

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za socialno delo

Žana Kovačič  
Življenje po izkušnji z motnjo hranjenja  
Diplomsko delo

Ljubljana, 2021

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za socialno delo

Žana Kovačič  
Življenje po izkušnji z motnjo hranjenja  
Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Ana Marija Sobočan

Ljubljana, 2021

## IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisani/a **Žana Kovačič**, vpisan/a na Fakulteto za socialno delo v štud. letu **2021** kot **redni/a**, izredni/a študent/ka, izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom **Življenje po izkušnji z motnjo hranjenja** napisal/a samostojno s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorice **doc. dr. Ana Marija Sobočan**.

Datum: 19. 6. 2021

Podpis: Žana Kovačič

## **PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI**

**Ime in priimek:** Žana Kovačič

**Naslov diplomske naloge:** Življenje po izkušnji z motnjo hranjenja

**Mentorica:** doc. dr. Ana Marija Sobočan

**Kraj:** Ljubljana

**Leto:** 2021

**Št. strani:** 349

**Št. prilog:** 3

**Ključne besede:** Motnja hranjenja, prehrabene navade, destruktivna strategija, samopodoba

### **Povzetek:**

Motnje hranjenja so ena od najpogostejših kroničnih bolezni tega časa. Ker se veliko raziskav osredotoča na čas same motnje hranjenja, sem se odločila, da v svoji kvalitativni raziskavi raziščem življenje po izkušnji z motnjo hranjenja. V teoretičnem delu sem se najprej osredotočila na opredelitev motenj hranjenja in vrste le-teh, ki sem jih tudi opisala. Nato sem povzela že poznane ugotovitve o samopodobi, odnosih in procesih zdravljenja v zvezi z motnjami hranjenja. Na koncu sem dodala še poglavje o sinergetiki, ki opisuje postopke spreminjanja navad. V raziskavi sem se osredotočila na osebe v Sloveniji, ki so v preteklosti imele izkušnjo z motnjo hranjenja. S pomočjo delno standardiziranega vprašalnika sem opravila deset intervjujev, kjer sem raziskovala, kako so motnje hranjenja v preteklosti zaznamovale življenje oseb danes. S sogovornicami smo se dotaknile tem pomoči, hrane, samopodobe, poteka in organizacije dneva in pa tudi odnosov. Ugotovila sem, da se pri dekletih še ohranjajo nekatere strategije in navade, ki so jih uporabljale v času motnje hranjenja. Vsaka od deklet se v določenih trenutkih znajde v situaciji, ki jim vzpodbudi željo po ponovni uporabi destruktivnih strategij in navad, ki so jih uporabljale v preteklosti. Ob tem so razvile različne strategije reševanja težav in različne varovalne dejavnike, ki jim omogočajo preprečiti ponovno vrnitev destruktivnih strategij in navad. Po poročanju sogovornic sem prišla do ugotovitev, da so se odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja v večini primerov izboljšali. Pomoč v času motnje hranjenja pa je večina doživljala negativno. Po prikazanih rezultatih sem opisala še razpravo, kjer sem svoje ugotovitve povezala s teorijo. Za konec sem dodala še poglavje predlogov, kjer sem se osredotočila na temo socialnega dela in pomembnost vključenosti socialnih delavk in delavcev v proces pomoči pri motnjah hranjenja.

**Title:** Life after experience with eating disorder

**Keywords:** Eating disorder, eating habits, destructive strategy, self-esteem

**Abstract:**

Eating disorders are one of the most common chronic illnesses of our time. Most research focuses on the time of the actual eating disorder, which is why I have decided for my qualitative research to center on life after the eating disorder. In the theoretical section I started off by defining the term eating disorder and the different types it encompasses. I then continued to summarize findings on self-esteem, interpersonal relations and ways of treatment concerning eating disorders. Lastly, I added a chapter on synergetics, which describes the process of changing habits. In the research, I focused on individuals in Slovenia that have had an experience with eating disorders. I interviewed 10 individuals with the help of a partially standardized questionnaire and enquired about how the past experiences affected their life today. I touched on the subject of help, food, self-esteem, course and organization of the day and interpersonal relations. I found out, that there are still some strategies and habits present today, that the girls already had during the eating disorder. Each one of the girls, under different circumstances, finds herself in a situation where they wish to return to the destructive strategies and habits they once had. During these occurrences, they developed varying strategies of solving problems and protective mechanisms, which in turn enables them to avoid destructive behavior. From what I have gathered, interpersonal relations have significantly improved after the eating disorder. Help during the eating disorder however, was reported to be negatively experienced in most cases. After presenting my findings, I continued with a discussion in which I connected them with already existing research. At the end I added a chapter focusing on propositions, concerning social work and the need to implement social workers into the process of helping individuals, struggling with eating disorders.

## Vsebina

1. TEORETIČNI DEL.....	1
1.1. Kaj so motnje hranjenja?.....	1
1.2. Vrste motenj hranjenja .....	3
1.2.1. Anoreksija nervoza.....	4
1.2.2. Bulimija nervoza .....	5
1.2.3. Kompulzivno prenaždanje.....	6
1.2.4. Ortoreksija .....	7
1.2.5. Bigoreksija.....	8
1.3. Samopodoba pri motnjah hranjenja.....	8
1.4. Odnosi v družini .....	9
1.5. Proces zdravljenja motenj hranjenja.....	11
1.6. Sinergetika.....	13
2. FORMULACIJA PROBLEMA .....	14
3. METODOLOGIJA.....	16
3.1. Vrsta raziskave .....	16
3.2. Merski instrument.....	16
3.3. Populacija in vzorec .....	16
3.4. Zbiranje podatkov.....	17
3.5. Obdelava in analiza podatkov .....	17
4. REZULTATI.....	20
4.1. Časovna opredelitev .....	20
4.2. Pomoč.....	20
4.3. Hrana .....	23
4.4. Samopodoba .....	24
4.5. Potek in organizacija dneva.....	26
4.6. Odnosi .....	27
5. RAZPRAVA IN SKLEPI.....	28
6. POVZETEK UGOTOVITEV IN PREDLOGI.....	32
7. VIRI IN LITERATURA.....	33
8. PRILOGE .....	36
Priloga 1: Smernice za intervju .....	36
Priloga 2: Odprto kodiranje.....	38
Priloga 3: Osno kodiranje:.....	313

## 1. TEORETIČNI DEL

### 1.1. Kaj so motnje hranjenja?

Motnje hranjenja so označene kot dolgotrajne spremembe pri hranjenju in s hranjenjem povezanega vedenja. Odražajo se kot spremenjeno konzumiranje in absorbiranje hrane, to pa občutno škodi fizičnemu zdravju in psihosocialnemu delovanju (DSM-V, 2013, str. 329, lastni prevod iz angleščine). Problematika motenj hranjenja se lahko pokaže v več oblikah: skozi hranjenje, kjer je pomembno, kako oseba doživlja proces hranjenja, skozi samopodobo z različnimi oblikami doživljanja sebe in tudi skozi duševnost, v kateri je pomembno, kako oseba doživlja svoj duševni svet. Razlog, iz katerega se razvije motnja hranjenja, je vedno nezmožnost reševanja duševnih stisk (Rožman, 2013, str. 47). Problem se pojavi, ko osebi hranjenje ne predstavlja več načina za potešitev lakote, temveč začne načine hranjenja spreminjati glede na svoje duševno doživljanje (Rožman, 2013, str. 47). Spremenjen odnos do hrane zato označujemo kot čustveno motnjo, saj posameznica oziroma posameznik poskuša s pomočjo spremenjenega odnosa do hrane izražati svoje duševne in čustvene stiske. (Serneck, 2010, str. 106).

Modrin Švab (2017, str. 71) pravi, da motnje hranjenja veljajo za tretjo najpogostejšo kronično bolezen deklet v adolescenci. V zadnjih dvajsetih letih se je slika motenj hranjenja zelo spremenila, saj so se poleg prej jasno opredeljenih vrst motenj hranjenja, kot sta anoreksija in bulimija, pojavile še druge, kot so bigoreksija, nočno hranjenje, kompulzivno prenašanje itd. V zadnjih štiridesetih letih se naraščanje motenj hranjenja pojavlja predvsem v zahodnem svetu (Modrin Švab, 2017, str. 71).

Modrin Švab (2017, str. 73) poudarja, kako pomembno je, da poznamo razliko med motnjami hranjenja in motnjami prehranjevanja. Za sodobno družbo je značilno promoviranje zdravega prehranjevanja in življenja, kar pa otežuje prepoznavanje s hrano povezanih motenj pri posameznikih. Med motnjo hranjenja in motnjo prehranjevanja je pogosto težko začrtati jasno mejo, saj težko ločimo, kdaj gre za neustrezno vedenje in kdaj čutenje (Modrin Švab, 2017, str. 73).

Strokovnjaki označujejo, da gre za motnjo hranjenja oziroma za duševno motnjo, ko način hranjenja in odnos do telesa postaneta strategija soočanja s čustvenimi težavami (Modrin Švab, 2017, str. 73). Pri teh se v večini primerov pojavijo spremembe v odnosu do hrane, telesa, gibanja, ki se kažejo navzven, navznoter pa oseba doživlja hude stiske. Pri motnjah

prehranjevanja pa gre za neustrezne prehranjevalne navade, kot so neredno prehranjevanje, neuravnotežena prehrana oziroma uživanje le določene vrste hrane in pogosta nihanja telesne teže zaradi različnih diet. Tako kot pri motnjah hranjenja se pri motnjah prehranjevanja lahko pojavijo fizične posledice, ki se odražajo v neredni prebavi, slabokrvnosti, izčrpanosti, razdražljivosti in izgubi zmožnosti prepoznave fizične lakote in sitosti (Serbec, 2011).

Motnje hranjenja se v večini označujejo kot motnje žensk. Razmerje med moškimi in ženskami je odvisno od posamezne študije, kjer se številke gibljejo od 1 : 9 do 1 : 20 (Pandel Mikuš, 2003, str. 29–30). Currin (2005 v Peterka Novak, 2007, str. 43) piše: »Na 100 000 prebivalcev zboli 8,6 žensk, v primerjavi z moškimi, ki jih zboli 0,7 na 100 000 prebivalcev, kar pomeni 12 : 1«. Takšne razlike med spoloma se lahko pojavljajo, ko gre za problem uveljavljanja ženske vloge v družbi. V sodobni družbi se namreč od žensk pričakuje veliko. Po eni strani naj bi bila ženska lepa, vitka, sposobna, odločna, saj se je spremenil ideal ženskega telesa. Po drugi strani pa se od nje še vedno pričakuje tradicionalna vloga, kjer naj bi skrbela za gospodinjstva opravila, otroke, družino itd. Dandanes se ženske dokazujejo tudi v intelektualnih dosežkih, vodilnih položajih in drugje. Tako lahko sklepamo, da je motnje hranjenja možno razumeti tudi ali predvsem kot posledico prevelikih zahtev in pričakovanj do žensk (Peterka Novak, 2007, str. 44).

Potrebno je poudariti, da v zadnjih desetletjih postaja oblika ženskega telesa v družbi vedno bolj pomembna, ostale kvalitete posameznice pa vedno manj. Vedno bolj zaželene so vitke in ozke oblike ženskih teles, polne oblike ženskih teles pa postajajo vedno bolj nezaželene in pa tudi nerazumljene. Nekateri celo menijo, da ženskam, ki imajo bolj polno telesno postavo, primanjkuje intelektualnih sposobnosti (Mrevlje, 1995 v Peterka Novak, 2007, str. 43). Podoba telesa, ki jo vidi vsaka posameznica oziroma posameznik, je konstrukt kulture, v kateri živi. Kultura namreč posameznico oziroma posameznika usmerja in vpliva na njegovo/njeno vsakdanje življenje. Torej telo, ki ga vidimo in občutimo, je telo, kakršnega želimo videti, in podoba, kakršno nam ponujata ogledalo in svet, je slika imaginarnega telesa (Kotnik, 2001 v Peterka Novak, 2007, str. 45). Zaviršek (1994, v Peterka Novak, 2007, str. 45) piše o kulturi suhosti pri nas, ki suho žensko telo razume kot podrejanje kulturi suhosti. Meni, da ga je možno pridobiti z urjenjem, stradanjem, restrikcijo in podrejanjem predstavam družbe o tem, kakšno naj bo žensko telo, da bo dobilo »prav posebno vrednost«. Motnje hranjenja razume kot žensko vprašanje, povezano z ambivalentnimi sporočili, ki jih deklice dobijo v času svojega odraščanja (Zaviršek, 1994, v Peterka Novak, 2007, str. 45).



Motnje hranjenja lahko opredelimo tudi kot zasvojenosti. Nastanek in razvoj zasvojenosti je večplasten in kompleksen proces, ki nastane iz vseh pridobljenih in preživelih izkušenj. Zasvojenost pomeni izgubo notranje svobode – narediti kaj ali ne narediti česa. Tako osebe z motnjo hranjenja izgubijo svobodo jesti, kar želijo, jesti, kadar želijo, ne jesti, česar želijo, in ne jesti, ko ne želijo. Ni pa vse odvisno od individualne ravni pri posamezniku, vendar je vključena tudi nadindividualna razsežnost, saj zasvojenost posameznika nastane in se vzdržuje v družbenem kontekstu. Današnji družbeni sistem namreč podpira zasvojenosti s pomočjo neskončne proizvodnje dobrin in brezmejne porabniške prisile. Ta pričakuje, da bo vsak posameznik nenehno pripravljen na nove mikavnosti zasvojenega obnašanja, saj so vsa družbena življenjska področja prilagojena logiki profita (Bercht, 1997, str. 363–364). Današnje partnerstvo kapitalističnih interesov in patriarhalnih perspektiv še nadaljnje vpliva na ženske s pomočjo družbeno-kulturnih pritiskov, da morajo ženske biti suhe. Ženske poizkušajo doseči ta ideal s pomočjo različnih načinov nadzovanja, kot so diete, stradanje in športne aktivnosti. S pomočjo teh oblik nadzovanja poizkušajo ženske dokazati neodvisnost od moške dominance. Živilska, prehrabena in fitness industrija, skupaj z mediji, zagovarjajo sporočilo, da samostojnost žensk v splošnem pomeni samoizboljšanje, samonadzor in da je dolžnost žensk, da dosežejo ideal suhega ženskega telesa. Če ta ideal ni dosežen, to pomeni lenobo, pomanjkanje dostojanstva, samozadovoljstva in nadzora ter sam neuspeh. Industrija hitre hrane, diet, kozmetike in plastičnih posegov tako promovira nevarno suhe podobe ženskih teles, ki so eden izmed dejavnikov porajanja motenj hranjenja (Hesse-Biber, Leavy, Quinn in Zoino, 2006, str. 212, lastni prevod iz angleščine).

## **1.2. Vrste motenj hranjenja**

Sernec (2010, str. 107–108) piše, da poznamo več oblik in vrst motenj hranjenja. Najpogostejše med njimi so:

- anoreksija nervoza,
- bulimija nervoza,
- kompulzivno prenajedanje,
- ortoreksija,
- bigoreksija.

### 1.2.1. Anoreksija nervoza

Termin anoreksija pomeni »izguba apetita«, vendar ko govorimo o osebi, ki se sooča z anoreksijo, apetit ostaja. Apetit in želja po hrani sta še vedno prisotna, vendar ju oseba omejuje s prekomernim kontroliranjem vnosa hrane. S tem, ko oseba kontrolira količino in vrsto hrane, ohranja občutek moči in kontrole zaradi strahu pred pridobitvijo teže (Berčnik, 2013, str. 56). Šimenc (2004, str. 10) piše: »O anoreksiji govorimo torej takrat, ko je količina zaužite hrane premajhna za ohranitev normalne telesne teže glede na višino«. Tukaj govorimo o premajhnem indeksu telesne mase (ITM), ki je manjši od 17,5 kg/m<sup>2</sup>. Pri anoreksiji gre po navadi za moteno predstavo o lastnem telesu, saj ima oseba občutek, da je predebela, kljub temu pa že kaže znake podhranjenosti. Anoreksija se razvija postopoma, lahko bi rekli, da gre za proces, ki se običajno začne na prehodu iz otroštva v mladostništvo. Anoreksija lahko traja tudi več let in ostane prisotna še v obdobju odraslosti. Poznamo dve obliki anoreksije: restriktivno obliko anoreksije, kjer oseba vzdržuje svojo telesno težo s pomočjo omejevanja in izogibanja hrani, ki je po njenem mnenju visokokalorična. V tem primeru se osebe lahko poslužujejo tudi prekomerne telesne aktivnosti, ki jim omogoča nadzorovati telesno težo. Poznamo pa še purgativno obliko anoreksije, kjer oseba nadzoruje svojo telesno težo s pomočjo odvajal ali diuretikov in bruhanja (Serbec, 2010, str. 107).

Kot že konec sedemdesetih let prejšnjega stoletja ugotavlja Bruch, so lahko osebe, ki se spopadajo z anoreksijo, v času motnje hranjenja obsesivne, introvertirane, čustveno hladne, socialno negotove, ekstremno ustrezljive, nagnjene k samoponiževanju, primanjkuje jim avtonomije ter imajo rigidno in stereotipno mišljenje. Zaradi motnje hranjenja lahko postanejo tudi bolj neodločne in imajo težave z zbranostjo (Bruch, 1978).

#### Fizične posledice anoreksije nervoze

Treasure, Duarte in Schmidt (2020, str. 900, lastni prevod iz angleščine) navajajo, da se pri anoreksiji nervozi skozi čas pokaže, da ima le-ta vpliv na vse dele telesa. K fizičnim posledicam pa lahko pripomore še, če gre za purgativno obliko anoreksije, saj se tukaj rizični dejavniki povečajo. Telesne posledice so lahko:

- kardiovaskularne (nizek krvni pritisk, bradikardija (prepočasen krvni pritisk – pod 60 utripov na minuto), aritmija, kardiomiopatija (obolenje srčne mišice)),
- dermatološke (suha, luskasta koža, lomljivi lasje ali celo izpadanje las, telesna poraščenost s puhastim slojem dlak),

- endokrine in presnovne (hipoglikemija, hipokaliemija, hiponatriemija, spremenjeno delovanje ščitnice, hiperkortizolemija, zamaknjena puberteta, zaustavljena rast, osteoporoza),
- prebavne (atrofija želodčne sluznice, zaprtje ...),
- hematološke (slabokrvnost, levkopenija, trombocitopenija ...),
- nevrološki (izguba možganskega volumna ...),
- oralne (zobni karies),
- ledvične (ledvični kamni, akutne poškodbe ledvic),
- jetrne (odpoved jeter ...),
- razmnoževalne (neplodnost, rojstvo dojenčka z nizko porodno težo ...).

### **1.2.2. Bulimija nervoza**

Za motnjo hranjenja bulimija nervoza je značilen konstanten strah pred prekomerno telesno težo in občutek pomanjkljivega nadzora nad hranjenjem. Osebe, ki se spopadajo s to vrsto motnje hranjenja, so pogosto preobremenjene s svojo telesno maso in obliko svoje telesne podobe. Pri tej motnji se izmenjujeta obdobje prenajedanja in obdobje neustreznih kompenzatornih vedenjskih vzorcev, ki se ponavljajo vsaj dvakrat tedensko vsaj tri mesece. Pod neustrezne kompenzatorne vedenjske vzorce štejemo bruhanje, jemanje odvajal in diuretikov, stradanje in pretirano telesno aktivnost. Po navadi se ta motnja pojavi na prehodu iz adolescence v zgodnje odraslo obdobje (Serneck, 2010, str. 107). Bulimijo je za razliko od drugih vrst motenj hranjenja težje prepoznati, saj se osebe lahko leta skrivajo tudi pred svojimi bližnjimi. Običajno se ne prenajedajo pred ostalimi, saj tudi to skrivajo in tako preprečijo potrebo izločitve hrane iz telesa. Ko pride do obdobja prenajedanja, lahko osebe, ki se spopadajo z bulimijo nervozo, zaužijejo 3–30-krat večjo količino hrane, kot je običajno za osebo, ki se ne spopada z motnjo hranjenja. Tukaj se številka kalorij giblje med 5000 in 15000 na dan (Pandel Mikuš, 2003, str. 31). Hrana, ki jo oseba je v času obdobja prenajedanja, je po navadi visokokalorična, največkrat so to ogljikovi hidrati in maščobe. V večini primerov se te osebe prenajedanja sramujejo, zato ga izvajajo na samem. Lahko se prenajejo tudi do mere, kjer jih začne boleti želodec (Serneck, 2010, str. 107). Večina epizod prenajedanja se konča z bruhanjem, ki se po navadi pojavi enkrat do šestkrat na dan. Po končani epizodi prenajedanja oseba običajno spi večjo količino tekočine in si s tem olajša proces bruhanja (Pandel Mikuš, 2003, str. 31).

Osebe, ki se spopadajo z bulimijo nervozo, so velikokrat čustveno nestabilne. Pojavljata se anksioznost in nagnjenost k impulzivnemu vedenju. Težave imajo lahko v medosebnih odnosih, pogosto imajo nizko samospoštovanje, ki se odraža skozi občutke nemoči, krivde in dvomov vase, prisotna pa je lahko tudi kognitivna izkrivljenost, ki se kaže kot postavljanje višjih standardov sebi kot pa drugim. Po navadi se nagibajo k popolnosti, ki je nikoli ne morejo doseči (Pandel Mikuš, 2003, str. 31–32).

