhne zpátky. Zase toužím mít plochou hrud‘ atd. a bojím se, se to nakonec bude ten důvod, proč se z toho nikdy úplně nedostanu.“* V tomto případě je krásně vidět, jak genderová identita jde ruku v ruce s PPP, a jak daného člověka společnost vnímá podle toho, jaké stereotypy jsou přiřazené k určitému pohlaví.

5.2. Kazuistiky – rozhovory s trans-masc lidmi trpícími PPP

Na samotný závěr představím osobní příběh respondentů dvou rozhovorů, které jsem v rámci práce realizovala. V obou případech se jedná o trans-masc jedince, přičemž s prvním respondentem jsme se domluvili, že pro jeho komfort a bezpečí zůstane anonymní. Budu k němu tedy referovat jako k X.

X vyrůstal jako hubené dítě, až tak v druhé/ třetí třídě základní školy nabral trochu váhy. Jídlo bylo jeho komfort v neklidné domácnosti. Od blízké rodiny začal slýchat poznámky na své tělo, ty pak přešly na až hnusné slovní napadání a zakazování jídla. X popisuje vzpomínku, kde jeho sestřenice dostala na společném výletu velký čokoládový nanuk, ale jemu to stejně nebylo dovoleno, byl na to až moc velký „cvalík“. Postupem času se k němu začaly i děti ve škole a na kroužkách chovat jinak. Nikdy nebyl viděn tak, jako ostatní holky. Vždy věděl, že pokud se jeho směrem kouká nějaký kluk, není to, protože by se mu X líbil, ale protože ho nejspíše za váhu soudil.

Jeho dětství bylo díky této váhové odlišnosti značně poznamenáno. S váhou bojoval celý život. Popisuje, jak sužující pocit měl v žaludku, pokaždé když se šlo se třídou plavat a X musel mít před spolužáky odhalující plavky. Problémy s jídlem nastaly, až když začala karanténa. X měl na začátku karantény 90 kilo, omezil ráno jídlo a shodil a pár jich shodil. Zjistil, že najezení víc dnů v kuse nese výsledky. Začal vynechávat snídaně a večeře, začal obsesivně cvičit po nocích a chodit na procházky, kde poprvé i začal kouřit cigarety, protože se dočetl, že nikotin zrychluje metabolismus. V této době začal mít problémy s tím být viděn jako „žena“. Začal nesnášet své ženské křivky a poprsí. Všimnul si, že když ubývá tuk v těle, ubývá i velikost na podprsenkách, a to byl zvláště hřejivý pocit.

X se začal identifikovat jako nebinární, ale bohužel s tímto zjištěním přišla i oslepující dysforie co se těla týče. X zhubnul v jednom roce přes 15 kilo. Právě teď se identifikuje jako trans masc, nosí binder, používá mužský rod. Stejně tak jako v předešlých případech X netouží po pomoci. Spíše naopak. Touží být viděn jako křehký mužík, bez křivek a bez dvou zátěží na hrudi. Po každém jídle cítí velkou nenávist vůči sobě. Nejradši by nejedl. Jeho tělo pomalu ale jistě také vypovídá z funkce. Padají mu vlasy, kolabuje, po každém jídle se mu chce zvracet. X bojoval i s bulimií. „Bohužel“, jak říká, už mu však zvracet nejde. Navykl si na kouření po každém jídle, tím pádem pokud nemá u sebe cigaretu nebo jiný zdroj nikotinu, nejí.

X má už zdravou váhu a byl by společností nejspíše považován za hubeného jedince, není však v pořádku ve svém těle. Nejspíše je to mix genderové identity i traumatu z dětství, ale obává

se, že tyto myšlenky neodejdou. Možná jednoho dne, až podstoupí operaci hrudi, tyto věci se zlepší, ale nikdo neví, nikdo si nemůže být jistý.

X stejně jako mnoho trans dětí bojuje se sebevražednými myšlenkami. Uvádí, že představa toho, že bude vždy viděn jako žena, ho nesmírně znepokojuje. X tento problém řeší se svou psycholožkou, které ale často lže, protože nechce být hospitalizován. Ví, že kdyby někdo, kdo měl ještě o dvacet kilo méně, by byl ve stejné fázi, co je teď X, všichni by ho brali jako anorektika, ale protože X není extrémně vyhublý, nikdo jeho problému nevěnuje pozornost, nedává jakoukoliv váhu. X popisuje, jak příjemný je pocit hladu, cítí se dobře, když slyší své břicho bublat. Dále popisuje, jak velký nátlak cítí od nynější společnosti ohledně standardu na trans muže. Cítí, jak je trans muž až nucen být vyhublý a má splňovat vizi podvyživeného kluka s „mastnými vlasy“. X byl součástí ED Twitteru, kde si aktivně hledal thinspo a fatspo, když byl na tom nejhůř. X začal od rodiny a okolí slýchat, jak velkou změnu udělal, co se váhy týče a nechce je zklamat tím, že by opět přibral. Cítí se jako vězeň ve své hlavě, ale na druhou stranu mu to prozatím takto vyhovuje.