### Fizične posledice bulimije nervoze

Treasure, Duarte in Schmidt (2020, str. 900, lastni prevod iz angleščine) poročajo, da se pri bulimiji nervozi pojavijo telesne posledice predvsem zaradi stradanja in bruhanja. Te so lahko:

- kardiovaskularne (aritmija, srčno popuščanje, nenadna smrt ...),
- endokrine in presnovne (elektrolitske motnje, presnovna acidoza ali alkoza ...),
- gastrointestinalne (zaprtje, čir na želodcu ali dvanajstniku, erozija požiralnika ali želodca ...),
- hematološke (levkopenija, limfocitoza ...),
- oralne (zobna erozija),
- ledvične (akutna poškodba ledvic).

### **1.2.3. Kompulzivno prenažedanje**

Pri kompulzivnem prenažedanju gre za prenažedanje, ki se pojavlja vsaj dvakrat tedensko v obdobju šestih mesecev. Oseba izgubi nadzor nad hranjenjem in zaužije ogromne količine hrane v zelo kratkem času. Prenažedanje se dogaja na samem, saj osebe čutijo sram pred drugimi. Ko se pojavi epizoda prenažedanja, ta vodi osebo do fizične slabosti in hranjenja, kadar oseba ni lačna. Lahko bi rekli, da oseba izgubi občutek za lakoto in sitost (Lein, 2012, v Berčnik, 2012, str. 231). Znaki za kompulzivno prenažedanje so prekomerna teža, visok krvni pritisk, prebavne motnje in potenje (Rjelič Prinčič, 2003, v Berčnik, 2012, str. 232). Značilno za to motnjo je, da se pri osebah pojavi kasneje kot se v večini primerov pojavita anoreksija in bulimija. Začne se v zgodnjem in srednjem odraslem obdobju. Osebe, ki se srečujejo s kompulzivnim prenažedanjem, imajo občutek, da nimajo nadzora nad lastnim življenjem. Poleg motnje hranjenja jih spremljata nizka samopodoba in slabo samospoštovanje (Serbec, 2010, str. 108).

### Fizične posledice kompulzivnega prenajedanja

Ena izmed fizičnih posledic, ki je najbolj značilna za kompulzivno prenajedanje, je debelost, zraven pa se lahko pojavijo še druga tveganja, kot so diabetes, hipertenzija, motnje spanja, razdražljivo črevesje itd. Kompulzivno prenajedanje pa lahko vpliva tudi na kardiovaskularni in reproduktivni sistem telesa (Guerdjikova, Mori, Casuto in McElroy, 2017, lastni prevod iz angleščine).

#### **1.2.4. Ortoreksija**

Ortoreksijo štejemo pod novodobne motnje hranjenja. Zanj je značilna patološka obsedenost z zdravo, biološko čisto hrano, brez herbicidov, pesticidov itd. Osebe, ki se soočajo z ortoreksijo, pri svojem hranjenju izvajajo stroge diete, ki lahko povzročijo različne nutricistične težave. Za ortoreksijo je značilno vztrajanje oseb, da si hrano pripravljajo same oziroma da obroke jedo samo doma, saj s pripravo hrane ne zaupajo drugim. Zaradi tega se velikokrat izogibajo socialnim dogodkom, včasih pa celo svojim bližnjim (Orlič, 2018, str. 57). Ortoreksijo je v današnjih časih težko prepoznati, saj večina družbe poudarja, kako pomembna je zdrava prehrana. Opominjanje o zdravem načinu življenja in hranjenja lahko opazimo v medijih, pri zdravnikih, bližnjih in drugod (Modrin Švab, 2017, str. 79). Serneć (2010, str. 108) opisuje, da so osebe, ki se soočajo s to motnjo hranjenja, po navadi nagnjene k perfekcionizmu, pretirani storilnosti, rigidnosti in potrditvi s strani okolice. Posledice ortoreksije so lahko podhranjenost, izguba socialnih stikov in čustvene motnje. Modrin Švab (2017, str. 79) pove, da je pri osebah z ortoreksijo opaziti potrebo po nadzoru, lahko se pojavita tudi depresija in anksioznost. V ozadju same motnje je nizka samopodoba. Za razliko od ostalih motenj hranjenja pa pri tej motnji ni opaznega strahu pred prekomerno težo.

### Fizične posledice ortoreksije:

Sicer ni zanesljivih znanstvenih virov, ki bi pojasnili, kakšne so posledice ortoreksije, vendar je zapisano, da lahko ortoreksija vodi do podobnih fizičnih posledic kot anoreksija. Pojavijo se lahko osteopenija, anemija, hiponatremija, metabolična acidoza, pancitopenija, pomanjkanje testosterona, bradikardija itd. (Koven in Abry, 2015, str. 386, lastni prevod iz angleščine).

### 1.2.5. Bigoreksija

Tako kot ortoreksijo tudi bigoreksijo uvrščamo med novejša motnja hranjenja. Poleg pojma bigoreksija se za to motnjo uporabljata še izraza mišična dismorfija in reverzna anoreksija. Osebe, ki se soočajo z bigoreksijo, imajo težave z zadovoljstvom obsega mišic in količine svoje mišične mase. Dojemajo se kot šibke in majhne, zato pa uporabljajo anabolna sredstva in se poslužujejo različnih diet z beljakovinskimi in prehranskimi dopolnili. Osebe želijo hitro doseči rezultate, zato so pri tej motnji hranjenja lahko prisotni tudi anabolni steroidi (Orglič, 2018, str. 59). Bigoreksija se pojavi pri 80 % fantov in moških, ki so v poznem mladostniškem ali zgodnjem odraslem obdobju. Večina obolelih gleda podobe mišičastih oseb na internetu, obiskuje fitness centre in se o prehrani, ki bi jim omogočila hiter napredek, posvetuje s fitness trenerji (Modrin Švab, 2017, str. 79). Pri tej vrsti motnje hranjenja gre ravno za nasproten proces kot pri anoreksiji. Hrana je sicer omejena in redko raznolika, je pa visoka v količini beljakovin in ogljikovih hidratov. Po navadi so iz prehrane izključene maščobe. Pri bigoreksiji pa ni takšen poudarek na hrani, kot je na telovadbi (Orglič, 2018, str. 58). Za bigoreksijo so značilne slaba samopodoba, nizko samospoštovanje, potreba po nadzoru, motena telesna podoba, socialni umik, motnje razpoloženja in spolnih funkcij (Modrin Švab, 2017, str. 79).

#### Fizične posledice bigoreksije:

Mosley (2009, str. 193, lastni prevod iz angleščine) poroča, da so fizične posledice pri bigoreksiji lahko zvišan holesterol, povečanje prostate, plešavost, akne, ginekomastija, atrofija testisov itd.

### 1.3. Samopodoba pri motnjah hranjenja

Sternad (2001, str. 46–48) piše, da je izraz samopodoba prvi uporabil ameriški psiholog W. James (1890) v svojem delu »Načela psihologije«, kjer je opisal, da je samopodoba vse tisto, kar si oseba o sebi misli, da je, in vse, kar si želi pokazati drugim, da je. Tako lahko rečemo, da je samopodoba množica odnosov, ki jih oseba izoblikuje do samega sebe. Podobo o sebi razvija že od rojstva, zato lahko trdimo, da je ta tudi nezavedno organizirana, saj posameznica oziroma posameznik sebe spoznava večino svojega življenja, ne da bi se sploh zavedal oziroma zavedala. Predstava o sebi tako ni prirojena, temveč je naučena.

Od tega, kako so s posameznico ali posameznikom ravnali drugi in kakšne pretekle izkušnje ima, je odvisno, kakšno lastno samospoštovanje bo imel ali imela. Pomembni pri razvoju

samopodobe so v začetnih letih življenja tisti, ki so otroku blizu. To so lahko starši, bratje, sestre in širši družinski člani. Kasneje se med pomembne Druge vključijo tudi vrstniki in na primer učitelji. Prvo otrokovo samopodobo sestavljajo predstave, ki jih ima otrok o sebi, in predstave, ki kažejo mnenje vseh za otroka pomembnih ljudi, ki so mu blizu. Odzivanje teh ljudi da otroku občutek, ali je dober ali slab, ljubljen, cenjen ali uspešen. S pomočjo tega otrok oblikuje svojo samopodobo (Sternad, 2001, str. 48–49).

Nizka samopodoba in nizko samovrednotenje sta najpogostejša pojava pri vseh vrstah motenj hranjenja, kar pa je bilo razvidno že pri samih opisih le-teh. Razlogi na področju samopodobe, ki so lahko rizični dejavnik razvoja motnje hranjenja po Pandel Mikuš (2003, str. 120), so: »nizka samopodoba, nizko samovrednotenje, lakota po ljubezni, negiranje čustvenih potreb, težave v medosebnih odnosih z moškimi, samopoškodbe, poskusi samomora, stalni občutki krivde, negativni transfer matere, oče kot slab transfer, motnja hranjenja kot način življenja, kot kanal za izražanje čustev, perfekcionizem, potreba po pozornosti, občutki neustreznosti in dvoma vase, strah pred zavrnitvijo, skrite alianse v družini«.

Kadar ima oseba nizko samopodobo, si jo po navadi začne ustvarjati in zviševati s pomočjo nadzora hranjenja in telesne teže. S kontroliranjem na področju hranjenja si osebe ustvarjajo občutek veljave. Ravno nizko samospoštovanje je eden izmed največjih rizičnih dejavnikov motenj hranjenja. Če je oseba v življenju izkusila veliko negativnih občutkov zaradi določenih situacij, je to zagotovo vplivalo na njeno samospoštovanje. Kadar pa je samospoštovanje nizko, to onemogoča razvoj pozitivne in stabilne samopodobe (Copak in Uzman, 2010, str. 114).

#### **1.4. Odnosi v družini**

Minuchin (1974, v Pandel Mikuš, 2003, str. 33) piše, da se motnje hranjenja pogosteje pojavljajo v družinah, ki dajejo veliko pozornosti na zunanji vtis, se nagibajo k idealizirani podobi in imajo močne, prepletene vezi nejasnih vlog in skupnega nediferenciranega ega. V družinah, kjer je velik poudarek na zunanjem vtisu, prevladujejo visoke zahteve in ambiciozna pričakovanja, saj se osebe v družini trudijo, da bi navzven delovale, kakor da pri njihovih odnosih ni sporov in negativnih čustev. Pandel Mikuš (2003, str. 119) pojasnjuje, da so takšne družine nefunkcionalne, pa čeprav na videz delujejo usklajeno. V veliko primerih se zgodi, da se člani družine pretvarjajo, da problemov ni in o njih ne komunicirajo. V teh primerih torej oseba (otrok) težav ni zmožna reševati, saj ne ve, od kod problem izvira. Tako se v veliko primerih zateče k bitkam za idealno težo. To je eden od razlogov za razvoj motenj hranjenja.

Poznamo različne družinske dejavnike tveganja, ki jih našteva Serbec (2010, str. 107): »kronične telesne in duševne bolezni staršev (pri otroku in mladostniku povzročajo občutek negotovosti, nestabilnosti in pomanjkanje varnosti), nefunkcionalen (neustrezen) partnerski odnos v smislu stalnih preprirov, pretirane nadvlade enega od staršev nad drugim ali celo nasilnosti, nefunkcionalno starševstvo (otrok mora prevzeti vloge, ki jim ni dorasel: posredovalca, pogajalca, amortizerja ali razsodnika med staršema, je pretirano zaščiten ali zanemarjen), hrana kot vzgojni pripomoček oziroma sredstvo nadzorovanja, neustrezna komunikacija med staršema in otrokom (dvojna sporočila) in duševne, telesne in spolne zlorabe«.

Značilno za družine, kjer se pri otroku razvije motnja hranjenja, je, da imajo matere velikokrat dominanten, avtoritaren odnos, potrebo po nadzorovanju in obvladovanju (Pandel Mikuš, 2003, str. 119), so prezaščitniške, nezmožne upoštevati individualnosti posameznice oziroma posameznika, lahko pa so tudi čustveno hladne. Za očete je značilno, da so pasivni, medli, odsotni, brez avtoritete in tudi sami velikokrat nimajo dokončanih in izpolnjenih nalog lastne adolescence (Pandel Mikuš, 2003, str. 29).

Za družine, kjer se pri otrocih razvije anoreksija nervoza, so značilne hiperprotektivnost, separacijski problemi, omejevanje razvoja avtonomnosti, neobičajno nizko število konfliktov in redko izražanje čustev. Če se pri otroku razvije bulimija nervoza, pa je velika verjetnost, da so starši bolj zavračajoči, manj skrbni, manj empatični, pogosto zanemarjajo otroke in v njih vzbujajo občutke krivde. V tem primeru je v družini vseeno bolj prisotno izražanje čustev, vendar so ta bolj negativna, poleg tega pa je v družini veliko konfliktov in kritiziranja. Družine, kjer se pojavi kompulzivno prenašanje, naj bi bile bolj kohezivne in manj ekspresivne (Copak in Učman, 2010, str. 114–115).

Kadar se pri družinah osredotočimo na navezanost med staršem in otrokom, lahko opazimo, da je pri otrocih, ki so razvili anoreksijo nervozo, v večji meri prisotna anksiozna oblika navezanosti. Pri tej obliki je prisotna manj toplina in empatičnosti, možno pa je opaziti močan strah pred ločitvijo. Med starši in otrokom, ki je razvil bulimijo nervozo, je prisotna odvisnostna oblika navezanosti, za katero so značilni občutki praznine in nemoči za samostojno delovanje, poleg nje pa še navezanost s pomanjkljivimi občutki bazične varnosti, za katero so značilni nezaupanje do drugih, strah pred intimnostjo in strah pred javnim razkrivanjem nepopolnosti (Copak in Učman, 2010, str. 114–115).



## 1.5. Proces zdravljenja motenj hranjenja

Rožman (2013, str. 49) opisuje: »Zdravljenje motenj hranjenja je proces, ki posameznika vodi v prepoznavanje funkcij simptomov, zunanjih znakov, s katerimi se izraža motnja hranjenja«. Pomembno pri procesu zdravljenja je, da oseba ugotovi, da so težave s hrano samo pokazatelj drugih duševnih stisk, ki izvirajo iz nezavedne psihične dinamike in potlačenega psihičnega doživljanja. Ko oseba doseže uvid in prepozna svoje duševne stiske, se začne poudarek na razvijanju mehanizmov za reševanje teh duševnih stisk. V procesu reševanja teh stisk se posameznik sooča s potlačenimi psihičnimi vsebinami na kognitivni, emocionalno efektivni in telesni ravni. Tukaj se odpre popolnoma novo poglavje v posameznikovem življenju – ta prvič zavestno čuti vse emocije, telesne senzacije, potrebe, želje in hrepenenja, katerih dolga leta ni bil sposoben čutiti. To čutenje mu omogoča predelavo in oživljanje vseh vidikov doživljanja sebe (Rožman, 2013, str. 49).

Sernec (2010, str. 108) piše, da se osebe v povprečju spopadajo z motnjo hranjenja od 5 do 6 let, preden prvič poiščejo strokovno pomoč. Zdravljenje se ne posveča samo vzdrževanju življenja, ampak tudi telesnemu in duševnemu zdravju. Zdravljenje osebe z motnjo hranjenja je možno le, če je oseba močno motivirana za to. Tudi družina ima pomembno vlogo pri zdravljenju motnje hranjenja, zato je pomembno, da se v proces zdravljenja vključi tudi člane družine (Sernec, 2010, str. 108).

### Medicinsko zdravljenje:

Tukaj govorimo o ambulantnem zdravljenju, za katerega je dobro, da so osebe z motnjo hranjenja motivirane za okrevanje in imajo podporo družine. Cilji tega zdravljenja so, da se osebe naučijo normalno jesti, prenehati bruhati in/ali se prenajedati, pomaga se jim prepoznati njihova čustva in duševne stiske, prav tako pa se morajo naučiti tudi obvladovanje teh čustev. Pri ambulantnem zdravljenju je poudarek na kognitivno-vedenjskih načelih. Pri tem zdravljenju se strokovnjaki in strokovnjakinje najprej osredotočajo na spopadanje s težavami bolnikov in bolnic ter se šele kasneje dotaknejo psihološkega ozadja motnje. Za osebe, ki nimajo veliko motivacije za reševanje svojih težav, doživljajo velik odpor do zdravljenja in imajo zelo nizek indeks telesne mase, je priporočljivo samo hospitalno zdravljenje. Vanj so vključeni oseba, ki se srečuje z motnjo hranjenja, njena družina in celotni tim, ki dela z njo (Pandel Mikuš, 2003, str. 33–34).

### Psihoterapija:

Na tem področju se pri osebah z motnjami hranjenja uporabljajo različni tretmaji za zdravljenje, kot so psihoedukacija, vedenjsko-kognitivna, psihodinamska, interpersonalna in družinska psihoterapija. Najpogosteje uporabljena oblika je vedenjsko-kognitivna terapija. Pri tej terapiji se v bistvu predvideva, da je za vse psihične motnje, torej tudi za motnje hranjenja, značilno izkrivljeno in disfunkcionalno mišljenje, ki vpliva na vedenje osebe. Ta pristop ima štiri faze. V prvi se osredotoči na spreminjanje ego-sintonih prepričanj glede pozitivnosti in zaželenosti motnje. V drugi se osredotoči na razvijanje novih, učinkovitih vedenjskih oblik hranjenja, v tretji na vzdrževanje le-teh, v četrti pa se osredotoča na osebni koncept (Copak in Učman, 2010, str. 115).

### Skupina za samopomoč:

Skupina za samopomoč služi osebam z motnjami hranjenja, saj se tam srečajo z osebami, ki imajo za sabo podobno izkušnjo. To jim omogoči občutek sprejetosti, varnosti in razumevanja (Pandel Mikuš, 2003, str. 34). Za skupine je značilno, da so prostovoljne, dokaj majhne in njihovi člani lahko dosegajo določene cilje, saj gre za obojestransko pomoč vseh članov. Vsi člani skupine so enakovredni. Najpomembnejše funkcije skupin za samopomoč so: čustvena opora, skupna ideologija, ustrezne informacije, izmenjava izkušenj, priložnost, da pomagaš drugim, druženje, lastni nadzor in obvladovanje (Sternad, 2001, str. 123–124).

Osebe, ki se srečujejo z motnjami hranjenja, pa se lahko vključijo v različne organizacije, ki pomagajo pri zdravljenju. V Sloveniji se lahko vključijo v sledeče organizacije: Društvo svetovalni svet, MUZA – svetovalnica za motnje hranjenja, Ženska svetovalnica, Introspekta – svetovalnica za motnje hranjenja idr.

Različne raziskave poročajo, da popolno ozdravitev od anoreksije nervoze doseže okoli 50 % oseb, pri 33 % oseb se situacija izboljša, pri 20 % pa se pojavi kot kronična oblika. Med tistimi osebami, ki so uspele doseči popolno ozdravitev, pa je 33 % takšnih, ki se jim motnja hranjenja v naslednjih nekaj letih po ozdravitvi ponovi. Če primerjamo ozdravitev oseb z anoreksijo nervozo in bulimijo nervozo, je ozdravitev pri anoreksiji nervozi manj uspešna in obravnava traja dlje časa kot pa pri osebah z bulimijo nervozo. Pri le-tej popolno ozdravitev doseže 50 % obolelih. Pri ostalih se v večini ponavljajo simptomatska obdobja, doživljenjskih kroničnih obolenj pa skoraj ni prisotnih oziroma so prisotne v zelo malo primerih. Tako kot pri anoreksiji nervozi se tudi pri bulimiji nervozi v 33 % pojavi ponovno obolenje z motnjo. Proces

zdravljenja pri osebah z bulimijo nervozo je krajši, možnost ponovitve pa je manjša. (Serneck, 2010, str. 108).

### Socialno delo in motnje hranjenja

Največji prispevek socialnega dela pri okrevanju oseb z motnjo hranjenja je na področju dela z družino. Vloga družine je pomembna tako pri ugotavljanju vzroka za nastanek motnje hranjenja kot tudi pri okrevanju (Shekter-Wolfson, Woodside in Lackstrom, 1997, str. 7, lastni prevod iz angleščine). Bistvo socialnega dela z družino je podpora družini pri reševanju kompleksnih psihosocialnih problemov. Socialno delo z družino lahko tako opišemo kot izviren delovni projekt pomoči, ki ga soustvarimo s pomočjo sporazumevanja, dogovarjanja in iskanja rešitev, da bi udeleženi v problemu postali udeleženi v rešitvi (Čačinovič Vogrinčič, 2006, str. 27).

Pri motnjah hranjenja se kot ena izmed posledic pojavi tudi izolacija oziroma umik od ljudi, zato je še kako pomembno, da se v proces okrevanja vključijo tudi socialne delavke in delavci. Ti imajo zelo pomembno vlogo pri pomoči osebam z motnjami hranjenja. Nudijo podporo in pomoč osebam pri okrevanju in pri ponovni vključitvi v socialno življenje, kot so na primer šola, delo, skupnost itn. Naloga socialnih delavk in delavcev je, da skupaj z uporabniki raziskujejo, kako uporabnik deluje v svojem okolju, skupnosti in v svoji socialni mreži in tako poskušajo ugotoviti, kako to vpliva na samo motnjo hranjenja (Černe in Rihter, 2021, str. 55).

## **1.6. Sinergetika**

Šugman Bohinc (2011, str. 36) opredeli sinergetiko kot: »disciplinarno teorijo o spontanem porajanju novih vzorcev organiziranosti sistema ... S sinergetičnim jezikom želimo torej preučevati, katere spodbudne okoliščine potrebuje opazovani sistem, da bi se nanje začel prilagajati s spontanim opuščanjem manj zadovoljivih in z razvojem alternativnih, uspešnejših načinov delovanja ...«. Avtorica opisuje, da bo oseba, ki je v neki novi okoliščini oziroma pod nekimi novimi pogoji, razvila učinkovite odzive in jih utrjevala do te stopnje, da jih bo razvila v navado.

Šugman Bohinc (2011, str. 65) opisuje, da so lahko nove navade že razvite, vendar se osebe lahko znajdejo v položaju kritične nestabilnosti, kjer jih majhna »sapica« lahko potisne nazaj v staro destruktivno navado. Zato je potrebno, da se že pri načrtovanju spreminjanja navad določi varovalne scenarije postopkov za obdobje kritične nestabilnosti na prehodu med starimi in novimi vzorci.

Sinergetika je lahko zelo koristna pri socialnem delu, saj jo lahko uporabimo kot transdisciplinirani konceptualni in metodološki okvir, kjer proučujemo, opisujemo in spodbujamo okoliščine za zelene spremembe pri uporabnikih in njihovem okolju (Šugman Bohinc, 2016, str. 117).

Če sinergetiko povežem z motnjami hranjenja, je v procesu okrevanja pomembno, da osebe opustijo destruktivne vzorce in razvijejo nove navade, ki bodo za njih koristne in jim bodo omogočile življenje brez destruktivnih navad hranjenja.

## **2. FORMULACIJA PROBLEMA**

Veliko raziskav na temo motenj hranjenja se ukvarja s problematiko vzroka in s težavami, s katerimi se soočajo osebe in njihove družine v času same motnje hranjenja. Veliko je raziskanega tudi na področju fizičnih, psiholoških in socialnih posledic motenj hranjenja, vendar se raziskovalci in raziskovalke pri tem osredotočajo v veliki meri na čas poteka same bolezni. Malo je znanega o poteku življenja in možnih težavah, ki se kot posledica lahko pojavijo po sami izkušnji z motnjo hranjenja. Zato v svoji raziskavi nameravam preveriti, ali osebe, ki jih bom intervjuvala, pri sebi še ugotavljajo destruktivne vzorce motenj hranjenja in kakšne so po njihovem mnenju posledice le-teh v obdobju, ko je izkušnja motenj hranjenja že za njimi.

Poleg tega je to pomembno področje za stroko socialnega dela, saj se lahko na kateremkoli področju socialnega dela srečamo z uporabniki in uporabnicami, ki imajo izkušnjo z motnjo hranjenja. Motnje hranjenja vplivajo na veliko področij življenja osebe, od psihične, fizične pa tudi do socialne. Težave pa se pogosto ne končajo po tem, ko je oseba enkrat prišla iz akutnega stanja bolezni, ampak se lahko še nadaljujejo. Socialne delavke in delavci se morajo zavedati, da lahko prebolele motnje hranjenja pri osebah uporabijo kot vire moči, da lahko s spoznavanjem izkušnje uporabnice ali uporabnika spoznajo, kako oseba dojema svet, kakšen odnos ima z ljudmi, s prehrano, z vsakodnevnimi dejavnostmi. Socialne delavke in delavci lahko pripomorejo tudi pri izboljšanju odnosov, ki so se pri nekaterih družinah okrhali zaradi izkušnje z motnjo hranjenja. Ta raziskava bi lahko koristila socialnim delavkam in delavcem, ki delujejo na področju pomoči osebam z motnjami hranjenja, da bi lahko ugotovili, ali tem osebam nudijo pomoč dovolj časa in ali dovolj dobro pripomorejo pri utrjevanju alternativnih, uspešnejših načinov delovanja.

Raziskovalna vprašanja:

1. Kako je izkušnja z motnjo hranjenja v preteklosti zaznamovala prehrambene navade, potek dneva in samopodobo osebe danes?
2. Kako je izkušnja z motnjo hranjenja v preteklosti zaznamovala odnose osebe z bližnjimi danes?
3. Kako časovna oddaljenost od izkušnje z motnjo hranjenja vpliva na dejanja osebe danes?
4. Kako preteklo udeleževanje programa pomoči osebam z motnjo hranjenja vpliva na navade teh oseb danes?

### **3. METODOLOGIJA**

#### **3.1. Vrsta raziskave**

Raziskava, ki sem jo opravila, je kvalitativna, saj sem raziskovala subjektivna mnenja sogovornic in edinstveno izkušnjo vsake sogovornice posebej, ki jo vsaka doživlja drugače. Prav tako je raziskava tudi empirična, saj sem raziskovala življenje oseb, ki so se v preteklosti srečale z motnjo hranjenja, kar še ni bilo tako podrobno raziskano, s pomočjo metode spraševanja, in sicer z delno standardiziranim intervjujem. Raziskava je tudi poizvedovalna ali eksplorativna, saj bom z besednimi opisi sogovornic, ki sem jih pridobila, prispevala k večji ozaveščenosti ljudi o tej tematiki. Problem sem formulirala na podlagi lastne izkušnje, lastnega razmišljanja in prebrane literature (Mesec, 2008).

Teme v moji raziskavi so:

- Motnja hranjenja
- Časovna opredelitev
- Pomoč
- Hrana
- Samopodoba
- Organizacija in potek dneva
- Odnosi

#### **3.2. Merski instrument**

Merski instrument v raziskavi so smernice za delno standardizirani intervju, ki vsebujejo vprašanja odprtega tipa. Le-ta so do neke mere že vnaprej določena, ostala pa sem dodajala sproti, po potrebi in odvisno od tega, kako se je razvil intervju in če katere informacije nisem pridobila od sogovornice ali pa morda vprašanja ni razumela in je potrebovala dodatno razlago. Vprašanja so bila razdeljena glede na teme, ki sem jih omenila že zgoraj. Z odprtimi vprašanji sem sogovornicam tako omogočila odprt prostor za izražanje svojega mnenja, hkrati pa jih s svojimi vprašanji nisem preveč usmerjala v nek odgovor, tako da sem resnično lahko videla njihovo izkušnjo in na kaj pomislijo ob zastavljenem vprašanju. Vprašalnikov zaradi varovanja podatkov raje nisem priložila med priloge.

#### **3.3. Populacija in vzorec**

Populacija v moji raziskavi so osebe, ki so se v preteklosti srečale z motnjo hranjenja v Sloveniji. Značilnosti te populacije sem raziskovala na vzorcu desetih oseb, pri katerih se nisem

omejevala na starostno skupino, saj sem med drugim raziskovala tudi vpliv časovne oddaljenosti na življenje po izkušnji z motnjo hranjenja. Vseh deset oseb je ženskega spola, saj so se na povpraševanje javile samo ženske. Sklepam, da se za tem skriva razlog, da so motnje hranjenja bolj pogoste pri ženskah. Vzorec je neslučajnosti in priročni, saj sem intervjuvala osebe, ki so ustrezale kriterijem za mojo raziskavo in so bile z mano pripravljene same prostovoljno sodelovati. Osebe, ki sem jih vključila v raziskavo, sem poiskala po metodi snežne kepe, saj sem jih pridobila s pomočjo svojih poznanstev in socialnih omrežij.

### **3.4. Zbiranje podatkov**

Metoda zbiranja podatkov, ki sem jo uporabila, je spraševanje z delno strukturiranim intervjujem. V raziskavi je sodelovalo deset sogovornic, ki sem jih pridobila s pomočjo metode snežne kepe in ki so bile z mano pripravljene sodelovati. Po prvem kontaktiranju sem se jim najprej iskreno zahvalila za sodelovanje in da so z mano pripravljene podeliti svojo izkušnjo. Tako na začetku kot tudi večkrat med intervjujem sem vsaki sogovornici povedala, da v primeru, da ji vprašanje ne bo odgovarjalo ali bo pri njej zbudilo neprijetne občutke, ga lahko brez problema preskočiva ali si po potrebi vzameva nekaj minut pavze, če želi, pa lahko na katerikoli točki najin pogovor tudi končava. Prav tako sem jim predstavila svojo tematiko in skušala ustvariti varen in sproščen prostor za pogovor, da sva se lahko odprto pogovarjali o njeni izkušnji ter da je imela občutek zaupanja, da bodo te informacije res ostale anonimne. Zaradi razmer s koronavirusom sem večino intervjujev opravila preko spletne platforme Zoom, vendar sem se s nekaj sogovornicami uspela dogovoriti za intervju v živo. Pri njih sem se pozanimala, kako jim najbolj ustreza, kje bi se dobile in kdaj, ter sem se skušala njim prilagoditi. Objasnila sem jim tudi, da bom intervjuje snemala zaradi lažje obdelave podatkov in da se pomembne informacije ne izgubijo, seveda sem to storila samo, če so v to same privolile. Če sogovornica katerega vprašanja ni razumela, sem ga sproti objasnila, da ni prihajalo do nejasnosti, enako pa sem storila tudi v primeru, če jaz nisem razumela njenega odgovora, da so podatki bili resnično ustrezni. Trajanje intervjujev je bilo odvisno od sogovornic in od tega, koliko časa sva porabili na začetku ter kasneje med intervjujem in kakšne odgovore je podajala. V povprečju je intervju trajal eno uro. Vse intervjuje prilagam spodaj pod naslovom Priloga 2: Intervjuji.

### **3.5. Obdelava in analiza podatkov**

Ker sem podatke v svoji raziskavi obdelala s kvalitativno analizo, sem najprej pozorno poslušala vse intervjuje, ki sem jih posnela, in jih kasneje tudi dobessedno zapisala. To sem

naredila takoj po vsakem končanem intervjuju. Nato sem v vsakem intervjuju posebej določila enote kodiranja, vsak intervju sem označila s svojo črko, kot si sledijo po abecedi, znotraj vsakega intervjuja pa sem vsako izjavo tudi označila s to črko in zaporedno številko.

Primer določitve enot kodiranja:

N: ~~Ja, zdej mislm, jaz imam kar zgodovino teh motenj hranjenja.~~ Začel se mi je u 7., 8. razredu.// (E1) Sm imela anoreksijo,// (E2) ampak se mi tk na zunanosti ni poznal tk, pač da bi bla zdaj zadnja faza, ampak pač sam v odnosu s hrano.// (E3)

Po določitvi enot kodiranja sem se lotila odprtega kodiranja. Najprej sem usvarila tabelo iz šestih stolpcev. V prvem stolpcu sem zapisala številke izjav, v drugem celotno izjavo, nato pa sem izjavi določila pojem in kategorijo, po potrebi pa tudi nadkategorijo. Nato sem izjavo umestila v temo.

Primer odprtega kodiranja:

E1	Začel se mi je u 7., 8. razredu.	7., 8. razred osnovne šole	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
E2	Sm imela anoreksijo,	Anoreksija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
E3	ampak se mi tk na zunanosti ni poznal tk, pač da bi bla zdaj zadnja faza, ampak pač sam v odnosu s hrano.	Sprememba mentalitete v odnosu do hrane	Psihične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

Po opravljenem odprtem kodiranju sem se lotila še osnega kodiranja. Najprej sem zapisala temo, nato nadkategorijo, če je ta seveda bila določena, nato kategorijo in pod kategorijo še pojem. Vsakemu pojmu sem pripisala tudi številko izjave. Če sta se pojma kje skladala, je bilo pod tem pojmom zapisanih več številke izjav.



Primer osnega kodiranja:

## **MOTNJA HRANJENJA**

- **Vrsta motnje hranjenja**
  - Anoreksija (A1) (B1) (C1) (E2) (F2) (G1) (H2) (I1)
  - Ortoreksija (B2) (E10) (F1) (J2)
  - Bulimija (C2) (D1) (E5) (G5) (J3)
  - Prenajedanje (H7)
  - Bulimija s kombinacijo prenejedanje (H16)
- **Vrsta diagnoze**
  - Anoreksija (A23) (E29) (H52) (I31)
  - Brez postavljene diagnoze (B9) (F31) (J14)
  - Bulimija (C37) (G23)
  - Nepoznavanje postavljene diagnoze (D18)
  - Bulimija v kombinaciji s prenejedanjem (H53)

Spodaj prilagam odprto kodiranje pod naslovom Priloga 3: Odprto kodiranje in osno kodiranje pod naslovom Priloga 4: Osno kodiranje.

## 4. REZULTATI

V nadaljevanju bom predstavila rezultate, kjer bom najprej opisala, s katerimi motnjami hranjenja so se spopadale sogovornice, nato pa bom rezultate predstavila po temah, da bodo bolj pregledni.

Kot omenjeno že pri metodologiji sem opravila intervjuje z desetimi sogovornicami. Dve sogovornici sta se spopadali samo z anoreksijo, ena samo z bulimijo, dve z anoreksijo in ortoreksijo, dve z anoreksijo in bulimijo, ena z anoreksijo, ortoreksijo in bulimijo, ena z anoreksijo, prenajedanjem in bulimijo v kombinaciji s prenajedanjem, ena pa z ortoreksijo in bulimijo. Šest jih je imelo postavljeno diagnozo, ena se te informacije ni spomnila, tri pa so bile brez postavljene diagnoze.

### 4.1. Časovna opredelitev

Natančnih podatkov glede vpliva časa trajanja motnje hranjenja in časa prejemanja pomoči na ohranjene vzorce sogovornic na žalost ne morem podati, saj sem šele proti koncu raziskave ugotovila, da bi tukaj koristila kvantitativna raziskava.

### 4.2. Pomoč

Vse razen ene sogovornice so prejemale strokovno pomoč v času motnje hranjenja (*//Vem, da sem dobila seznam pedopsihiatrov in smo potem izbrali eno, ki so nam jo najbolj priporočali, tak da sem šla še potem do pedopsihiatrinje.//(A22), // pri eni psihologinji.//(C24), // Bla sem v stiku s strokovnjaki ... Različnimi psihiatri.//(J11)*). V večini primerov so bili oziroma bili to psihologinje ali psihologi, psihiatrinje ali psihiatri (*//Potem me je napotila k psihologu.//(D15)//, so me peljali k psihologu.//(C13)//, in takrat pol sem pa mogla it, ja, k psihiatrinji.//(G21)//, psihiatrinjo,//(H36)//*), ostale vrste strokovne pomoči pa so se razpenjale še od psihoterapevke, osebne športne trenerke in kineziologinje, pa tudi do specializirane zdravnice za problematiko motenj hranjenja (*//pol sm šele u 1. letniku srednje, sm mela pa še psihoterapevko, tko zasebno pisarno je mela u Ljubljani.//(E28), // Pol sm tud mela osebno trenerko, k je kineziologinja, k sva u fitnes skupi hodile, ammm ...//(H84), // da sm šla u pediatrično kliniko na nek oddelk, kjer sm bla ambulantno vodena pri eni specializirani zdravnici, k se ukvarja prov s problematiko motenj hranjenja.//(I26)*). Ena sogovornica ni prejemala strokovne pomoči (*//Ne, nikol nism mela profesionalnega sogovornika.//(B7)*).

Samo dve od sogovornic prejemata pomoč še zdaj, ko je izkušnja z motnjo hranjenja že za njima (*//in tud še zdaj v bistvu hodm k njemu, ane.//(F30), //zarad česar tud hodm zdej šele na*

psihoterapijo.//(I6)). Ena od sogovornic je sicer poizkusila s pomočjo psihiatrinje po sami izkušnji, vendar jo je kasneje tudi zaključila (*//Nekaj časa po motnji, sem rekla, da grem sama k eni psihiatrinji, ne, ko jo pač poznamo, ker je družinska kolegica, //(G29), //ampak sem tudi pač glumla, //(G30)*).

Večina sogovornic strokovne pomoči ni poiskala po lastni izbiri, vendar so bili povod za to starši (*//Tak da ja, če ne bi me starši nekako potisnili v to, potem sama ne bi poiskala pomoči. //(A28), se mi zdi, da se nism sama odločila, me je mami bl prslila no. //(E36), // Za iskanje pomoči so se bolj kot jaz v preteklosti odločili moji starši. //(J17)*).

Pri vprašanju, kako so sogovornice doživljale strokovno pomoč, je večina sogovornic imela vsaj eno slabo izkušnjo oziroma je vsaj eno vrsto strokovne pomoči doživljala negativno. (*//Edino mogoče tista v pediatrični bolnici mi je bila mogoče malo neprijetna, //(A42), //Prvič se mi je zdelo to čisto odveč, pač res. //(C47), //tečne so mi ble tam, //(D21), //ampak pač sm že od začetka, k sm bla prvič pri njima, mi je blo ful grozn. //(H37), //To se ful spomnem, tko ful neprijetna izkušnja strokovne obravnave. //(I29)*). Dober odnos s strokovnjakinjo oziroma strokovnjakom so razvile samo tri sogovornice (*//ampak sem potem res imela čudovit odnos z njo. //(A41), // Z njo sem se zlo dobro ujela, kar se mi zdi zlo pomembno na koncu pri psihologu. //(C26), // Imava pa drgač ful v redu odnos, //(F43)*).

Veliko pristopov strokovne pomoči, ki so jih opisovale sogovornice, je bilo slabih in je posledično zaradi tega pri njih povzročilo negativno doživljanje in odpor do pomoči. (*//in me je tudi zdravnica tam nesramno vprašala, kaj je razlog za vsem tem, pač zakaj sem začela hujšat. //(A20), //pa prehit me je na tablete dala, se mi zdi. //(E46), //Sm pršla tja in potem je blo eno prvih vprašanj, k sm tam sedela, je blo: »A ti ni nč neprijetno, k greš s prijatlci u šoping, pa morš ti na otroški oddelk?«. //(I30), //Sam tko ustrahovala me je, kaj se bo zgodil z mano, če ne bom začela jest, ane. //(I41)*). Pristopi, ki so jih opisovale kot dobre, so bili zelo različni. Tri sogovornice so omenile, da jim je bilo všeč, da so se pri srečanjih osredotočali na druge stvari in ne na hrano (*//Pač tu se nisva ful osredotočali na hrano, ampak sva se dosti več o drugih stvareh pogovarjali, tak da ja. //(C27)*), dve pa sta omenili, da jima je všeč, saj imata tudi zdaj po izkušnji še vedno možnost kontaktirati strokovnjakinjo oziroma strokovnjaka, s katero ali katerim so bili v stiku v času motnje hranjenja (*//tud reku mi je, da ga lahk kadarkoli pokličem, da če bom rabila kdej kaj, //(F44)*).

Pri štirih sogovornicah so bili v proces pomoči vključeni tudi starši (*//Ja, so bili vključeni skozi celotno obdobje. //(A44), //Ne vem, pol je tud starše poklicala. Sta prišla starša na razgovor. //(D36)*, vendar je bila njihova prisotnost na srečanjih redka (*//ja, pa tud pr psihiatrinji, ampak bl redko. //(H72)*). Zase v večini primerov niso iskali strokovne pomoči, je

pa ena od mater nekajkrat obiskala skupino za pomoč staršem ljudi, ki imajo motnjo hranjenja (*//Ne, ne prav za to. Mami je mela ene druge težave s fotrom, da bi si pa prav zarad mene, pa ne.//(E54)*), kaj konkretno za svoje za osebe z motnjami hranjenja pa nista ona dva nič iskala. (*//(F47)*), Jaz kolker vem, je šla moja mama... V Pekarni mislim, da organizirajo kot neko skupino za starše ljudi, ki majo motnjo hranjenja, tak da mislim, da je šla moja mama enkrat al pa dvakrat. (*//(C49)*).

Ena od sogovornic, prav tako pa so njeni starši prejeli nestrokovno pomoč pri laični terapeutki (*//tko da v bistvu sta potem še starša našla, ammm ... ja.... eno zunanjo osebo, v bistvu laično terapevko za zavn.//(H43)*).

Sogovornice so veliko govorile tudi o pomoči bližnjih (*//Oni so u vsm tem ostal, kljub vsemu temu kakšna sm js bla, kakšn odnos sm js mela do njih, so oni ostal ob men in so se ful trudl.//(I68)*), ki pa so jo v večini doživljale negativno (*//in da mi je šlo na živce.//(A162)*), No, v glavnem lohki bi mi pa tud to pomagal, ampak sm se tok izdano počutla. (*//(E33)*). Če primerjam po številu, je bilo količinsko omenjenih približno isto število slabih in dobrih pristopov pomoči s strani bližnjih (*//Js sm šla sicer na pregled pod pretvezo, da je sam nek redn pregled, ampak mi je zlo hit postal jasn, ane, da jo skrbi u tej smeri.//(H30)*), *//ammm, in vemo, da boš ti zmogla, tud če boš trenirala in tekla, ane.//(I98)*).

Da so se spravile iz težave, pa so si kar štiri pomagale tudi same (*//in, aaam, nikol ... mislm, dokler se nism vn zbezal, a tud o temu nism z drugimi govorila.//(B8)*), *// Z druge strani pa pač sem mogla nekak ugotovit, da mi tega ni treba. Bolj sama sebi, da sem nekak prišla.//(G50)*).

Pomoč bližnjih, ki jo dobivajo še zdaj po izkušnji z motnjo hranjenja, pa je v večini od sorojencev, prijateljev in oseb, ki so imele podobno izkušnjo (*//Podelila sem tudi s kolegico, ki ima podobne težave, tak da se mi zdi, da je to pomagalo.//(A65)*), *// Tko da, I guess, da tud sestrci mal povem.//(B29)*).