Dále následuje příběh Sama. Sam je 19letý trans kluk, který vyrůstal jako hubené dítě. Pomalu ale jistě však začal ztrácet sebekontrolu a začal se přejídat. Ve škole byl hodně odstrkovaný z kolektivu a nikdy moc „nezapadal“. Sam našel komfort v jídle – ve sladkostech. Postupem času se toto nekontrolovatelné přejídání začalo podepisovat na Samovo těle. Sam si toho nevíšal ale rodiče ano. Rodina začala mít poznámky, Sam slýchal, že je obézní a že „ho nikdy nikdo nebude chtít, pokud bude tlustý“.

Sam tuto kritiku nezvládal dobře a začal si po nocích vyhledávat plány na hubnutí. Byl ještě dítě a už začal intenzivně cvičit a odepírat si jídlo. Sam popisuje, jak celé dny ve škole jen přemýšlel, co sníst může a co ne. Tyto myšlenky ho naprosto pohltily. Začal hodně zkoumat svoje tělo a jak velké jeho křivky jsou. Sam říká, že ho tyto myšlenky „užíraly za živa“. Z ničeho nic začal pochybovat o své genderové identitě. Pokaždé když se mu zmenšila hrud', měl nepopsatelnou radost. Po nějaké době v tomto koloběhu si uvědomil, že je trans, koupil si binder (stahovací tílko, které u trans mužů a některých nebinárních lidí pomáhá zploštit hrudník) a věci se začaly zlepšovat.

Tento pozitivní posun bohužel netrval dlouho a Sam opět začal hladovět a cvičit. Sam začal také bojovat s bulimií. V Samově hlavě to znělo jako skvělý nápad, bude si moct jíst, co chce a pak své činy „vymaže“ zvracením. Sam nastoupil do léčebny, kde se z tohoto koloběhu dostal hlavně díky tomu, že byl pod neustálou kontrolou. Sam měl obrovskou radost, že se „vyléčil“

bohužel opak byl pravdou. Sam byl z léčebny propuštěn a všechny tyto problémy přišly zpět. Sam dodává, že by rád řekl, že tento příběh má šťastný konec, ale to by lhal. Obává se, že se nikdy z tohoto pekla nedostane a popisuje, jak se cítí stísněný ve svém těle.

6 ZÁVĚR

Tato práce měla reflektovat, jak sociální média a standardy vytvořené na nich ovlivňují mladou generaci. Také bylo mým cílem poukázat na skutečnost, že lidé s jinou genderovou identitou jsou náchylnější k propadnutí poruchám příjmu potravy. Z mé studie a průzkumu jasně vyplývá, že jedinci, kteří zažívají diskomfort ve svém těle kvůli genderové identitě, jsou mnohem více zatěžováni problémy, co se zdravého stravování týče. Ukázalo se, že nejvíce zatíženi jsou po CIS ženách AFAB trans lidé. Trans masc a nebinární jedinci se potýkají s PPP v obrovském měřítku. Spojitost mezi bytí trans a poruchou příjmu potravy je nezanedbatelná. Téma je bráno z obecného ale i osobního úhlu pohledu. Čísla například u sebevražedných myšlenek jsou doopravdy alarmující a potvrzují závažnost řečené problematiky.

Jak se s poruchami příjmu potravy vyrovnat nebo se jim rovnou vyhnout? Kam se obrátit? První krok k lepším zítřkům bude jednoznačně prevence. Vést otevřenou konverzaci o této problematice bez obav a bez přikrášlování. Nebát se říct si o pomoc a nestydět se za své trable. Vyhledat odbornou pomoc a odborného lékaře by nemělo být bráno jako ukázka slabosti, spíš naopak.