Sogovornice so opisale, da se še danes znajdejo v situacijah, ko jih poprime, da bi se začele ponovno omejevati ali pa uporabljati destruktivne strategije. V primeru teh situacij so razvile različne strategije reševanja težav, ki jim pomagajo preprečiti ponovno vrnitev k motnjam hranjenja (*//in nič ne nardim, k to slišm. Samo pač so misli, ampak pač, I let them go.//(B24)*), *//pa si rečem: »Ne, nehi, pač normaln jej naprej!«//(E72)*, *//Dostokrat si tudi pravim: »Zobe si si že umila.« Veš, pač neke take finte.//(G74)*). Največkrat so omenile, da si morajo v takšnih situacijah situacijo preprosto racionalizirati (*//pa pač probam to nekak sama pri sebi to zracionalizirat, da to ni nič slabega.//(C67)*), Ja, pač sam s tistm, k sm ti prej rekla, pa ne vem, kdaj si rečm, mau zakounem, pa si rečem: *»Jebemti, a zdej bom pa zarad tega jaz notr al kva.« Pač ne vem, tak si probam mau razumsko.//(E107)*).

### 4.3. Hrana

Iz zgodb sogovornic je možno razbrati, da imajo danes v večini pozitiven odnos do hrane ali pa se vsaj trudijo, da bi ga imele. Pravijo, da ne doživljajo veliko stisk v zvezi s hrano (*//in tudi mislim, da na sploh večjih stisk s hrano nisem imela.//(A62), //V bistvu sem vzljubila hrano.//(A82), Zdej pa vidm hrano bolj kot, ammmm, živilo, ki ti daje energijo, zato da lahko uspevaš v življenju.//(B36), // Ja, ful si prizadevam, da bi mela nekak zdrav odnos.//(E66)*). Tri dekleta imajo sicer še zdaj občasno željo po bruhanju (*//Recimo to so obdobja, ko mene še vedno kdaj prešine to, da bi šla bruhat.//(C80), //Jaz bi rekla, da se še zdaj včasih spopadam s tem, me še zamika, ni zaj to tak, ne vem, če je še to motnja hranjenja.//(D28)*), dve po restrikciji hrane (*//pač včasih se še vedno borim s tem, da bi si omejevala vnos hrane.//(J30)*) in ena po številu kalorične vrednosti hrane (*//Ammm, pač še zmeri razmišlam velikrat o temu, da bi mogoče kej nazaj začela štet.//(F52)*). Drugače pa v večini svoj odnos opisujejo kor dober.

Opustile so večino destruktivnih strategij in navad, ki so jih uporabljale v času motnje hranjenja. Pri večini sta v veliki meri odsotni restrikcija določene hrane in restrikcija količine hrane (*//Pustim si, da če se mi kaj zalušta, pojem. Da si ne dajem tistih omejitev oziroma da si ne omejujem nečesa, če se mi kaj zlušta.//(A88), //Pač vem, da bi se loh, pa da ne bi blo tok hudo, ampak se ne omejujem zde, da pač ne bi jedla nč sladkega al pa ne jedla ogljikovih hidratov.//(H92)*).

Kljub opustitvi večine destruktivnih strategij in navad pa so se nekatere še ohranile. V osnem kodiranju sem besedo destruktivne postavila v oklepaj, saj je od vsake posameznice odvisno, v kakšnih okoliščinah se pojavlja strategija in do kakšne mere je škodljiva. Pri veliko sogovornicah se pojavlja še občasno nadzorovanje hrane (*//bom hotla mal več kontrolirat hrano oziroma bom pustila, da hrana mene kontrolira.//(B21), //pa grem spet u neke, uno, da usmerjam preveč energije, kva bom pojedla.//(F65)*). Ohranilo se je tudi načrtovanje obrokov oziroma veliko razmišljanja o pripravi in vrsti obroka (*//Ammm, ja, pa to, da v bistvu vem, kdaj bom jedla za vnaprej.//(B45), //Ja, dejansko to organiziranje obrokov mi je kr ostalo, ja.//(F87)*). Veliko jih je ohranilo tudi pitje vode med obroki, ena od teh v primeru, če bo imela potrebo po bruhanju, da bo lahko lažje bruhala (*//Zdej še vedno si to malo za rezervo dajem, če bi slučajno hotla bruhat, da bo pač lažje šlo, ne. Ja, pijem vedno.//(G79)*). Pri dveh se je iz časov motnje hranjenja ohranilo tudi kajenje kot nadomestilo hrane (*//Ker mislim, sej se mi zdi dost logično, ostali grejo na malco, jaz pa na primer kadit.//(D68)*). Ohranilo se je kar nekaj (destruktivnih) strategij oziroma navad, vendar pri vsaki sogovornici drugačne.

Izkušnja z motnjo hranjenja pa je vplivala tudi na to, da so nekatere razvile nove strategije oziroma navade. Tri sogovornice na primer trdijo, da se zdravo prehranjujejo (*//Nekak pač se*

*trudm pazt, da jem kokr tok zdravo, //(H91), //ker se načeloma zdravo prehranjujem. //(C58)).*

Navade, ki so jih sogovornice razvile na novo, v večini niso destruktivne.

Kot omenjeno že prej pri pomoči se sogovornice včasih znajdejo v določenih situacijah, ki povzročijo, da začnejo ponovno razmišljati o destruktivnih strategijah in navadah, ki so jih uporabljale v času motnje hranjenja. Te situacije sem pri kodiranju poimenovala kot dejavnike tveganja. Največkrat se kot dejavnik tveganja pojavljata stres in prekomerna količina zaužite hrane (*//To me spravlja v nek stres, tako da bi lahko rekla v bistvu, da kadar sem pod stresom, se začnem nezdravo prenažati. //(A147), //Včasih, k res pojem preveč junk fooda. //(C65)).*

Sogovornice so si razvile različne varovalne dejavnike, ki jim preprečujejo, da bi prišlo do teh situacij. Varovalni dejavniki so na primer izogibanje stresnim situacijam, kupovanje hrane po lastni izviri, prepoznavanje situacij itd. (*//Ammm, tak, da se probam izogibat takim situacijam. //(D61), // Ampak ja, pač, zdaj, ko sva sama živela, mi je ful pomagalo, ker sem lahko kupla to, kar sem jaz sama želela v trgovini od hrane. //(G75), //Ampak res pa je, da zdej se zavedam tega in prepoznam. //(B23)).*

Sogovornice imajo še vedno nekaj negativnih občutkov, ko pride do hrane. Pojavlja se strah pred prenažanjem, pri nekaterih občutek slabe vesti v primeru velike količine zaužite hrane, itd. Ti občutki se sicer pri večini pojavljajo redko (*//ker mam po navadi pri sebi nek strah, da če bom, bo šlo potem v tisto skrajnost in se bom prenažedla. //(A138), //pa pač pol neki slabi občutki po tem, če se prenažem. //(F63)).* Pri štirih dekletih pa občutka slabe vesti ni ali pa je zmanjšan (*//Ni še cel dan obremenjevanja, kaj se je zgodl ob tem času, k sm jedla. //(H99), //ampak, ammm, se mi zdi, da nekak se manj krivo počutim, če jem slabo hrano zdaj. //(C56)).*

#### **4.4. Samopodoba**

Motnja hranjenja ima definitivno vpliv na samopodobo, pri nekaterih je vplivala, da se je njihov odnos do sebe izboljšal ali pa vsaj da so zavestno začele delati na odnosu do sebe (*//ampak zdaj se mi zdi, da delam na tem, da se imam res rada takšno, kot sem. //(A123), // Pač se mi zdi, da v smislu moje telesne samopodobe, ammm, sem zdaj na boljšem. //(C93), // Js pač zdej vem, da sm čist druga oseba in pač se cenm, da pač nism več tko. //(H128)).*

Tri sogovornice so še vedno mnenja, da so imele boljšo samopodobo v času motnje hranjenja (*//če že sem takrat, ko sem mela bulimijo, je bla samopodoba moja boljša, ker sem posledično tud boljše zgedala, ker so bli rezultati... //(D72), // Dejansko sej, ko sem shujšala, sm se dejansko bolj počutila u svoji koži, ane. //(F77)).* Veliko sogovornic pa ima še vedno slab odnos do sebe (*//Uuu, tuki pa pol rata ta glavn problem pr men še dons, ane. Ni več ključn problem tista hrana, ampak je predvsem moja slaba samopodoba. //(F74), //Dostokrat se še vedno*

*ujamem v razmišljanju,, da nisem dovolj suha.//(J38)). Dve sogovornici imata občasno željo po ponovni izgubi telesne teže (*//pa da bi, ne vem, mislm zdrav, sam tok da kakšno kilo dol spravm, pač take bedarije mi grejo po glav.//(F54), //Sicer kdaj si mislm: »Ja, fajn bi blo, da bi še kej shujšala,«//(H81)).**

Ena od sogovornic je povedala, da motnja hranjenja ni imela vpliva na ta način, da bi dvomila v svoje sposobnosti. Njen odnos do sebe tukaj ni bil spremenjen (*//Po eni strani nimam nobenega problema s svojo samopodobo, recimo v smislu, da bi jaz zdaj dvomla v svoje sposobnosti, ammm ... v smislu učenja, kariere, tega ... to nisem nikoli dvomla v sebe, da pač ne bi mogla doseči tistega, kar bi hotla.//(C90).*

Nekatere sogovornice so na področju samopodobe ohranile nekaj strategij in navad iz časov motnje hranjenja. Ohranilo se je nenehno primerjanje z drugimi, vsakodnevno tehtanje in nadzorovanje telesne teže, prav tako pa prekomerno opazovanje svoje telesne podobe v ogledalu (*//Nimam pa ne ki dobr. Se še skos primerjam z drugimi ljudmi, še kr, se mi zdi.//(E99), //Al pa ne vem, se tehtam še vedno vsaki dan.//(G82), //Zdaj mam na primer še vedno neko kao mero, ne smem prid pod 58 kg pa ne smem prit nad 60 kg.//(G83), // Ne vem, ena navada, k se je ful sramujem od anoreksije naprej, je, da se fulkrat preveč u dnevu še vedno pogledam u ogledalo, ane. Recimo sploh zjutri, kako zgleda moja postava pa se ful sramujem tega.//(I88)). Dve od sogovornic sta strategijo oziroma navado vsakodnevnega tehtanja popolnoma opustili in se nasploh več ne tehtata (*//Vem, da se od takrat ne tehtam,//(A173)).**

Štiri sogovornice so razvile nove navade, kjer se navezujejo na pomoč drugim ljudem. Govorijo o iskanju znakov motenj hranjenja pri drugih, pomoči drugim pri motnjah hranjenja, dovzetnosti za druge in dajanju pomembnosti na teme feminizma, feminističnih teorij in aktivizma (*//da že drugim probavam pomagat, pa, ammm, ja.//(B38), //Jaz mislim, da mogoče sem malo bolj dovzetna za vse skupaj nasploh,//(D80)).*

Tudi pri samopodobi se pojavijo dejavniki tveganja, ki vplivajo na samopodobo sogovornic in njihovo ponovno razmišljanje o destruktivnih strategijah. Dve izpostavljata napihnjenost po zaužitem obroku (*//in takrat, k sm napihnjena, sm si definitivno mal manj lepa na pogled.//(B75), Dve pa na primer komentarje družbe o telesni podobi drugih oziroma strah pred obsojanjem drugih (*//Ammm, pa ne vem no, mogoč kakšni komentarji v družbi, pa ne name, ampak tko, ne vem, k slišm, se fantje od mojga fanta, k se družijo skupi pa gledajo tam eno pa si rečejo: » O fak, glej, ka ma dobro rit,« in pol si jst rečm: »Če bi pa js mal bl pogledala nase, bi pa tud js bla mal bolj za pogledat,« in me to tok u stres sprau, da pol tud lahk izzove te misli moje.//(E79)).**

Dve sogovornici sta poročali o negativnih občutkih na področju samopodobe, ti so se v večini navezovali na strah pred mnenjem drugih (*in me v tem primeru tesnoba kdaj prime, ampak u izi no.//(E112), // Bl ja ta strah, a veš, slab glas seže v deveto vas.//(H125)*), dve sogovornici pa sta povedali, da sta si skozi to izkušnjo dokazali, da sta sposobni okrevanja (*//O seb pa sm se naučila, da tud če je tok hudo, pa mislš, da ne boš nikol zmogu, vse enkrat mine in v bistvu, da sm bl močna, kokr pa sama mislm, da sm.//(F67)*).

Dekleta so poročala tudi o posledicah, ki so se ohranile po izkušnji z motnjo hranjenja in vplivajo na njihovo samopodobo. Pri fizičnih posledicah sta dve omenili neredni menstrualni cikel, ena večjo možnost neplodnosti in ena redkejše lase (*//Mogoče so me malo strašli, ampak veš, ti potem malo ostane, ko ti nekdo reče: »Mogoče bo pa neplodna zaradi vsega tega.«//(G87)*). O večjih fizičnih posledicah niso poročale. Tudi pri socialnih posledicah niso poročale dosti, ena je omenila težave z izpostavljanjem potencialnim partnerskim odnosom, druga pa je povedala, da se nekaterim ljudem izogiba (*//in pač še vedno mam recimo težave s tem, da bi jaz sama sebe izpostavlja.//(C116)*).

Kot psihične posledice pa se pojavljajo občutek tesnobe, hiter upad koncentracije, panični napadi itd. (*//Mogoč občutek tesnobe, ga mam še skos velik krat.//(E109), //Mal so se mi začeli tud ti panični napadi pojavlat,//(F89)*).

#### **4.5. Potek in organizacija dneva**

Pri ohranitvi (destruktivnih) strategij oziroma navad so sogovornice v večini primerov poročale, da so ohranile ljubezen do športnih aktivnosti in vsakodnevno športno aktivnost (*//zdej pa v resnici ful uživam v tem. Verjeten je to prišlo od takrat, ane, k je to ena stvar, k sm jo takrat začela, ampak je zdej motiv drugačen, ane.//(B89), Ammm, ena pozitivna stvar, k mi je ostala, je ljubezen do teka.//(I90), //Pač tud športam, mislim, to je malo tanki led vse skupaj, pač jaz se tega zavedam. Ampak pač ja, redno se ukvarjam s športom, ammm,//(C59)*). Poročale so tudi, o natančnem načrtovanju dneva, ki jim je še ostalo iz časov motnje hranjenja (*//Pa tud to, da mam pač vnaprej splaniran dan, no.//(C86), // pa vse do potankosti splanirano, ne ...//(J43)*).

Ena od deklet je poročala, da so ji sicer destruktivne strategije in navade pri organizaciji dneva še ostale, vendar je postala tudi bolj prilagodljiva (*//Pač še vedno neke te vzorce mam, ampak se mi zdi, da vseeno sem malo bolj prilagodljiva, kot sem bla.//(C89)*). Več stvari o opustitvi destruktivnih strategij oziroma navad pa sogovornice niso poročale.

Pri razvoju novih strategij in navad so v večini povedale, da svojo pozornost trenutno usmerjajo v načrtovanje in opravljanje drugih aktivnosti (*//Zelo rada kuham, pečem.//(A91), // Začela sm*



*ful bol usmerjat sebe in svojo energijo in pozornost čim bl u stvari, k jih rada počnem, k mi napolnijo dušo, na primer ukvarjanje z muzko. Ful pojem rada.//(F92)).*

Tudi pri poteku dneva so se pojavili dejavniki tveganja. Sogovornice so kot največje dejavnike tveganja opisale veliko količino študijskih obveznosti in socialne dogodke (*//To se po navadi pojavi tudi, ko imam veliko dela za faks.//(A148), //Kadar pa mam ful stresno na faksu,//(F64), //Se mi pa še skos zdi, da k so kkšni časi, na primer zdaj mam eno poroko čez en mesec in sem že vidla, tko u mislih, rečmo, da sm si začela govort tko, fak, zdle morš pa bl zdrav jest, da mal do poroko zgubiš,//(E70)).*

Varovalni dejavniki pri sogovornicah si tukaj niso podobni, razen morda športne aktivnosti, ki nekaterim predstavljajo sprostitev (*//Še dandanes laufam, k sm žalostna, laufam, k sm jezna, laufam, k sm srečna, laufam, k rabm odgovore na neka vprašanja. Tko tek je vedno kle z mano//(I99)).*

#### **4.6. Odnosi**

V večini primerov so se odnosi v družini in s prijatelji izboljšali oziroma so sogovornice in njihove bližnje še bolj zblížali (*//Mislm, da s starši nas je bl zblížalo to.//(F103), //Pač odnosi v družini so se ful izboljšali, ne.//(J54), //Z njima oziroma s tremi sm ostala v kontaktu in so se pol izboljšal.//(E134).* Dve sogovornici sta poročali, da sedaj po izkušnji lažje navezujeta stike z ljudmi, ki so imeli ali pa se srečujejo z motnjo hranjenja (*//In od takrat, če sm povedala komu, k je imel isto izkušnjo al pa podobno izkušnjo, sm se res srečala z njimi, tko da sm mela nekaj zlo zlo prijetnih trenutkov z ljudmi, k majo to izkušnjo.//(B124).*

Izrecno poslabšanje odnosov v družini je bilo prepoznati samo pri eni sogovornici (*//Ja ... dejansko se meni zdi, ko da sta mene mela starša bolj rada pred vsem tem, pač to je moje mišljenje, ne, ko pa zdaj po vsem tem,//(G113).* Ena od sogovornic je opisala, da na nekatere stvari pri odnosih motnja hranjenja ni imela vpliva (*//Mislim, zdaj ta izkušnja, zdaj ko gledam za nazaj, pač vedno sem lahko povedala vse stvari,//(A166)),* eno od deklet pa ni moglo oceniti, ali je motnja hranjenja vplivala na odnose v družini, saj je bil časovni okvir prevelik (*//Hmmm, to je pa res tak težko rečt, pač jaz sem bla stara 15 let preden se je to začelo, kar so pač res čisto drugačni odnosi kot pa zdaj pri 25, ne. Tukaj pa zdaj težko dam neki odgovor.//(C117)).*

V okviru odnosov sta dve sogovornici razvili nove pozitivne navade (*//Ammm, ampak mislm, da zdej ful več in ful bolj zavestno delam na odnosih, k sm se zavedala, kok velik del je to, kar js prispevam, ane ...//(B116), //Če slišm neko prjatlo, da si govori, kok je debela pa kok more shujšat, pol valda da takoj spelm na to – morš bit zdrava pa ne rabš bit suha pa morš bit zdrava.//(H147)).*

## 5. RAZPRAVA IN SKLEPI

V teoretičnem delu sem zapisala, da se motnje hranjenja v večini označujejo kot motnje žensk. Razmerje med moškimi in ženskami je odvisno od posamezne študije, kjer se številke gibljejo od 1 : 9 do 1 : 20 (Pandel Mikuš, 2003, str. 29–30). Ta teorija se lahko potrdi tudi v moji raziskavi, saj so se k sodelovanju javile samo osebe ženskega spola. Pripravljeno je bilo sodelovati veliko deklet, od katerih sem jih izbrala samo deset. Med vsemi, ki so bili pripravljeni podeliti svojo izkušnjo, ni bilo niti ene osebe moškega spola. Anoreksija nervoza, bulimija nervoza, kompulzivno prenejedanje in ortoreksija se v večini primerov pojavljajo pri ženskah. Bigoreksija pa se, tako kot piše Modrin Švab (2017, str. 79), v 80 % pojavi pri fantih in moških, ki so v poznem mladostniškem ali zgodnjem odraslem obdobju. To lahko ugotovim tudi iz svoje raziskave, saj so se med sogovornicami pojavile vse oblike motnje hranjenja, razen bigoreksije.

Celotno raziskavo sem izpeljala s pomočjo navezovanja na literaturo Šugman Bohinc (2011, str. 36), ki govori o spreminjanju starih in utrjevanju novih vzorcev. Avtorica opisuje, da je potrebno na prehodu iz stare navade v novo zastaviti varovalne scenarije, saj se osebe znajdejo v obdobju kritične nestabilnosti. Pri vseh temah, ki sem jih raziskovala, so se dekletom pojavljala obdobja kritične nestabilnosti, kot je bil na primer stres ali pa velika količina študijskih obveznosti itd. Te sem v raziskavi poimenovala kot dejavniki tveganja. Vse sogovornice so v primeru obdobja kritične nestabilnosti imele že razvite varovalne scenarije, ki sem jih jaz v raziskavi opredelila kot strategije reševanja težav. Varovalne scenarije so si razvile tudi za to, da preprečijo, da sploh pride do trenutka kritične nestabilnosti. Te varovalne scenarije sem v raziskavi opredelila kot varovalne dejavnike. Če dobro razmislim, so morda dekleta opustila najbolj destruktivne navade in jih spremenila v konstruktivne, medtem ko so tiste navade, ki jim niso predstavljale največjih težav, ostale. Tukaj si sedaj postavljam vprašanje, kdaj lahko rečemo, da je motnja hranjenja dejansko konec. Koliko destruktivnih navad mora oseba spremeniti, da lahko z gotovostjo trdimo, da se je motnja hranjenja zares končala. Sama bi namreč pri nekaterih sogovornicah še opredelila, da gre za motnjo hranjenja, vendar same menijo drugače.

Tukaj se morda lahko navežem na literaturo Modrin Švab (2017, str. 71), ki pravi, da je potrebno poznati razliko med motnjami hranjenja in motnjami prehranjevanja. Pri motnjah hranjenja gre v bistvu za strategijo soočanja s čustvenimi stiskami, pri motnjah prehranjevanja pa gre za neustrezne prehranjevalne navade, kot so neredno prehranjevanje, neuravnotežena prehrana, uživanje le določene vrste hrane in pogosta nihanja telesne teže. Kot so povedale

sogovornice, je bila pri nekaterih odskočna deska v samo motnjo hranjenja dieta ali izguba nekaj kilogramov. Morda gre tukaj za proces, kjer morajo osebe preiti iz motnje hranjenja do motnje prehranjevanja in nato do »normalnega« načina prehranjevanja. Če si torej upam trditi, da je proces okrevanja iz motnje hranjenja resnično takšen, bi ocenila, da so nekatere od sogovornic še v obdobju, ko se srečujejo z motnjo prehranjevanja.

Motnje hranjenja in samopodoba so zelo povezane. Cokman in Ucmán (2010, str. 114) pravita, da kadar ima oseba nizko samopodobo, si jo po navadi začne ustvarjati in zviševati s pomočjo nadzora hranjenja in telesne teže. S kontroliranjem na področju hranjenja si osebe namreč ustvarjajo občutek veljave. Nekatere sogovornice so po motnji hranjenja razvile pozitiven odnos do sebe, nekatere ne, nekatere pa se zavestno trudijo delati na tem. Tudi če osebe uspejo razviti uspešne strategije soočanja s slabo samopodobo in jih ne rešujejo s pomočjo kontroliranja hrane, pa po motnji hranjenja ostanejo tako fizične, psihične kot tudi socialne posledice, ki znajo vplivati na samopodobo. Ena od sogovornic je na primer poročala, da ima zaradi bruhanja uničene zobe, kar posledično vpliva na njeno samopodobo. Ena pa je izpostavila, da ima povečano možnost neplodnosti, saj je motnja hranjenja pripomogla k temu, da se ji je na maternici razvil tumor. Posledice motenj hranjenja so več kot očitne. Večina se jih pojavi v času motnje hranjenja in potem izzvenijo, kot je na primer prenehanje rasti las, nekatere pa so lahko dolgotrajne. To temo lahko tukaj povežem s strokovno pomočjo. Samo dve od sogovornic še zdaj, po izkušnji z motnjo hranjenja, prejmeta pomoč. Zanima me, kako bi dolgotrajna pomoč lahko vplivala na samopodobo deklet po izkušnji z motnjo hranjenja, saj morda težave s hrano izzvenijo, se pa že zaradi posledic definitivno ohranijo težave s samopodobo. Dolgotrajnih posledic motenj hranjenja sicer nisem mogla učinkovito raziskati, saj je pri večini sogovornic minilo kratko časovno obdobje od same motnje hranjenja.

Rezultati o doživljanju strokovne pomoči in pristopov strokovne pomoči so zelo presenetljivi in pretresljivi. Opisi deklet poročajo o tem, da strokovni delavke in delavci nimajo človeškega pristopa do oseb z motnjami hranjenja. Rožman (2013, str. 49) piše, da se osebe v procesu reševanja stisk soočajo s potlačenimi psihičnimi vsebinami na vseh ravneh in da prvič zavestno čutijo vse emocije, telesne senzacije, potrebe, želje in hrepenenja. Ravno zaradi tega se mi zdi, da je s strani strokovnih delavk in delavcev pomembno, da izberejo previdne, nežne in pravilne pristope. Strokovnjakinje in strokovnjaki bi morali osebam omogočiti varen in sproščen prostor, postaviti bi se morali v vlogo zaveznika oziroma zagovornika, ubrati pot nevednega, kjer je uporabnica oziroma uporabnik ekspert z izkušnj. Z osebami bi morali soustvarjati, ne pa jih ustrahovati, se postavljati v položaj vsevednega itd. Serneck (2010, str. 108) pravi, da je okrevanje mogoče le, če je oseba močno motivirana za to. Večina sogovornic pa strokovne

pomoči ni poiskala po lastni izbiri, kar pomeni, da je motivacije definitivno primanjkovalo. To ima lahko velik vpliv na okrevanje, saj je potrebno z neprostopoljnimi uporabnicami in uporabniki delovati po posebnih korakih in posvetiti več časa vzpostavljanju odnosa. Tukaj se sprašujem, koliko strokovnjakinj in strokovnjakov zavestno dela na tem in se med svojim delom spominja, da so to neprostopoljne uporabnice in uporabniki. Zanimivo bi bilo narediti kakšno anketo na to temo. Pristop strokovnjakinje oziroma strokovnjaka do uporabnic in uporabnikov je zelo pomemben. Ena od sogovornic je omenila, da ima sedaj, po sami izkušnji z motnjo hranjenja, strah pred obiskovanjem zdravnikov, ena pa je povedala, da zaradi slabe izkušnje ni iskala več strokovne pomoči. Tukaj me potem začne skrbeti, koliko oseb najverjetneje ne poišče strokovne pomoči zaradi strahu pred strokovnjakinjami in strokovnjaki. Definitivno bi bilo potrebno na tem področju nekaj spremeniti.

Minuchin (1974, v Pandel Mikuš, 2003, str. 33) piše, da se motnje hranjenja pogosteje pojavljajo v družinah, ki dajejo veliko pozornost na zunanji vtis in se nagibajo k idealizirani podobi. V takšnih družinah pa prevladujejo visoke zahteve in ambiciozna pričakovanja, ker družine poskušajo navzven delovati, kakor da pri njihovih odnosih ni sporov in negativnih čustev. To je eden od možnih razlogov za razvoj motenj hranjenja. Primer takšne družine je bilo možno opaziti tudi pri eni od sogovornic, kjer se o motnji hranjenja v družini ne pogovarjajo, prav tako pa starši pred strokovno pomočjo niso bili iskreni. Sogovornica ima še zdaj kar nekaj ohranjenih vzorcev motnje hranjenja.

Pri raziskovanju vključenosti staršev v proces pomoči je bilo kar nekaj odgovorov, da starši niso bili prisotni ali pa da so bili zelo redko prisotni na samih srečanjih. Tudi zase v večini niso iskali pomoči. Tukaj se potem sprašujem, zakaj se pri vsaki obravnavi motnje hranjenja ne pojavlja kakšna oblika družinske terapije, ki bi pripomogla k zboljšanim odnosom in posledično manjši obremenjenosti osebe, ki se sooča z motnjo hranjenja. Srnec (2010, str. 108) namreč pojasnjuje, da ima družina pomembno vlogo pri zdravljenju motnje hranjenja in da je pomembno, da se v proces zdravljenja vključi tudi člane družine. Odsotnost bližnjih pri vključenosti v strokovno pomoč je možno opaziti tudi pri pristopih, ki jih uporabljajo. Menim, da bližnji v veliko primerih želijo osebi z motnjo hranjenja pomagati, vendar velikokrat ne vedo, kako. Tako kdaj uporabljajo pristope, ki so lahko bolj škodljivi kot pa koristni. Morda bi bilo dobro, da se tudi bližnje pouči o tem, kako ravnati v procesu pomoči osebam, ki se srečujejo z motnjo hranjenja. Tukaj se mi zdi, da se potem pokaže potreba po strokovni pomoči staršem in celotni družini. Zanimivo bi bilo raziskati tudi doživljanje in stiske staršev, katerih otrok se srečuje z motnjo hranjenja. V večini primerov so se sicer odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja izboljšali oziroma so postali celo boljši kot pred samo izkušnjo. Zanimivo bi bilo raziskati, kako

motnja hranjenja dejansko pripomore k spremembam odnosov po izkušnji z motnjo hranjenja oziroma kaj so razlogi, da so se odnosi tako spremenili. V spominu pa mi je ostal del zgodbe ene od sogovornic, ki je povedala, da ima občutek, da jo imajo starši manj radi po tej izkušnji. Ravno zaradi takšnih primerov menim, da je pomembno, da so starši vključeni v pomoč, da se pri okrevanju dela tudi na odnosih v družini, saj je iz intervjujev razvidno, da se med samo motnjo odnosi poslabšajo.

### **Refleksija raziskovalnega procesa**

Zaradi odprtega tipa vprašanj in časovne neomejenosti pri intervjuvanju, ki so značilni za tovrstno raziskavo, se je nabralo ogromno informacij, ki so posledično otežile postopek odprtega kodiranja. Namen te raziskave je bil ugotoviti, kako so motnje hranjenja pri osebah vplivale na njihovo življenje danes. Da sem prišla do teh podatkov, sem morala seveda najprej poznati tudi zgodbo poteka motnje hranjenja vsake sogovornice. Te podatke sem kasneje tudi odprto in osno kodirala, vendar pa jih pri poglavju rezultatov nisem opisala, saj sem se osredotočila na čas po izkušnji z motnjo hranjenja. Edina tema, kjer sem se osredotočila na čas med in po izkušnji z motnjo hranjenja, je bila pomoč. Pri sami motnji hranjenja se veliko stvari med sabo povezuje in prepleta, zato bi številne odgovore lahko postavila tudi pod kakšno drugo temo, kot sem jih prvotno umestila. Uvrščanje pojmov pod različne teme mi je delo oteževalo, zato bi morda lahko bili kakšni rezultati bolj prikazani, če bi si teme določila drugače.

Na dve raziskovalni vprašanji si na žalost nisem mogla odgovoriti, saj sem si raziskavo zastavila zelo obširno. Ugotovila sem, da bi si na vprašanji, kako časovna oddaljenost od izkušnje motnje hranjenja vpliva na dejanja oseb danes in kako preteklo udeleževanje programa pomoči osebam z motnjo hranjenja vpliva na navade teh oseb danes, lahko odgovorila, če bi zraven izvedla še kvantitativno raziskavo.

## 6. POVZETEK UGOTOVITEV IN PREDLOGI

V raziskavi sem ugotovila, da so sogovornice ohranile nekaj (destruktivnih) strategij oziroma navad še iz časov motnje hranjenja. Pri vsaki sogovornici so prisotni kakšni dejavniki tveganja, ki ogrozijo njihovo stanje in jih podvržejo k želji po ponovni uporabi destruktivnih strategij in navad. Vse sogovornice so razvile različne varovalne dejavnike in strategije reševanja težav, ki jim pomagajo, ko se znajdejo pod tovrstnimi pogoji. Pomoč, ki so jo prejemale, so doživljale zelo negativno in veliko pristopov strokovne pomoči je bilo slabih. Tukaj se potem lahko navežem na predloge, kjer se bom osredotočila v večini na področje socialnega dela.

Nobena od sogovornic pri vrsti pomoči ni omenila, da bi bila v stiku s kakšno socialno delavko ali delavcem. Menim, da bi le-ti lahko veliko pripomogli k procesu pomoči osebam, ki se srečujejo z motnjo hranjenja, še posebej na področju dela z družino. Kar pa se mi zdi še posebej pomembno, pa je, da se strokovni delavke in delavci, ki se srečujejo z osebami z motnjo hranjenja, specializirajo specifično za to področje, saj bodo lahko uporabnicam in uporabnikom bolj pomagali. Kot omenjeno v razpravi je zelo malo staršev dejansko sodelovalo pri strokovni pomoči in zelo malo jih je zase iskalo strokovno pomoč. Kot je znano v socialnem delu, je v pomoč uporabnicam in uporabnikom potrebno vključiti vso socialno mrežo in le-to krepiti. Pri osebah, ki se srečujejo z motnjo hranjenja, je ta še kako pomembna, saj je ena od posledic tudi izoliranost.

Kot omenjeno v teoretičnem delu je pri spreminjanju navad potrebno spodbujati okoliščine za zelene spremembe. Glede na ohranjeno število destruktivnih strategij oziroma navad, ki so jih obdržale sogovornice, se mi zdi korekten predlog, da se pri pomoči dejansko začne spodbujati te okoliščine in delati na spreminjanju navad oseb, ki se srečujejo z motnjo hranjenja. Prav tako pa se mi zdi pomembno, da se strokovna pomoč ohrani še nekaj časa po okrevanju, da lahko osebe dovolj trdno utrdijo svoje novo razvite navade.

Menim, da bi bilo dobro raziskati pristope, ki jih strokovni delavke in delavci uporabljajo pri sodelovanju z osebami z motnjo hranjenja, tudi s strani samih strokovnih delavk in delavcev, ter kasneje te pristope tudi primerjati.

## 7. VIRI IN LITERATURA

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-V*. Arlington: American Psychiatric Association.
- Bercht, S. (1997). Ker nisem mogel najti jedi, ki bi mi dišala: o izgubi neke svobode. *Socialno delo*, 36(5/6), 363 – 373.
- Berčnik, S. (2013). Motnje hranjenja in njihovo prepoznavanje v osnovni šoli. *Vzgoja in izobraževanje*, 44(1), 56 – 60.
- Berčnik, S. (2012). Vloga svetovalnega delavca pri prepoznavanju motenj hranjenja in preventivnem delovanju. *Socialna pedagogika (Ljubljana)*, 16(3), 227 – 248.
- Bruch, H. (1978). The Enigma of Anorexia Nervosa. V R. Pandel Mikuš (ur.). Različni vidiki motenj hranjenja pri ženskah 1. del. *Obzornik zdravstvene nege*, 37(1), 29 – 36.
- Copak, M., & Uzman, S. (2010). Nefarmakološki pristop pri zdravljenju motenj hranjenja. *Farmacevtski vestnik*, 61(2), 113 – 116.
- Currin, L. (2005). Time trends in eating disorder incidence. V J. Peterka Novak (ur.). Perspektiva spola na področju motenj hranjenja: ženske in dekleta zbolijo pogosteje kot moški. *Obzornik zdravstvene nege*, 41(1), 43 – 48.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Černe, G., Rihter, L. (2021). Podpora in pomoč osebam z anoreksijo. *Socialno delo*, 60(1), 55 – 67.
- Guerdjikova, A. I., Mori, N., Custo, L. S., & McElroy, S. L. (2017). Binge Eating Disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(2), 255 – 266.
- Hesse-Biber, S., Leavy, P., Quinn, C. E., & Zoino, J. (2006). The mass marketing of disordered eating and Eating Disorders: The social psychology of women, thinness and culture. *Women's Studies International Forum*, 29(2), 208 – 224.
- Kotnik, V. (2001). Utelešenje sebstva in izgradnja identitete ob spominu na hrano. V J. Peterka Novak (ur.). Perspektiva spola na področju motenj hranjenja: ženske in dekleta zbolijo pogosteje kot moški. *Obzornik zdravstvene nege*, 41(1), 43 – 48.

- Koven, N., & Abry, A. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, 385 – 394.
- Lein, S. (2012). Types of Eating disorders. V S. Berečnik (ur.). Vloga svetovalnega delavca pri prepoznavanju motenj hranjenja in preventivnem delovanju. *Socialna pedagogika (Ljubljana)*, 16(3), 227 – 248.
- Mesec, B. (2008). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu: Načrtovanje raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Minuchin, S. (1974). Families and Family Therapy. V R. Pandel Mikuš (ur.). Različni vidiki motenj hranjenja pri ženskah 1. del. *Obzornik zdravstvene nege*, 37(1), 29 – 36.
- Modrin Švab, A. (2017). Ko hrana ni več »hrana« - kako preprečujemo in zdravimo motnje hranjenja pri otrocih in mladostnikih. *Šolsko svetovalno delo*, 21(2/3), 70 – 83.
- Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 17(3), 191 – 198.
- Mrevlje, V. (1995). Sociološki vidiki motenj hranjenja. V J. Peterka Novak (ur.). Perspektiva spola na področju motenj hranjenja: ženske in dekleta zbolijo pogosteje kot moški. *Obzornik zdravstvene nege*, 41(1), 43 – 48.
- Orglič, S. (2018). Ortoreksija in bigoreksija – kaj je to?. *Didakta*, 27(199), 57 – 60.
- Pandel Mikuš, R. (2003). Različni vidiki motenj hranjenja pri ženskah 1. del. *Obzornik zdravstvene nege*, 37(1), 29 – 36.
- Pandel Mikuš, R. (2003). Individualna doživljanja žensk z motnjami hranjenja 2. del. *Obzornik zdravstvene nege*, 37(2), 117 – 124.
- Peterka Novak, J. (2007). Perspektiva spola na področju motenj hranjenja: ženske in dekleta zbolijo pogosteje kot moški. *Obzornik zdravstvene nege*, 41(1), 43 – 48).
- Reljič Prinčič, A. (2003). Motnje hranjenja. V S. Berečnik (ur.). Vloga svetovalnega delavca pri prepoznavanju motenj hranjenja in preventivnem delovanju. *Socialna pedagogika (Ljubljana)*, 16(3), 227 – 248.
- Rožman, A. (2013). Motnje hranjenja, Boleče strategije preživetja. *Didakta*, 22 (162), 47 – 49.
- Sernec, K. (2010). Sodobni vidiki in načini zdravljenja motenj hranjenja. *Farmacevtski vestnik*, 61(2), 106 – 109.



Sernec, K. (2011). Razumeti motnje hranjenja. V A. Modrin Švab (ur.), *Ko hrana ni več »hrana«* - Kako preprečujemo in zdravimo motnje hranjenja pri otrocih in mladostnikih, *Šolsko svetovalno delo*, 21 (2/3), 70 – 83.

Shekter-Wolfson, L. F., Woodside, D. B., & Lackstrom, J. (1997). Social Work Treatment of Anorexia and Bulimia: Guidelines for Practice. *Research on Social Work Practice*, 7(1), 5 – 31.

Sternad, D. M. (2001). *Motnje hranjenja: od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo*. Ljubljana: samozal.

Šimec, M. (2004). Ko hujšanje postane bolezen. V S. Berčnik (ur.), *Motnje hranjenja in njihovo prepoznavanje v osnovni šoli. Vzgoja in izobraževanje*, 44(1), 56 – 60.

Šugman Bohinc, L. (2011). Sinergetika soustvarjanja učenja in pomoči v šoli. V L. Šugman Bohinc (ur.), *Učenci z učnimi težavami: Izvirni delovni projekt pomoči* (str. 36 – 79). Ljubljana: fakulteta za socialno delo.

Šugman Bohinc, L. (2016). Sinergetični sodelovalni model socialnega dela z družino v skupnosti v družbi. V T. Kodele, & N. Mešl (ur.), *Družine s številnimi izzivi: soustvarjanje pomoči v skupnosti* (str. 113 – 134). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Treasure, J., Duarte, T. A., & Schmidt, U. (2020). Eating disorders. *The Lancet*, 395(10227), 899 – 911.

Zaviršek, D. (1994). Ženske in duševno zdravje. V J. Peterka Novak (ur.). *Perspektiva spola na področju motenj hranjenja: ženske in dekleta zbolijo pogosteje kot moški*. *Obzornik zdravstvene nege*, 41(1), 43 – 48.

## **8. PRILOGE**

### **Priloga 1: Smernice za intervju**

#### **ČASOVNA OPREDELITEV**

1. Kako bi opredelili, katero vrsto motnje hranjenja ste imeli?
2. Kdaj bi ocenili, da ste pri sebi začeli zaznavati, da posebej veliko pozornosti posvečate hrani? Kako je potekalo?
3. Ste bili zaradi tega v stiku s strokovnjaki? Če da, katerimi? So vam postavili diagnozo: katero in kdaj?
4. Kako bi ocenili, koliko časa ste se spopadali z motnjo hranjenja? Se vam je ta ponovila in če da, kolikokrat?
5. Ali lahko morda postavite časovni okvir, kdaj se je motnja hranjenja za vas začela in kdaj prenehala? Koliko časa je minilo od motnje hranjenja?

#### **POMOČ**

1. Ste se odločili iskati pomoč?
2. Kdaj ste se za to odločili (recimo, kaj se je zgodilo – kakšen prelomni dogodek? Vas je kdo drug spodbudil k iskanju pomoči)?
3. Na koga ste se najprej obrnili po pomoč?
4. Kakšne oblike pomoči ste poiskali (psiholog ...)?
5. Kako ste doživljali pomoč, ki ste jo prejeli? Kakšen je bil odnos strokovnjakov?
6. Se je v procese pomoči vključila tudi vaša družina? So vaši člani družine tudi zase poiskali kakšno pomoč? Se je kaj spremenilo v vaši družini, ko ste vstopili v procese pomoči?
7. Kako dolgo ste ostali vključeni v proces pomoči? Ste še vedno vključeni? Se lahko na koga obrnete v primeru, da ste v stiski?

#### **HRANA**

1. Kakšen bi rekli, da je danes vaš odnos do hrane? Kako danes ravnate s hrano?
2. Imate kdaj še vedno stiske v zvezi s hrano oziroma se vam zdi, da kakšne posebne okoliščine sprožijo nastanek stiske? Kako se z njimi soočate?
3. Kaj ste se o sebi in o hrani naučili v času, ko ste se spopadali z največjimi stiskami v zvezi s hrano? Katere strategije/navade ste takrat razvili? Jih uporabljate še danes?

#### **SAMOPODOBA**

1. Kako je pretekla izkušnja z motnjo hranjenja zaznamovala vašo samopodobo danes? Ali so ostale kakšne posledice vaše izkušnje z motnjo hranjenja, ki vplivajo na vašo samopodobo danes? Če da, kakšne in kako?

#### **POTEK/ORGANIZACIJA DNEVA**

1. Kako je izkušnja z motnjo hranjenja zaznamovala organizacijo vašega dneva oziroma življenja danes?

2. Počnete stvari, ki jih pred to izkušnjo niste počeli? (zatekanje k pretiranim športnim aktivnostim, drugim navadam, nezbranost in pomanjkanje koncentracije, neorganiziranost dneva ali organiziranost do ure natančno ...).

## **ODNOSI**

1. Kako so motnje hranjenja v preteklosti vplivale na vaše odnose z bližnjimi?
2. Kako pa bi rekli, da vplivajo posledice te preteklosti na odnose danes?
3. Bi lahko rekli, da se vaši odnosi z bližnjimi pred motnjo hranjenja in po motnji hranjenja razlikujejo? Če da, kako?
4. Kako vaši bližnji gledajo na vašo preteklo izkušnjo z motnjo hranjenja danes?