Organizace Transparent z. s. se pokouší o prosazování práv a pozitivních společenských změn ve prospěch transgender, nebinárních a intersex osob. Transparent poskytuje bezpečné místo pro trans jedince, nabízí škálu rad jak započnout tranzici. Na stránkách Transparent je k přečtení příručka k tranzici v ČR. Na <https://jsmetransparent.cz/> lze najít bližší info o Trans právech v ČR. Transparent také organizuje podpůrné skupiny a individuální sociální a právní poradenství bez nároku na finanční odměnu. Má také podpůrnou online skupinu pro rodiče Trans dětí. Další možnost je Linka bezpečí (tel. 116 111), Dětské krizové centrum (tel. 777 715 215) a Linka první psychické pomoci (tel. 116 123).

O tomto tématu by se mělo mluvit i ve školách, a to co nejdříve. Organizace Prague Pride pořádá besedy pro žáky osmých a devátých tříd základních škol a studenty středních škol. „*Na besedách proškolení lektori citlivě diskutují s žáky o tématech sexuální orientace, sebepřijetí a přijímání jinakosti či prevenci sexuálně přenosných nemocí, jako je HIV/AIDS.*“²⁵ Dále Linka Anabell řeší akutní problémy související s poruchou příjmu potravy (tel. 774 467 293).

²⁵ BESEDY NA ŠKOLÁCH - PRAGUE PRIDE. *Prague Pride* [online]. Copyright © [cit. 24.01.2022]. Dostupné z: <https://www.praguepride.cz/cs/vzdelavani/besedy-na-skolach>

Nikdy není pozdě na vyhledání pomoci a přiznat si problém je první krok k léčbě. Je zřejmé, že sociální sítě ovlivňují adolescenty drastickým způsobem, proto nauka o bezpečném používání internetu je více než potřebná. Každý svého štěstí strůjcem, ale pokud uvidíte svého kamaráda očividně bojovat s těmito problémy, neváhejte a ptejte se, zajímejte se, snažte se pomoci. Lepší věnovat problému dvě hodiny svého života než hodinu vybírat si co si oblečete na pohřeb, až už bude jednoduše řečeno pozdě. Naslouchejte lidem a snažte se porozumět jejich straně příběhu. Mějte otevřenou mysl a nestyďte se zajímat. Edukujte se, co jen můžete. Třeba jednoho dne bude tento svět díky vám pro všechny lepší a přívětivější místo. Nikdo se do léčby nutit nemůže, tak to bohužel nefunguje. Pacient vždy musí začít u sebe, uvědomit si závažnost a mít sílu a chuť ke změně. Doufám, že se v České republice v blízké době dočkáme otevřeného dialogu, lepšího porozumění a přijetí. Nebojte se postavit čelem k lidem, kteří vás nepodporují, ved'te s nimi debaty, prosad'te si svůj názor. Nikdy v tom nejste sami, vždy vás někdo podrží a podpoří. Zvládnete to.

7 SEZNAM ZDROJŮ

- 1) 'Terrible Time For Trans Youth:' New Survey Spotlights Suicide Attempts — And Hope. *Forbes* [online]. Copyright © 2022 Forbes Media LLC. All Rights Reserved [cit. 24.01.2022]. Dostupné z: <https://www.forbes.com/sites/dawnstaceyennis/2021/05/19/terrible-time-for-trans-youth-new-survey-spotlights-suicide-spike---and-hope/?sh=3b8c14b2716e>
- 2) BESEDY NA ŠKOLÁCH - PRAGUE PRIDE. *Prague Pride* [online]. Copyright © [cit. 24.01.2022]. Dostupné z: <https://www.praguepride.cz/cs/vzdelavani/besedy-na-skolach>
- 3) Co přesně znamená ortorexie? - Fakultní nemocnice Brno. *Fakultní nemocnice Brno* [online]. Copyright © Fakultní nemocnice Brno. Všechna práva vyhrazena. [cit. 24.01.2022]. Dostupné z: <https://www.fnbrno.cz/co-presne-znamená-ortorexie/t6052>
- 4) Dotyk - Intersexuálové: Tajemství třetího pohlaví. Jak se k němu staví legislativa?. *Dotyk - Svět se netočí, svět se posouvá* [online]. Copyright © [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://www.dotyk.cz/publicistika/zahada-tretiho-pohlavi.html>
- 5) Eating-disorder enthusiasts build a community on Twitter | *Reuters. Breaking International News & Views | Reuters* [online]. Copyright © 0 Reuters. All Rights Reserved. [cit. 24.01.2022]. Dostupné z: <https://www.reuters.com/article/us-health-anorexia-twitter-idUSKCN0XX1XU>
- 6) Gender: vystačíme si se škatulkami žena a muž? Vědci hledají nové přístupy. *Akademie věd České republiky* [online]. Copyright © Středisko společných činností AV ČR, v. v. i. [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://www.avcr.cz/cs/veda-a-vyzkum/socialne-ekonomicke-vedy/Gender-vystacime-si-se-skatulkami-zena-a-muz-Vedci-hledaji-nove-pristupy/>
- 7) Jaký je rozdíl mezi cisgender a transsexuálem?. *Greelane.com - Die weltweit größte Bildungsressource* [online]. [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://www.greelane.com/ca/humanities/probl%C3%A9my/definition-of-cisman-721260/>
- 8) JARKOVSKÁ, Lucie. Prohlédneme genderové stereotypy. In: FORMÁNKOVÁ, Lenka a Kristýna RYTÍŘOVÁ. *Abc feminismu* [online]. Brno: NESEHNUTÍ, 2004, [cit. 2020-12-31]. ISBN 80-903228-3-2. Dostupné z: http://zenskaprava.cz/files/abc_fem1.pdf
- 9) KAMODY, Rebecca. Disordered Eating Among Trans-Masculine Youth: Considerations Through a Developmental Lens. *LGBT Health* [online]. 2020, 7(4) [cit. 2022-01-24]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1089/lgbt.2019.0354>