## Priloga 2: Odprto kodiranje

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
A1	Mela sem anoreksijo.	Anoreksija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
A2	Ammm, ja, v bistvu, ammm, se mi zdi, da nisem mela tiste neke prelomne točke	Neidentificiran začetek soočanja	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
A3	ammm, ampak je blo, v bistvu sploh se nisem zavedala, da se nekaj dogaja, dokler mi niso drugi povedali, dokler niso starši opazli, dokler niso v šoli opazli	Nezavedanje dokler ne opazijo drugi	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
A4	dokler nisem pač šla do zdravnika.	Nezavedanje do obiska zdravnika	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
A5	Jaz pa skos pač nisem vedla, da bi kajkoli blo narobe	Nezavedanje težave	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

A6	Tak da v bistvu pri meni se je očitno to nekako začelo nekaj sproti,	Postopno	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
A7	ampak nisem opazila neke spremembe, da bi pač meni nekaj v glavi kliknilo.	Nezavedanje težave	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
A8	Čez čas sem samo naenkrat pač jedla manj	Majhna količina zaužite hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
A9	oziroma nič v bistvu sladkega, mastnega, visokokaloričnega.	Restrikcija določene hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
A10	Vse sem jedla v tako zelo malih količinah.	Majhna količina zaužite hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
A11	Ni se nobena odločitev zgodila v moji glavi,	Nezavedno	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
A12	vse se je kar naenkrat začelo brez nekega posebnega razloga.	Brez prelomnega dogodka	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

A13	Spomnim se, da sem najprej šla do osebne zdravnice	Obisk osebne zdravnice	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A14	ker se je najprej opazilo, da sem ful suha itd., ker se je vidlo navzven	Opazno nizka telesna teža	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
A15	in so me potem oni tam, kot nek majhen sistematski pregled, tam so me stehali in zmerli in izračunali moj indeks telesne mase	Izvedba sistematskega pregleda	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A16	ugotovili, da je res kar pod povprečjem, da je prenizek.	Nizki indeks telesne mase	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
A17	In potem so me napotili, mislim da najprej na pediatrično kliniko	Napotitev na pediatrično kliniko	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A18	kamor sem odšla s svojimi starši.	Obisk pediatrične klinike s starši	Prisotnost staršev v procesu strokovne pomoči	/	POMOČ

A19	Tam sem bila samo enkrat	Enkratni obisk Pediatrice klinike	Strokovna pomoč	Čas prejemanja pomoči v času motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
A20	in me je tudi zdravnica tam nesramno vprašala, kaj je razlog za vsem tem, pač zakaj sem začela hujšat.	Postavitev neprimerne vprašanja na začetku srečanja	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
A21	In takrat ji nisem znala nič povedat, ker pač se nisem za to odločila, ker se je kar tako zgodilo.	Nezavedanje težave	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
A22	Vem, da sem dobila seznam pedopsihiatrov in smo potem izbrali eno, ki so nam jo najbolj priporočali, tak da sem šla še potem do pedopsihiatrinje .	Pedopsihiatrinja	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

A23	Vem, da mi je osebna zdravnica postavila diagnozo, da pač mam anoreksijo in pač ne vse te podatke, ki so za vse to potrebni zraven.	Anoreksija	Vrsta diagnoze	/	MOTNJA HRANJENJA
A24	Mislim, pa da je blo to nekje v 7. oziroma 8. razredu. Mislim v 7 razredu so začeli vsi s tem, da sem bolj suha. Mislim, da je blo v 7. razredu, da so mi to diagnosticirali, 2011 nekje.	Postavitev diagnoze v 7. razredu osnovne šole	Časovni termin postavitve diagnoze	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
A25	Ja v bistvu se mi zdi, da tak ene 3 leta pa pol al pa tak nekje 4 leta vse skupaj, da se je pol nekako zaključilo.	3,5 do 4 leta	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V



A26	Nekje 8 let je minlo od tega zdaj.	8 let	Časovna oddaljenost od motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
A27	zato sem tudi pač malo odlašala s tem in nekako se upirala temu.	Odlaganje in upiranje pomoči	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A28	Tak da ja, če ne bi me starši nekako potisnili v to, potem sama ne bi poiskala pomoči.	Pobuda staršev k strokovni pomoči	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A29	Mislím, ne spominm se, da bi bil kak tak prelomni dogodek,	Neidentificiran prelomni dogodek	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A30	vem samo, da je bila kriza, ker se nisem in nisem in nisem mogla zredit na noben način, karkoli sem pojedla. Pač samo dol je šlo	Nezmožnost pridobitve telesne teže	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
A31	in mislim, da je to pri moji mami potem	Sprožitev alarma pri materi	Povod	Začetek strokovne pomoči v	POMOČ

	spročlo res oni alarm.			času motnje hranjenja	
A32	Spomnim se enega trenutka, ko sem mela mislim, da 37 kg al nekaj takega	Nizka telesna teža	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
A33	in se spomnim, da sem si neko stvar zelo želela. Neko oblekico ali nekaj takega, ne spomnim se točno in je rekla, da če ne bom dobila 40 kg do ne vem kdaj, tega ne bom dobila.	Dajanje nagrad in kazni s strani matere	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
A34	Mislim, pač osebno zdravnico sem mela že tako ali tako od prej, tak da v bistvu z njo nisem imela nobenih težav.	Brez težav pri osebni zdravnici	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A35	Z njo sem bila vedno sproščena,	Občutek sproščenosti	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v	POMOČ

				času motnje hranjenja	
A36	ampak se mi zdi, da sem nekako imela ta odpor it do vseh zdravnikov in sploh nisem dala nobene priložnosti nobenemu,	Odpor obiska zdravnikov	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A37	ker se mi zdi, da pač sem bila tako jezna, ker sem mislila, da ni nič narobe in da me vsi samo nekam pošiljajo.	Jeza do vseh	Negativni občutki	Občutki v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
A38	Želela sem si samo, da bi me vsi pustili pri miru.	Želja po miru	Negativni občutki	Občutki v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
A39	Hkrati pa so mi vse naredile res varno in neko sproščeno okolje in mi vse obrazložile in me nekako vodile skozi proces.	Občutek varnega in sproščenega okolja	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

A40	Ammm, tudi ta pedopsihijatrinj a. Na začetku sicer do nje res res nisem želela iti,	Začetni odpor do obiska pomoči	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A41	ampak sem potem res imela čudovit odnos z njo.	Dober odnos	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A42	Edino mogoče tista v pediatrični bolnici, mi je bila mogoče malo neprijetna,	Neprijeteno počutje	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A43	ker mi je zastavila vprašanje, ko so odšli starši ven iz sobe, da zdaj ji pa lahko po pravici povem, zakaj sem začela hujšati. Takrat sem se počutila malo, kot da me napada, ker sem bila tako, da res ne vem.	Občutek napadenosti	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

A44	Ja, so bili vključeni skozi celotno obdobje.	Vključitev staršev skozi celotno obdobje	Prisotnost staršev v procesu strokovne pomoči	/	POMOČ
A45	Se mi zdi, da še posebej zaradi tega, ker sem pač bila mladoletna in zelo mlada še.	Prisotnost staršev pri strokovni pomoči zaradi mladoletnosti	Prisotnost staršev v procesu strokovne pomoči	/	POMOČ
A46	Pri pedopsihijatrinji sem bila malo več kot eno leto	Enoletna pomoč pedopsihiatrinje	Strokovna pomoč	Čas prejemanja pomoči v času motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
A47	in oni so prišli v bistvu zraven prvič, ko sem bila tam, pa mislim, da enkrat ali dvakrat vmes, pa še zadnjič.	Nekajkratni obisk staršev pri pomoči	Prisotnost staršev v procesu strokovne pomoči	/	POMOČ
A48	Nikoli niso bili oni sami s pedopsihiatrinjo, vedno sem bila jaz zraven,	Srečanje pedopsihiatrinje s starši le ob prisotnosti bolnice	Prisotnost staršev v procesu strokovne pomoči	/	POMOČ
A49	da sem slišala tudi njihovo plat in oni mojo. Tako da	Pogovor z družino ob prisotnosti strokovnjaka	Prisotnost staršev v procesu	/	POMOČ

	smo se v bistvu vsi pogovarjali.		strokovne pomoči		
A50	Da bi sami poiskali pomoč, kolikor jaz vem ne,	Odsotnost strokovne pomoči	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči staršem v času motnje hranjenja	POMOČ
A51	vem pa, da sta se o tem zelo pozanimala, da sta veliko brala o tem, različne knjige in pridobivala različne informacije.	Pridobivanje informacij o motnji hranjenja	Lastna pomoč	Vrsta pomoči staršem v času motnje hranjenja	POMOČ
A52	Pa da pač sta bila nekak drug drugemu v podporo.	Medosebna podpora bližnjih	Lastna pomoč	Vrsta pomoči staršem v času motnje hranjenja	POMOČ
A53	ammm, mislim ja, v smislu, meni sta ves čas šla na živce zaradi tega, ker nisem videla, da bi bilo kajkoli narobe	Iritiranost zaradi staršev	Slabi odnosi	Odnosi ob vstopu v proces pomoči	ODNOSI
A54	in mogoče sem bila ravno takrat tudi v tem občutljivem	Občutljivo obdobje odraščanja	Razlog za slabe odnose	Razlog za spremembo odnosov	ODNOSI

	obdobju odraščanja in vsega.				
A55	V glavnem vsi so mi šli konkretno na živce in ta njihov trud,	Iritiranost zaradi okolice	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
A56	ker sem si mislila, pustita me, ne razumeta me.	Občutek nerazumljenosti od staršev	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
A57	Takrat je bil odnos kar fejest skrhan,	Skrhan odnos s starši	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
A58	v smislu dosti kreganja,	Velika količina sporov	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
A59	dosti nestrpnosti.	Nestrpnost med bolnico in starši	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
A60	Če pogledam za nazaj, jaz sem se grozno obnašala, ves čas sem kričala, skos smo se kregali.	Velika količina sporov	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
A61	Mislil od takrat nisem potrebovala nobene	Brez potrebe po strokovni pomoči	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ

	profesionalne pomoči				
A62	in tudi mislim, da na sploh večjih stisk s hrano nisem imela.	Brez večjih stisk s hrano	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A63	Če pa sem slučajno kdaj prišla do kakih epizod, da sem se preveč najedla al pa kaj, pa se mi zdi, da sem to nekako sama pri sebi razčistla	Razčiščenje sama s sabo	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
A64	in se nekako o tem poznimala.	Pozanimanje o težavi	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
A65	Podelila sem tudi s kolegico, ki ima podobne težave, tak da se mi zdi, da je to pomagalo.	Podelitev težav z osebo, ki ima podobno izkušnjo	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
A66	Brez dvomov lahko rečem, da mi je najbolj koristila ta pedopsihiatrinja, ker je v bistvu prav	Doživljenje pomoči kot koristne	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ



	profesionalno usposobljena za takšne vrste motenj in težav pri mladostnikih.				
A67	Nimam nobene slabe izkušnje z njo.	Brez slabe izkušnje s pedopsihiatrinjo	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A68	Res je imela dober pristop.	Dober pristop	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A69	Že njen začetek, uvodno srečanje, ki sem ga imela z njo, da je vzpostavila tako zelo sproščen in varen odnos.	Vzpostavitev varnega in sproščenega odnosa na uvodnem srečanju	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
A70	ampak, ko sem jo spoznala, mi je bilo res prijetno hoditi tja.	Prijetni obiski pedopsihijatrinje	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A71	Res ni me bilo strah,	Brez strahu	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v	POMOČ

				času motnje hranjenja	
A72	ker na začetku mi je srce tako zelo bilo, da me bo vsakič tehtala, pa da ne bom dosegla tiste teže, ki sva si jo zadali.	Začetni strah pred tehtanjem	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenaj	POMOČ
A73	Sej ni bila tako stroga.	Ni bila stroga	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
A74	V bistvu je vedla, da mi to ni prijetno in me je zato samo trikrat stehtala od ne vem kolikoh srečanj, kar mi je zelo veliko pomenlo.	Majhno število tehtanj	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
A75	Vidlo se je, da mi zaupa,	Zaupanje pedopsihiatrinje	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
A76	da jo resnično zanima moja zgodba,	Zanimanje za zgodbo bolnice	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
A77	da vidi v meni nek potencial.	Videnje potenciala v bolnici	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ

A78	Ful je izpostavljala moje dobre strani.	Izpostavljanje dobrih strani bolnice	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
A79	Veliko mi je tudi pomenilo, da je rekla, da se ne bo nikoli s starši dobila na samem, da oni ne bodo vedeli o čem se midve pogovarjava, da vse, kar se pa oni pogovarjajo, pa mi bo povedala.	Varovanje tajnosti bolnice	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
A80	Moj odnos do hrane je v bistvu bil kar rollercoaster od kar pomnim.	Nihanje odnosa do hrane	Mešan odnos	Odnos do hrane v času motnje hranjenja	HRANA
A81	Ampak če v bistvu vzamem danes to točko, da sem končno, sicer še vedno ne v celoti ampak nekak v večini prišla do te točke, da v bistvu gledam	Drugačen pogled na hrano	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

	na to čisto drugače.				
A82	V bistvu sem vzljubila hrano	Vzljubljenje hrane	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A83	in svoje telo	Vzljubljenje svojega telesa	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A84	in imam mindset glede tega popolnoma drugačen.	Drugačna miselnost	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A85	Ne obremenjujem se več toliko s tem kaj pojem,	Odsotnost obremenjevanja z vrsto zaužite hrane	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A86	koliko pojem,	Odsotnost obremenjevanja s količino zaužite hrane	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A87	ne razmišljam več toliko o hrani čez dan, kot sem včasih.	Odsotnost nenehnega razmišljanja o hrani	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

A88	Pustim si, da če se mi kaj zalušta, pojem. Da si ne dajem tistih omejitev oziroma da si ne omejujem nečesa, če se mi kaj zlušta,	Odsotnost restrikcije hrane	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrabne navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A89	ker vem, da če si bom, bo to potencialno vodilo v neko prenajedanje.	Ponovno omejevanje kot vodilo k prenajedanju	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A90	Ne pravim, da se to tu pa tam ne zgodi, ampak je zelo zelo boljše, kot je bilo.	Občasna restrikcija hrane	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrabne navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A91	Zelo rada kuham, pečem	Ljubezen do pripravljanja hrane	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
A92	in se gibam	Ljubezen do športne aktivnosti	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
A93	in zato tudi delam na tem, da se jaz dobro počutim,	Delo na dobrem počutju	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

A94	hrana pa je pač velik del tega.	Hrana kot del dobrega počutja	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A95	Se mi zdi, da je pomemben mindset	Pomembnost miselnosti	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A96	in potem vsak sebi najboljše pomaga.	Pomoč samemu sebi s pomočjo miselnosti	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
A97	Zato se mi zdi, da če se slučajno kdaj najdem v stiski, recimo imam tisto kolegico, ki pač me razume in vidim, da nisem čudna, če se mi kdaj zgodi kaj takega.	Pogovor s prijateljico	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
A98	Ampak se mi zdi, da pride manjkrat do tega, ravno zaradi boljšega odnosa do hrane	Zmašnjanje števila stisk zaradi boljšega odnosa do hrane	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A99	in tega, da mogoče kdaj pač jem vse v	Prehranjevanje v mejah normale	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji	HRANA

	nekih mejah normale, da ne pride do tega.			z motnjo hranjenja	
A100	Če pa pač pride do tistega, si rečem, da se ne bom sekirala, da je jutri nov dan, da mi je to zdaj pasalo in da je kar je.	Racionaliziranje situacije	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
A101	V tem času med motnjo vem, da nisem imela v redu odnosa do hrane	Slab odnos do hrane	Negativen odnos	Odnos do hrane v času motnje hranjenja	HRANA
A102	in sem se mogla za vsaki obrok prisilit	Potreba po siljenju z obroki	Negativen odnos	Odnos do hrane v času motnje hranjenja	HRANA
A103	in vedno je bilo kreganje glede vsakega obroka.	Spori glede obrokov	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
A104	To mi je predstavljalo vedno nek stres zraven.	Stres	Negativni občutki	Občutki v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
A105	S stiskami sem se takrat tako soočala, da sem pač bila tečna in smo se potem skregali	Slaba volja	Negativni občutki	Občutki v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

A10 6	in sem pač potem nekaj pojedla vsaj večino tega, kaj sem mogla, da sem potem imela mir.	Prisilno hranjenje z namenom izogibanja prepirom	Varovalni dejavniki	Dejavniki v času motnje hranjenja	HRANA
A10 7	Kasneje se mi zdi, da nisem imela nekih epizod ali pa stisk se mi zdi.	Odsotnost stisk	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A10 8	Mislím, da sem potem imela v redu odnos do vsega.	Dober odnos do vsega	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A10 9	Kasneje sem začela tudi jest sladke stvari in česar prej nisem.	Ponovno uživanje sladke hrane	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A11 0	Drugo pa pač v sebi premlevam in razmišljam	Razmišljanje o situaciji	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
A11 1	in si včasih kdaj kaj preberem in se o tem izobrazim.	Izobraževanje	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
A11 2	in ugotovila, da je to zelo pogosta stvar in	Spoznanje pogostosti motnje hranjenja	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA



	da nismo sami v tem.				
A11 3	Ja, jaz mislim, da definitivno. Mogoče tudi nezavedno takrat, ampak se je pač zgodilo.	Nezavedna ohranitev vzorcev	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A11 4	Spomnim se recimo, da sem vedno pred vsakim obrokom in zjutraj na prazni želodec mogla spit velik kozarec vode,	Pitje vode pred obrokom	Destruktivna strategija/navada	Prehrabene navade v času motnje hranjenja	HRANA
A11 5	kar delam še zdaj.	Pitje vode ob obrokih	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A11 6	Ne maram več uporabljati sončničnega olja. To mi je še ostalo od takrat.	Odsotnost uporabe sončničnega olja	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A11 7	Drugače pa vem, da sem si takrat pivnala olje iz hrane	Pivnanje olja iz hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrabene navade v času motnje hranjenja	HRANA

A118	in da nisem jedla nič sladkega. Nisem niti soka pila niti nič, kaj bi blo sladkano.	Restrikcija sladkih stvari	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA
A119	Sokov ne pijem še zdaj.	Restrikcija sladke pijače	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A120	Jaz mislim, da jo je v smislu, da sem bolj pozorna, da vidim pri drugih ljudeh, če imajo kakšno takšno motnjo. Ne slabo namerno, ampak da opazim hitro njihovo fizično podobo.	Zaznavanje motnje hranjenja pri drugih	Razvoj novih navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A121	Pač pozoren si. Se mi zdi, da mogoče to, da opazim pri komu drugemu.	Iskanje znakov motenj hranjenja pri drugih	Razvoj novih navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A122	V prvih letih po sami motnji sem bila še tako, joj kak	Idealiziranje anoreksične telesne podobe	Negativen odnos	Odnos do sebe v prvih letih po izkušnji z	SAMOPODOB A

	sem bla takrat suha,			motnjo hranjenja	
A12 3	ampak zdaj se mi zdi, da delam na tem, da se imam res rada takšno, kot sem	Delo na ljubezni do sebe	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A12 4	in da mi je point, da se dobro počutim v telesu	Želja po dobrem telesnem počutju	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A12 5	in ne več tolko izgled in	Zmanjšanje obremenjevanja z izgledom	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A12 6	primerjanje z drugimi.	Zmanjšanje pogostosti primerjanja z drugimi	Oпустitev destruktivnih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A12 7	Čeprav to vedno ostane in vedno bo.	Nenehno primerjanje z drugimi	Ohranitev (destruktivnih ) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A12 8	Mogoče to, da si kar nekaj časa nisem upala biti pred fanti na svetlobi gola. Mogoče	Sramovanje svojega telesa pred partnerjem	Negativen odnos	Odnos do sebe pred izkušnjo z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A

	svojega golega telesa pred partnerji.				
A129	Še zdaj imam malo težave s tem.	Sramovanje svojega telesa pred partnerjem	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A130	Tudi v kopalkah mi ni vedno prijetno,	Sramovanje svojega telesa v kopalkah	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A131	ker se mi zdi, da se vedno primerjam z drugimi.	Primerjanje svojega telesa z drugimi	Ohranitev (destruktivnih ) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A132	Ampak se mi zdi, da ko sem s pravo družbo, mi je vseeno.	Neobremenjevanje s svojim telesom v pravi družbi	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A133	Torej odvisno od ljudi.	Odvisnost doživljanja svojega telesa od okolice	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A134	Če gledam za nazaj, je bla športna aktivnost vsak dan prisotna, prej niti ne toliko.	Prekomerna športna aktivnost	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA

A13 5	Zdaj se mi pa zdi, da se ukvarjam s športnimi aktivnostmi zato, ker pač to rada delam.	Ljubezen do šporne aktivnosti	Ohranitev (destruktivnih ) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
A13 6	Še vedno sicer ni popolno, še vedno delam na svojem telesu, ker se mi zdi, da se vso življenje trudimo vzljubit svoje telo.	Izpopolnjevanje svojega telesa	Ohranitev (destruktivnih ) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A13 7	Pa mogoče to, da se trudim ne jest ful zvečer. Pojem večerjo in tudi če bom po večerji lačna, ne bom jedla,	Restrikcija hrane ob večerih urah	Ohranitev (destruktivnih ) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A13 8	ker mam po navadi pri sebi nek strah, da če bom, bo šlo potem v tisto skrajnost in se bom prenejedla.	Strah pred prenejanjem	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A13 9	Nekak si označim, da	Ločevanje dneva na slab in	Ohranitev (destruktivnih	Prehrambene navade po	HRANA

	imam »dobri dan« glede prehrane in »slabi dan« glede prehrane.	dober dan na podlagi zaužite hrane	) strategij/navad	izkušnji z motnjo hranjenja	
A140	Na primer če imam dober dan in na primer grem k prijateljici na obisk, ne bom jedla peciva, če ga pripravi,	Restrikcija določene hrane	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A141	ker me je strah, da bom imela potem dan, kjer se bom prenajedla in se ne bom znala ustaviti,	Strah pred prenajedanjem	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A142	ampak zdaj nimam toliko slabe vesti.	Odstotnost slabe vesti	Pozitivni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A143	Ful je odvisno, kakšen dan imam, od tega kje sem,	Odvisnost počutja glede na okolico	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
A144	ker se moram dobro počutiti, da imam lahko »dober dan«.	Dobro počutje	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