- 10) Kdo jsou trans* lidé. *Jsme transparent* [online]. [cit. 2022-01-24]. Dostupné z: <https://jsmetransparent.cz/kdo-jsme/>
- 11) Lidí s poruchami příjmu potravy rok od roku přibývá. Mladým neprospěla sociální izolace během pandemie | *iROZHLAS - spolehlivé zprávy*. [online]. Copyright © 1997 [cit. 21.01.2022]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/poruchy-prijmu-potravy-2020-dospivajici-epidemie-koronavirus_2107221047_ako
- 12) MKN-10. *Mezinárodní klasifikace nemocí* [online]. [cit. 2022-01-24]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F50>
- 13) Nebinarita v našem jazyce – H7O. *H7O – vzorec pro literaturu* [online]. Copyright © 2022 H7O [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <http://www.h7o.cz/nebinarita-v-nasem-jazyce/>
- 14) NĚMEČKOVÁ, Pavla. Poruchy příjmu potravy. *Medicína pro praxi* [online]. 2011, **8**(11), 459 [cit. 2022-01-24]. ISSN 1803-5310. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2011/11/04.pdf>
- 15) NĚMEČKOVÁ, Pavla. Poruchy příjmu potravy. *Medicína pro praxi* [online]. 2011, **8**(11), [cit. 2022-01-24]. ISSN 1803-5310. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2011/11/04.pdf>
- 16) PAPEŽOVÁ, Hana. *Spektrum poruch příjmu potravy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2425-6.
- 17) Poruchy příjmu potravy: co to je? | *NZIP*. *NZIP – Národní zdravotnický informační portál* [online]. Copyright © Tatyana Dzemileva [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/699-poruchy-prijmu-potravy-zakladni-informace>
- 18) Problém jménem sebevraždy. Vlastní rukou zemře každým rokem 1300 Čechů. *Deník.cz - informace, které jsou vám nejbliž* [online]. Copyright © [cit. 24.01.2022]. Dostupné z: <https://www.denik.cz/zdravi/problem-jmenem-sebevrazda-vlastni-rukou-zemre-kazdym-rokem-1300-cechu-20190910.html>
- 19) Proč pohlaví není binární. *Queer Geography* [online]. Copyright © 2019 [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://www.queergeography.cz/proc-pohlavi-neni-binarni/>
- 20) Upozornění: v textu se vyskytují zmínky o sebevraždách. *Deník Referendum* [online]. Copyright © [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://denikreferendum.cz/clanek/32524-upozorneni-v-textu-se-vyskytuji-zminky-o-sebevrazdach>
- 21) Záchvatovité přejídání: příznaky, příčiny a léčba - Zdraví.Euro.cz. Zdravotnictví a medicína - Zdraví.Euro.cz [online]. Copyright © 2020 Zdraví.Euro.cz [cit. 23.01.2022]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/leky/zachvatovite-prejidani/>

22) Změna pohlaví. *Estheticon* [online]. [cit. 2022-01-24]. Dostupné z:
<https://www.estheticon.cz/zakroky/operace-transsexualu>