A14 5	Moram biti v okolju, kjer si lahko kuham in da imam vse sestavine v bližini, ki so meni v redu.	Nadzor nad sestavinami pri kuhanju	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A14 6	Na primer ko sem pri fantu, ki živi še s svojimi in se prilagajam temu, kar oni jejo, imam velikokrat »slab dan« in pojem same nezdrave stvari.	Prilagajanje jedilniku drugih	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A14 7	To me spravlja v nek stres, tako da bi lahko rekla v bistvu, da kadar sem pod stresom, se začnem nezdravo prenažati.	Stres	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
A14 8	To se ponavadi pojavi tudi, ko imam veliko dela za faks.	Velika količina študijskih obveznosti	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
A14 9	Jaz mislim, da pred tem so bili normalni, nič	Normalni odnosi s starši	Dobri odnosi	Odnosi pred izkušnjo z	ODNOSI

	kaj posebnega, v nobeno skrajnost. Smo bili tradicionalna družina.			motnjo hranjenja	
A15 0	Pač morda kdaj tu pa tam kakšna otroška trma al pa smo se pač glede česa skregali, ampak smo bili v v redu odnosih.	Majhno število sporov v družini	Dobri odnosi	Odnosi pred izkušnjo z motnjo hranjenja	ODNOSI
A15 1	Smo si lahko zaupali, se pogovorili.	Zaupanje v družini	Dobri odnosi	Odnosi pred izkušnjo z motnjo hranjenja	ODNOSI
A15 2	Potem med tem se mi zdi da je pripomoglo tudi moje adolescentno obdobje in pač te vse težave in vse	Adolescentno obdobje	Razlog za slabe odnose	Razlog za spremembo odnosov	ODNOSI
A15 3	in je res bila ta konkretna napetost,	Napetost	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
A15 4	nepotrpežljivost .	Nepotrpežljivost	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI



A15 5	Vsak dan smo se kregali,	Nenehni prepiri	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
A15 6	jaz vem, da sem bila tečna in	Nenehna slaba volja	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
A15 7	trmasta.	Nenehna trma	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
A15 8	pa jaz si nisem dala niti stvari dopovedat.	Nedopovedljivo st bolnici s strani staršev	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
A15 9	Mogoče nista imela ravno pravega pristopa,	Napačni pristop	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
A16 0	ampak je bilo vse dobronamerno,	Želja staršev po okrevanju bolnice	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A16 1	ampak se mi zdi, da sem bila nekak jaz jezna na njih	Jeza nad starši	Negativni občutki	Občutki v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
A16 2	in da mi je šlo na živce.	Znerviranost zaradi staršev	Negativno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
A16 3	Nismo imeli ravno v redu odnosa,	Slabi odnosi	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI

A16 4	mislim, da ni bilo dneva, ko se ne bi skregali.	Velika količina sporov	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
A16 5	Po tem pa se mi zdi, da se je ful izboljšalo.	Izboljšanje odnosov s starši	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
A16 6	Mislim, zdaj ta izkušnja, zdaj, ko gledam za nazaj, pač vedno sem lahko povedala vse stvari,	Iskreno pogovorarjanje s starši	Nespremenjeni odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
A16 7	vedno sem se lahko pogovarjala z mami tako kot s kolegico, tak ful odprto o stvareh.	Odprto pogovarjanje z matero	Nespremenjeni odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
A16 8	Če me je kaj mučilo, sem jim lahko povedala.	Podelitev problemov z matero	Nespremenjeni odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
A16 9	Mislim, da nas je to bolj povežalo.	Povezanost družine	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
A17 0	Mislim, da so veseli, da smo dali to skozi in	Veselje družine zaradi	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z	ODNOSI

	da sem v redu in zdrava in da rada jem in kuham in da imam energijo, tisto, ki je takrat nisem imela.	okrevanja bolnice		motnjo hranjenja	
A17 3	Vem, da se od takrat ne tehtam,	Prenehanje s tehtanjem	Oпустitev destruktivnih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
A17 4	oziroma tehtat sem se mogla za karton, kar mi je bila največja muka od vsega vedno. Tudi v osnovni šoli, ko sem še imela to težavo, ker sem pač vedla.	Doživljanje muk ob tehtanju za šolski karton	Negativni občutki	Občutki v času motenj hranjenja	SAMOPODOB A
A17 5	Posledica je najverjetneje tudi to, da ne hodim rada k zdravnikom.	Odpor do obiskovanja zdravnikov	Ohranitev (destruktivnih ) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ

B1	Ammm , največje je blo ... ammm, anoreksije,	Anoreksija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
----	----------------------------------------------	------------	------------------------	---	---------------------

B2	ampak zraven bi pa lahko rekla tudi ortoreksija.	Ortoreksija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
B3	Jaaa, ammm ... recmo, da je bilo to tri leta nazaj, ammm...	pred 3. leti	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
B4	opazla, da mam res težavo, sm opazla precej pozn	Pozno zaznavanje motnje hranjenja	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
B5	in to je bilo k nism mogla spat, ful sm slabo spala,	Identificiranje motnje hranjenja zaradi nezmožnosti spanca	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
B6	kr sm skos razmišljala sam o hrani in Googlala in brskala in tko ... mislm, da je bil to nekak en znak	Nezmožnost spanca zaradi razmišljanja o hrani	Psihične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
B7	Ne, nikol nism mela profesionalnega sogovornika	Brez strokovne pomoči	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
B8	in, aaam, nikol ... mislm, dokler se nism	Držanje motnje hranjenja zase do ozdravitve	Lastna pomoč	Vrsta pomoči v	POMOČ

	vn zbezala, tud o temu nism z drugimi govorila.			času motnje hranjenja	
B9	A-a	Brez postavljene diagnoze	Vrsta diagnoze	/	MOTNJA HRANJENJA
B10	Ammmm, čak, da mau preračunam. Aaaa, bi rekla, da dve leti ... ja tko	2 leti	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
B11	Res težko določm, kdaj je začetek, pa kdaj konec, ane,	Težava postavitve časovnega okvirja motnje hranjenja	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
B12	ampak, bi rekla, da eno leto nazaj, da je takrat, da sm začela res ukrepat, it proti motnji hranjenja, ne z njo. Tko da verjeten takrat, ja. Pol sm se začela res borit nazaj, no tko ja.	1 leto	Časovna oddaljenost od motnje	/	ČASOVNA OPREDELITE V
B13	Ammmm ... takrt k sm	Lastna pobuda k okrevanju	Povod	Začetek nestrokovne	POMOČ

	začela, k sm si rekla, da grem sama u nek recovery,			pomoči v času motnje hranjenja	
B14	sm povedala prjatlu, pa še to nism uporabla besed, nism govorila anoreksija, ampak sm sam rekla, da mi je zelo težko jest	Zaupanje težave prijatelju po ovinkih	Povod	Začetek nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
B15	in da pač nej bo z mano in da takrat, ko bom jedla, nej bom vesela in da če bo zavravn.	Prisotnost prijatelja ob obrokih	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
B16	Tko nekaj sm prosila za pomoč, ampak zelo zelo po ovinkih no.	Lastna pobuda k prijateljevi pomoči	Povod	Začetek nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
B17	Ja lih to, če sm pod stresom, mam neke coping mehanizme,	Stres	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B18	sicer delam na tem, da sm čim manjkrat pod stresom, ker	Izogibanje stresnim situacijam	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

	vem, kaj se zgodi, ko sm pod stresom, ane.				
B19	Ammm ... ampak, če mam kak zlo stresn dan, zdej tko mal reflektiram, vedno manj je tega sicer, ampak vem, da bom začela, ammm ... računat kalorije	Računanje kalorične vrednosti hrane v stresnih situacijah	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B20	al pa bom mela mogoče mal agresivne misli glede hrane,	Agresivne misli o hrani	Negativen odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B21	bom hotla mal več kontrolirat hrano oziroma bom pustila, da hrana mene kontrolira,	Občasno nadzorovanje hrane	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B22	če bom mal bolj pod pritiskom.	Pritisk	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

B23	Ampak res pa je, da zdej se zavedam tega in prepoznam	Zavedanje in prepoznanje stresne situacije	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B24	in nč ne nardim, k to slišm. Samo pač so misli, ampak pač, I let them go.	Ignoriranje stresne situacije	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
B25	Pač ja, zdej sm se mogla prov res odločt, okej, mu zaupam, mu bom povedala,	Podelitev izkušnje s prijateljem	Povod	Začetek nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
B26	k načeloma sm jst zlo taka oseba, da si rada sama pomagam in bom že poskrbela in pol je že vse v redu, ane.	Prepričanje v lastno zmožnost okrevanja	Lastna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
B27	Ammm, ampak ja, z njim nekaj se pohecam na to temo, tko da jst vso to zadevo rešujem s humorjem in	Reševanje težav s humorjem	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ



	se bom pohecala kdaj, ane, in ... mu povedala takrat nekak skozi šalo.				
B28	Ammmm, tud moji sestri zdej nekak povem, če se prenajem ... ne prenajem ... če pojem ful ful velik, ane, če bom mela slab občutk, bom šla povedat sestri: »Joj mal mam slab občutek, k sm preveč pojedla.«	Zaupanje stiske sestri	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
B29	Tko da, I guess, da tud sestri mal povem.	Zaupanje sestri	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
B30	Tud zato, da sama sebe slišm, da vidm, kakšne bedarije mi grejo po glav.	Ubeseđenje svojih misli	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

B31	Ammm, jst mislm da boljši koker je kadarkol bil, ammm, ne da je najboljši na svetu,	Izboljšan odnos do hrane	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B32	ampak samo da sem prej celo življenje mela mal težave s tem ...	Težave z odnosom do hrane	Negativen odnos	Odnos do hrane v času motnje hranjenja	HRANA
B33	Prej sem vidla hrano ... večino življenja sem jo vidla kot neki slabga,	Hrana kot nekaj slabega	Negativen odnos	Odnos do hrane v času motnje hranjenja	HRANA
B34	pa kot neki, čemur ne moreš zaupat	Nezaupanje do hrane	Negativen odnos	Odnos do hrane v času motnje hranjenja	HRANA
B35	Ammm, al pa mogoče kot nagrado al pa kazni, oboje.	Hrana kot kazni ali nagrada	Negativen odnos	Odnos do hrane v času motnje hranjenja	HRANA
B36	Zdej pa vidm hrano bolj kot, ammmm, živilo, ki ti daje energijo, zato da lahko	Hrana kot vir energije	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

	uspevaš v življenju.				
B37	Da lohk zrasteš, da se lohka zaceliš, da si srečen, da maš energijo zato, da lohk še več počneš, da maš še več od življenja. Tko da zdej res vidm hrano pač kot gorivo, ane ... jem zato, da grem lohk u gore, jem zato, da grem lohk plesat celo noč, ane.	Hrana kot gorivo	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B38	da že drugim probavam pomagat, pa, ammm, ja.	Pomoč drugim pri motnji hranjenja	Razvoj novih navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOBA
B39	Faaak, to pa je zlo zanimivo, čaki ... morm mal premislit ... hmmm. No, od takrat ne pijem kave zanalašč, ker vem, da	Prenehanje pitja kave	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

	kava te nardi sitga in js se nočm nasitit z zrakom ...				
B40	Ammm, čaki ... ja, verjeten, pomojem bi znan bit to, da probam velik spit vode prej in med obrokom.	Pitje vode ob obrokih	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehramben e navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B41	Ne, ne, sej sem zdaj se že spomnila. Zlo rada, vem kaj ljudje dajo v hrano, katero skupi jemo, a veš...	Potreba po poznavanju sestavin obroka	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehramben e navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B42	Če bi js na primer šla k prjatlci pa bi ona nardila večerjo zravn, se bom js potikala okol kuhne, če js kuham al pa ne, tko da bom zravn	Nadzorovanje priprave hrane drugih	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehramben e navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

B43	in bom zelo radovedna. Bl radovedna kokr bi bla učasih, pač kaj bo dala notr, tko da mogoče ta neka radovednost	Radovednost pri sestavi obroka	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehramben e navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B44	pa želja po kontroli je gotov še tle.	Želja po nadzoru nad sestavo obroka	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehramben e navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B45	Ammm, ja, pa to, da v bistvu vem, kdaj bom jedla za vnaprej.	Časovno načrtovanje obrokov	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehramben e navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B46	Ja, ni glih čist tko, da bi rekla »zdaj 19 pa 15 minut«, ampak je mišljen od 7 do 8, če jem večerjo, se dobr počutm,	Dobro počutje ob prehranjevanju ob določeni uri	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B47	Ja, gotovo, to sem glih razmišljala zdaj, ko sem pred kratkim potovala z	Nervoza ob potovanju zaradi pomanjkanja nadzora nad načrtovanjem obrokov	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA

	<p>vlakom in takrat sem kr nekaj časa potovala, ne, in sem se spomnila, da meni potovanje mal dvigne, ammmm ... da me mal nervozno nardi okol hrane zaradi tega, ker ne moreš splanirati nič, ane. Zelo si odvisen od okolja in časa in a bo na vlaku hrana ali ne bo</p>				
B48	<p>Tko da jst mislim, da me potovanja nardijo mal bolj živčno kot drugač.</p>	<p>Občutek nervoze ob potovanjih</p>	<p>Dejavnik tveganja</p>	<p>Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja</p>	<p>POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA</p>
B49	<p>Ammm ... al pa ... mogoče tudi ... fak ... ja mogoče, da me nardijo malo bolj živčno</p>	<p>Občutek nervoze ob prehranjevanju v samopostrežnih restavracijah</p>	<p>Dejavniki tveganja</p>	<p>Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja</p>	<p>HRANA</p>

	kake all you can eat restavracije				
B50	zarad tega, ker v času mojga okrevanja sem mela js strašne navale lakote, ane,	Navali lakote	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
B51	in js takrat, ko sm jedla hrano, nism mogla nehat jest	Pomanjkanje samonadzora nad količino zaužite hrane	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
B52	in, ammm, mam js še zdej tak nek strah, da če js pridem v okolje, kjer bo neomejeno hrane, da bom pač spet hotla use pojest, ane, in u all you can eat restavracijah hrane ne zmanjka in se mi zdi, da me takrat to nardi mal bl živčno. Sicer nisem bla že dolg, tko da ne vem, ampak	Strah pred prenajedanjem	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

	bi verjela, no, da se to tud takrat zgodi.				
B53	<p>Ammm, ja, pa verjeten tud to, da me mal bl živčno nardi, če me nekdo preseneti z obrokom, ne veš, če bo nekdo k men pršou z random tortami in reku: »Evo presenečenje!«</p> <p>Tko da ena taka neplanirana podarjena hrana, k jo moram zdej pojest, to me sprau pod stres.</p>	Stres ob nenačrtovani podarjeni hrani	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B54	Tud tko, če kam pridem, pa je tam hrana, se mi zdi, k da morem pojest.	Nuja po zaužitju videne hrane	Razvoj novih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA



B55	Js pa drugače mislm, da sm se tega recoverya mau narobe lotla, ane,	Napačen pristop do lastnega okrevanja	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
B56	kr men se je zdel, da pa morem zdej vso hrano kej je tle, da jo morem pojest, kr je to dobr zame ane, da js morem zdej čim več jest.	Potreba po zaužitju velike količine hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA
B57	Pol sem pa jedla tud takrat, k nisem bila lačna,	Uživanje hrane ob odsotnosti lakote	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA
B58	že tko sm delala, da sem mal silm s hrano, kr je ful narobe, kr pač kva da fak bi se silu.	Siljenje s hrano	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA
B59	Zdej mam pač signal sitosti,	Ponovna pridobitev signala sitosti	Fizične posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOBA

B60	prej to ni obstajal. To ni blo, ane, prej je blo sam tko, »o ne trebuh mu bo poču, ane«	Odsotnost signala sitosti	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
B61	Ammm, ja, mislem, da jo je ful poboljšala,	Izboljšana samopodoba	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOBA
B62	mislem, da celo takrat, k sm mela težave, sm mela boljšo telesno samopodobo.	Boljša telesna samopodoba v času motnje hranjenja	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOBA
B63	Js sm si bla takrat prvič po mnogo časa všeč	Dobra samopodoba	Pozitiven odnos	Odnos do sebe v času motnje hranjenja	SAMOPODOBA
B64	in prvič po mnogo časa mi je blo zakon, če sm šla v kopalke al pa če sm se lohke se tko pokazala, ker tega prej nism mela.	Užitek kazanja telesa v kopalkah	Pozitiven odnos	Odnos do sebe v času motnje hranjenja	SAMOPODOBA

B65	Js sm mela prej u mladosti zelo slabo samopodobo skos	Slaba samopodoba	Negativen odnos	Odnos do sebe pred izkušnjo z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA
B66	in, am, pol, še najslabš je blo pomojem u recoveryju	Najslabša samopodoba na poti do okrevanja	Negativen odnos	Odnos do sebe v času motnje hranjenja	SAMOPODO BA
B67	zarad tega, k sm se na hitr zredila	Hitra pridobitev teže pri okrevanju	Razlogi za negativen odnos	Odnos do sebe v času motnje hranjenja	SAMOPODO BA
B68	pa skos sm bla napihnjena, in v obraz in v trebuh in v roke. Prou napihnjena, polna vode, ane.	Napihnjnost v času okrevanja	Razlogi za negativen odnos	Odnos do sebe v času motnje hranjenja	SAMOPODO BA
B69	Ammm, tko da, zdej ne vrednotim in nočem se ubijat s telesnim in vizualnim, k se mi zdi, da čist nič ne povejo in to sm tud mogla sama odkrit, da to,	Zmanjšanje obremenjevanja z izgledom	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA

	da sm bla bl suha, mi ni nikjer pomagal. Na nobeni točki mi ni pomagal, ane				
B70	In da zdej pa vidm, da nekaj spremljam to telo takšno, kakršno je, se mi zdi,	Sprejemanje svojega telesa	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA
B71	da je ful boljš, ker je um zdrav, ane.	Drugačna miselnost	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA
B72	Gledam skupi um in telo, okej, in a mi je to skupi oboje ušeč. Ja, to je pa ful boljš kokr pa ono prej.	Vrednotenje zdravega uma	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA
B73	Pa če me vprašaš, če bi rajš mela uno telo, bi dostkrat rekla ja, rajš mogoče, ane,	Pogosta želja po telesni podobi iz časa motnje hranjenja	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA

	ampak to je sam delček enačbe, ane.				
B74	Ja, mislm, še kr se mi zdi, da sm dostkrat napihnjena, če velik pojem	Napihnjenost	Fizične posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA
B75	in takrat, k sm napihnjena, sm si definitivno mal manj lepa na pogled.	Napihnjenost	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA
B76	Ampak spet se zavedam, da sm napihnejna in da je to okej, ane.	Racionaliziranje situacije	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
B77	Ammm, al pa k sm ful shujšala, so se mi zlo zrečl lasje in sm ful las zgubla	Redčenje in izguba las	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
B78	in še zdaj mam mnogo redkejše lase, kokr sm jih mela prej.	Redkejši lasje	Fizične posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA
B79	Tko da sm dostkrat nesigurna	Nesigurnost zaradi redkih las	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z	SAMOPODO BA

	glede mojih las.			motnjo hranjenja	
B80	Ja, pa lih to sm zadnjič razmišljala. Jst, od kar sm se zbezala iz tega dreka, sm se naučila in postopoma začela ful več jest, ane, in zdej opazm, da pojem kdaj dvakrat več kot pa moje prjatlce, ane	Primerjanje količine zaužite hrane z drugimi	Razvoj novih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B81	in mi je ful neprijetno na čase zarad tega, ker pojem ful več	Neprijetni občutki zaradi primerjanja količine zaužite hrane z drugimi	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B82	in pol se vprašam, če je to narobe al je to čudn in sm mal nesigurna, zarad tega.	Nesigurnost zaradi količine zaužite hrane	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B83	Tko da kdaj mi je to nerodn, če sm v kakšni družbi, k ne jejo dost	Sramovanje zaradi količine zaužite hrane	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

B84	in se takrat mal bol bedno počutm.	Slabo počutje zaradi primerjanja količine zaužite hrane z drugimi	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B85	predvsem če sm pod stresom,	Stres	Dejavnik tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
B86	bom planirala okol hrane, ane.	Načrtovanje dneva okoli hrane	Ohranitev (destruktivnih/ strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA
B87	Ammm, ja drgač, že takrat, k sm mela težave, sm ful ful pretiravala s telovadbo na primer in takrat sm js začela zares telovadt v življenju, ane.	Prekomerna športna aktivnost	Destruktivna strategija/nava da	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA
B88	Takrat sm tud delala sam zarad tega, da kurm kalorije,	Ukvarjanje s športno aktivnostjo zaradi izgube kalorij	Destruktivna strategija/nava da	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA
B89	zdej pa v resnici ful uživam v tem.	Uživanje v športnih aktivnostih	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA

	Verjeten je to prišlo od takrat, ane, k je to ena stvar, k sm jo takrat začela, ampak je zdej motiv drugačen, ane.			motnjo hranjenja	
B90	Ammm, ampak ja, nekak je to ostal, da pač poskrbim, da se usak tedn gibam dost po mojih standardih.	Vsakotedenska športna aktivnost	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA
B91	Tko da si bom tud nekak teden okol tega organizirala, da se vseen spravm na noge.	Vključevanje športne aktivnosti v načrtovanje tedna	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA
B92	Sam je motiv drgačen, je pa vse pač ista zadeva, ne, mal kontrole, mal ja ...	Ukvarjanje s športnimi aktivnostmi zaradi kontrole	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA
B93	Takrat, k je blo najbl grozn, sm bla js na	Odhod na izmenjavo	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA



	izmenjavi, kar pomeni, da sm js dejansko šla stran od vseh ljudi, ampak js sm tud hodla it stran od vseh ljudi.	zaradi želje po umiku od ljudi			
B94	In sm se v bistvu ful hotla oddaljiti od drugih ljudi načrtno zato, da sem lohk bolna v miru.	Načrtni umik od ljudi	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
B95	To se je pri družini tud poznal, ane,	Vpliv oddaljenosti na družinske odnose	Razlog za slabe odnose	Razlog za spremembo odnosov	ODNOSI
B96	ammm ... takrat, ko sm se js začela izogibat hrane,	Izogibanje hrani	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
B97	sm se začela izogibat tud tem našim socialnim stikom, ane,	Izogibanje socialnim stikom z družino	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
B98	in sm postala vedno bolj nepovezana z njimi.	Nepovezanost z družinskimi čani	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI

B99	Počutla sem se ful odtujeno,	Občutek odtujenosti	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
B10 0	isto sm se oddaljila od prjatlov	Odtujenost od prijateljev	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
B10 1	zarad tega, kr nism hotla z njimi hodt jest, al pa, ammm ...	Izogibanje skupnim obrokom	Destruktivna strategija/nava da	Prehramben e navade v času motnje hranjenja	HRANA
B10 2	mal sm komplicirala, kdaj se bomo družl pa kje se bomo družl, tko da sm postala zlo neprilagodljiva oseba, k velik komplicira	Neprilagodljivos t pri organizaciji dneva z drugimi	Destruktivna strategija/nava da	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA
B10 3	in po mojem mal manj zabavna za družt, ne vem ...	Dolgočasnost v družbi	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
B10 4	Tud to, mela sm fanta in vem, da to je bil grozn problem, ker jst nism pr njemu hotla ostat za zajtrk	Izogibanje skupnim obrokom	Destruktivna strategija/nava da	Prehramben e navade v času motnje hranjenja	HRANA

	al pa kosilo, kr pol bi mogla jest pod nadzorom cele družine.				
B10 5	To se je ful poznal na najinem odnosu, kr on ni razumel takrat, zakaj za vraga js skos bežim stran in nočm bit z njegovo družino in nočm bit z njim.	Nerazumevanje partnerja	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
B10 6	Je bla pa točn samo bolezen, ane, ammm ... tko da takrat sva midva zelo težko najdla eno intimo,	Težava z intimnostjo	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
B10 7	pa en skupen čas zarad tega, k sm bla js zelo obremenjena z anoreksijo recmo.	Težava pri preživljanju skupnega časa s partnerjem	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI

B10 8	Ja, ful sm se kregala, včasih tud.	Velika količina sporov	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
B10 9	Zelo sem bla razdražljiva, tko da tud doma sm prej kej siknla,	Razdražljivost	Psihične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
B11 0	kr zdej sploh ne bi pomisnla, da bi se šla kregat, ane.	Majhno število sporov	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
B11 1	Tko da takrat sm bla manj pribljubljen član družine, bom rekla,	Manj priljubljen član družine	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
B11 2	k se mi pa zdej zdi, da je pač obratno.	Bolj priljubljen član družine	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
B11 3	Je blo pa takrat za odnose, čist usi odnosi so trpel, z usako osebo se je poznal, da mam težavo.	Trpljenje vseh odnosov	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
B11 4	Čist na use odnose se mi zdi, da je nekak na nek	Vplivanje motnje hranjenja na vse odnose	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

	svoj način vplival.				
B11 5	Tud na stare straše, k nism hotla potem tja pridt pa prespat, k pol morm pa zjutri jest ne vem piškote, ammm, ja.	Izogibanje starim staršem	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
B11 6	Ammm, ampak mislm, da zdej ful več in ful bolj zavestno delam na odnosih, k sm se zavedala, kok velik del je to, kar js prispevam, ane ...	Zavestno delo na odnosih	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
B11 7	se ful bolj trudm za skupn čas in za skupne obroke.	Investriranje v skupen čas in obroke	Razvoj novih strategij in navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
B11 8	Ammmm, hmm. Ja, ammm, morm s tem začet, da moji starši ne vejo, tko da ...	Skriivanje motnje hranjenja	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	SAMOPODOBA

B11 9	Mislil z očetom sploh nimam, nisim na taki osebni ravni, tko da bi blo neki tazga povedat ... počakmo še par let.	Neosebni odnosi z očetom	Nespremenjeni odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
B12 0	Ammm, ja ... mogoče ja tud to, ta prjatl, o katerem sm govorila, on se mi zdi, da je z mano tud tko bolj razumljiv	Razumljivost s strani prijatelja	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
B12 1	pa previden ob kakšnih trenutkih, ne vem, če nardi ful hrane pa jo hoče z mano delit, mi bo zmeri prej dal en disclaimer tko: »Pojej, če hočeš, nočem te pa silt.«.	Previdnost prijateljev pri obrokih	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
B12 2	Tko da mogoče je mal bl nežn z mano, k prej	Nežnost prijatelja	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI

	sploh ne bi pomislu, ane.				
B12 3	Sma pa z enimi ljudmi se ful zblížala pa se srečala na tej točki, ker sem povedala.	Zbližanje z ljudmi ob podelitvi izkušnje	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
B12 4	In od takrat, če sm povedala komu, k je imel isto izkušnjo al pa podobno izkušnjo, sm se res srečala z njimi, tko da sm mela nekaj zlo zlo prijetnih trenutkov z ljudmi, k majo to izkušnjo.	Povezanost z ljudmi, ki imajo podobno izkušnjo	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
B12 5	Takrat sm se počutla tok nerazumljeno, da mi pa zdej to tok pomen in bol cenm, k srečam nekoga, k šteka.	Občutek razumljenosti s strani oseb, ki imajo podobno izkušnjo	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI

C1	Ja ... pri men se je nekak začelo bolj z anoreksijo, pol pa proti koncu ... tak pač različna obdobja, različno, tak da anoreksija	Anoreksija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
C2	in bulimija no.	Bulimija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
C3	Ja. .. pač v bistvu že zlo zgodaj	Zgodnje opažanje	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
C4	in to iz enega pač tak malo specifičnega vzorka. Jaz sem že kot ful mala mela visok pritisk, pač tak pri treh letih,	Visok pritisk od mladih let	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
C5	in pač vsakič, ko sem šla na pregled v bolnico, je blo pač zdrav življenjski slog, pazit na prehrano, in	Opozarjanje zdravnikov na zdrav življenjski slog	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V



	pač jaz mislim, da se je meni to ... pač to je vedno tudi osebnostno pogojeno, ne, in se je meni to tak nekak zapičlo v možgane, tak da jaz ne vem.				
C6	Spomnim se, da sem bila stara deset let, pa pač sem se že obremenjevala s tem, koliko pojem pa kaj jem.	Obremenjevanje s količino in vrsto hrane pri 10 letih	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
C7	Pol pa sem proti koncu osnovne šole kr tak ful shujšala, ammm ...	Izguba telesne teže proti koncu osnovne šole	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
C8	ampak kaj jaz vem, sem shujšala sedem, osem kil, kar pri ne vem iz ne vem 60 na 52	Izguba telesne teže	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

	recimo, ne, pač kar je kr.				
C9	Pol pa tam neki v 2. letniku pa je, se mi zdi, najbolj prišlo do izraza.	2. letnik srednje šole	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
C10	Takrat pa sem res ful shujšala, ammm ...	Izguba telesne teže	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
C11	in takrat sem pol tud začela bruhat ... amm.	Bruhanje	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
C12	Pač moji starši so pol opazili, da sem jaz ful hujšala, je blo očitno,	Zaznavanje izgube telesne teže bolnice s strani staršev	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
C13	so me peljali k psihologu.	Psiholog	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
C14	Pač ne vem, kaka je tvoja izkušnja, ampak moja je, da pač v tistem si ti najboljši lažnivec na svetu, ammm	Laganje psihologinji	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POMOČ

	... točno veš, kaj rečt, da te bojo pustili pri miru no. Tak da jaz sem se takrat vse zlagala psihologinji				
C15	in je ona takrat rekla mojim staršem, da pač ne more rečt, da mam jaz motnjo hranjenja, ane. Pač me je odpustila,	Odpustitev bolnice zaradi neopažene težave	Povod	Konec strokovne pomoči	POMOČ
C16	ampak pač sej moji starši niso neumni, ne, in so pač ful začeli bolj pazit, kolko jaz jem, kaj jem, kdaj jem, pač vse	Večja pozornost staršev na prehrano bolnice	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
C17	in takrat sem jaz začela pol tud bruhat zato, ker je blo to dosti lažje skrit. No in tak pol sem jaz v	Začetek bruhanja zaradi lažjega načina skrivanja	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

	bistvu ugotovila, kak je to fajn, ker lahko v bistvu jaz karkoli pojem, pa pol v bistvu to zbruham, ane. Kak elegantna rešitev, ne.				
C18	do mojga tretjega letnika faksa,	3. letnik študija	Postopek izvenevanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
C19	ko pa je v bistvu pač mama našla moje bruhanje.	Odkritje bruhanja bolnice s strani matere	Povod	Začetek strokovne pomoči v času bruhanja	POMOČ
C20	Pol sva se ful pogovorili,	Pogovor z matero	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
C21	sej v tistem pointu sem jaz tud že ful razmišljala, pač jaz ne morem tak živet do konca svojega življenja, pač	Razmišljanje o prenehanju z motnjo hranjenja	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

	to je nevdržno,				
C22	pa še vsakič, ko grem bruhat, sovražim sama sebe,	Sovraštvo do sebe zaradi bruhanja	Negativni občutki	Občutki v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
C23	Pol sem rabla sam še tisti push od mame in sem pol v bistvu, ammm, poiskala pomoč	Iniciativa matere	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
C24	pri eni psihologinji.	Obisk druge psihologinje	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
C25	pač tisto ta prvo, sem se ji pač očitno uspešno zlagala, pa pač v tistem momentu sem jaz sama sebi zanikala, da mam kakršenkoli problem, meni se je zdelo vse okej	Zanikanje težave sami sebo	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

C26	Z njo sem se zlo dobro ujela, kar se mi zdi zlo pomembno na koncu pri psihologu.	Dober odnos	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
C27	Pač tu se nisva ful osredotočali na hrano, ampak sva se dosti več o drugih stvareh pogovarjali, tak da ja.	Osredotočanje na druge stvari in ne na hrano	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
C28	V bistvu od kar sem pri njej, v bistvu nisem več bruhala, od kar sm začela z njo, ammm	Začetek srečanj s psihologinjo	Razlog prenehanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
C29	in tak pač recimo tud druge stvari, sej ne vem, pač recimo anksioznost,	Obdelovanje težave anksioznosti	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
C30	amm, malo tud odnosi z drugimi, ammm	Obdelovanje odnosov z drugimi	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ

C31	pač v bistvu neko obvladovanje stresa	Obdelovanje obvladovanja stresa	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
C32	ker ful časa je pač blo to v bistvu bruhanje in hrana moj način spopadanja s stresom.	Motnja hranjenja kot strategija spopadanja s stresom	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA
C33	Vedno ko sem mela neko stresno situacijo, se je pač vse to skupaj poslabšalo, pač nisem jedla al sem pač jedla in bruhala, jedla in bruhala ciklično.	Stresne situacije	Dejavniki tveganja	Dejavniki v času motnje hranjenja	HRANA
C34	Recimo izpitna obdobja al pa kake take stvari, ne.	Velika količina študijskih obveznosti	Dejavniki tveganja	Dejavniki v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
C35	Ammm, tak da ja, no sva vse te probleme v bistvu, ki so jih	Posvečanje težavam, ki jih zakrivajo vzorci motnje hranjenja	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ

	te anoreksični in bulimični vzorci, zakrivali, no sva pač tud tisto, sva se bolj v bistvu tistemu posvetili kot hrani.				
C36	Pač družinska zdravnica mi je	Družinska zdravnica	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
C37	postavla diagnozo bulimije.	Bulimija	Vrsta diagnoze	/	MOTNJA HRANJENJA
C38	Prav z motnjo hranjenja bi jaz rekla ene pet let.	5 let	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
C39	Amm, dve leti pa pol.	2,5 let	Časovna oddaljenost od motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
C40	In v tem času, recimo zadnjih pol leta, preden me je mama dobila, sem jaz ful razmišljala o tem, da bom	Lastna pobuda k iskanju pomoči	Povod	Začetek nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ



	morala slej kot prej poiskat neko pomoč, ker pač to res ne gre tak naprej ne.				
C41	Itak je blo v tistem trenutku meni najbolj hudo, ker je blo pač njej hudo.	Sočustvovanje z materinimi negativnimi občutki	Negativno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	ODNOSI
C42	Ne, zdaj ne hodim več k psihologinji,	Odsotnost obiskovanja strokovne pomoči	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
C43	sem pa pol eno leto oziroma leto pa pol.	1,5 let	Strokovna pomoč	Čas prejemanja pomoči v času motnje hranjenja	ČASPVNA OPREDELITE V
C44	Aha, pol pa še v bistvu tik preden sem šla jaz na Erasmus, ammm, sm se še enkrat dobila z njo in je pač ona rekla, da ona ne vidi	Mnenje strokovnjakinje o sposobnosti samostojnega reševanja težav bolnice	Povod	Konec strokovne pomoči	POMOČ

	problema v čemerkoli, da sem jaz očitno zdaj sposobna sama te zadeve speljat,				
C45	da kadarkoli bom pa kaj rabla oziroma če se bi mi kdaj zdelo, da mam potrebo, da bi spet bruhala, da bi spet, ammm, pač da bi si omejevala hrano no, da pač ji lahko napišem oziroma jo pokličem kdajkoli,	Stalna možnost kontaktiranja strokovnjaka	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
C46	ampak do zdaj nisem mela te potrebe.	Brez potrebe po strokovni pomoči	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
C47	Prvič se mi je zdelo to čisto odveč, pač res.	Občutek nepotrebnosti pomoči	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

C48	Ammm, drugič pa ful pozitivno, res nimam za rečt slabe besede o tej psihologinji ja.	Pozitivno doživljanje psihologinje	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
C49	Jaz, kolker vem, je šla moja mama ... V Pekarni mislim, da organizirajo kot neko skupino za starše ljudi, ki majo motnjo hranjenja, tak da mislim, da je šla moja mama enkrat al pa dvakrat.	Obisk matere skupine za pomoč staršem ljudi, ki imajo motnjo hranjenja	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči staršem v času motnje hranjenja	POMOČ
C50	Zdaj, da bi se aktivno vključevali ne vem v terapijo al pa kar z mojo psihologinjo niti ne.	Odsotnost strokovne pomoči	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči staršem v času motnje hranjenja	POMOČ
C51	Pač jaz sem tud mela takrat že ene 22, 23	Odsotnost staršev pri strokovni	Prisotnost staršev v	/	POMOČ

	let, tak da ja, je najverjetneje malo drugače, kot pri nekih najstnikih, ne. Pač sem že tud sama živila v Ljubljani, ne, tak da nič kaj bolj aktivno od tega.	pomoči zaradi polnoletnosti	procesu pomoči		
C52	Tak da pač so vedli in moji starši in moj brat, so vsi vedli, ammm, tak da ja.				
C53	Prej sem mela vedno eno vlko stvar, ki sem jo vedno skrivala pred njimi, ne, in pač zdaj te stvari ni in se mi zdi, da pač vsaj z moje strani mamo zdaj bolj odprt odnos.	Odprt odnos	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
C54	Prej sem mela zlo tak »dobra hrana« pa »slaba hrana«,	Ločevanje hrane na dobro in slabo	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA

C55	zdaj pač tega se mi zdi, da se ne moreš rešit,	Ločevanje hrane na dobro in slabo	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C56	ampak, ammm, se mi zdi, da nekak se manj krivo počutim, če jem slabo hrano zdaj.	Zmanjšan občutek slabe vesti	Pozitivni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C57	Drugače pa zdaj ne morem rečt, da jem karkoli, ker pač ne,	Restrikcija določene hrane	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C58	ker se načeloma zdravo prehranjujem.	Zdravo prehranjevanje	Razvoj novih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C59	Pač tud športam, mislim, to je malo tanki led vse skupaj, pač jaz se tega zavedam. Ampak, pač ja, redno se ukvarjam s	Izvajanje špornih aktivnosti do skrajne meje	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA

	športom, amm,				
C60	Pač sej jaz sama pri sebi vem, da mam kdaj obdobja, ko ful preveč pazim, kaj jem, ampak, ammmm ...	Občasno nadzorovanje hrane	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C61	se mi zdi, da zdaj v dveh letih in pol ni blo nikoli tak, da bi prišlo do tistega, ko maš obsesijo z zdravo prehrano, kot prej.	Odstotnost obsesije z zdravo prehrano	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C62	Ah, a pa še ena stvar, ne tehtam se več.	Prenehanje s tehtanjem	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOBA
C63	To je bla moja velika obsesija, pač jaz sem se tehtala trikrat na dan na enem pointu.	Prekomerno tehtanje	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	SAMOPODOBA
C64	Prav stiske ne vem, ne spomnim se,	Brez večjih stisk s hrano	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z	HRANA

	da bi mela zdej prav stiske.			motnjo hranjenja	
C65	Včasih, k res pojem preveč junk fooda,	Prekomerna količina hitre hrane	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C66	se res krivo al pa slabo počutim sama pri sebi,	Prisotnost slabe vesti po določeni hrani	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C67	pa pač probam to nekak sama pri sebi to zracionalizirat, da to ni nič slabega.	Racionaliziranje situacije	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
C68	Ammm ... Ampak, pač, morem rečt, da je boljše,	Izboljšan odnos do hrane	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C69	jaz prej nisem jedla tort, nisem jedla sladice, k smo bli na rojstnih dnevih, ammm, al pa, ko smo šli ven, nisem nikoli naročila sladice, ne.	Restrikcija sladkih stvari	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA

C79	No, zdaj jo lahko.	Ponovno uživanje sladke hrane	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C71	Ja, pač, jaz sem deloholik in pol si po navadi naložim preveč stvari in pol se mi preveč stvari nabere in jih ne hendlam vseh, ker ma dan pač samo 24 ur in je pač nemogoče shendlat vse in pač recimo to je moj trigger	Prekomerna količina dela	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
C72	al pa kak izpit.	Izpit	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
C73	Pač to je kr moj trigger, pač ja, stres.	Stres	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C74	Mislim, s to psihologinjo sva ful enih tehnik	Razvijanje tehnik premagovanja in	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ



	premagovanja in obvladovanja stresa pač probali razvit, ker pač na koncu jih morš razvit sam za sebe.	obladovanja stresa			
C75	Recimo šport je zdaj pač meni ful nek stress relief,	Športna aktivnost	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA
C76	pač tud to da te tesnobne misli, ki pač takrat meni ful prihajajo, ne,	Tesnobne misli	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C77	si jih identificiram	Identificiranje misli	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
C78	in racionaliziram.	Racionaliziranje misli	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
C79	Recimo to. Zdaj pač da bi prav al se prenajedala al pa ful omejevala hrano v tem obdobju ne, vem pa pač, da	Pazljivost glede hrane v stresnih situacijah	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

	moram bolj pazit takrat.				
C80	Recimo to so obdobja, ko mene še vedno kdaj prešine to, da bi šla bruhat.	Občasna želja po bruhanju	Negativen odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C81	Ja, pač, v bistvu, da je bla meni hrana neka čustvena uteha.	Hrana kot čustvena uteha	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne e navade v času motnje hranjenja	HRANA
C82	ne vem in pol se je tega tak težko znebit, pač da bi hrano vidu sam pač kot res gorivo za tvoje telo, pač jaz še vedno tega ne morem.	Nezmožnost videti hrano kot gorivo za telo	Negativen odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C83	Ammm, hm ... pač včasih sem mela dost tak, še vedno v bistvu ... rigidn sistem enih stvari, ki se morajo zgodit točno tak, ko jaz hočem, ne.	Rigidnost pri organizaciji dneva	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA

C84	Mogoče prej še bolj, ampak to pa mi je ostalo, no.	Rigidnost pri organizaciji dneva	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
C85	Pač tak, vsaj jaz sem mela zlo tak eno rigidno življenje, no, pač znotraj nekih okvirjev, ko pač si sploh nisem predstavljala, da bi izven njih stopla.	Življenje znotraj okvirjev	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
C86	Pa tud to, da mam pač v naprej splaniran dan, no.	Načrtovanje dneva	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
C87	Pač jaz vem, da včasih do ure natančno sem mela stvari zorganizirane, pač od takrat do takrat delam to, od takrat do takrat delam to in pač	Natančna organizacija dneva	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA

	sploh nisem ven stopla				
C88	in to tud vpliva na tvoje socialno življenje in pač recimo, če je mel nekdo čas v tistem času, ki sem ga jaz mela za učenje, ne, pač to ni šlo, čeprav bi se lahko jaz učila prej al pa kasneje. Pač jaz sem mela tisti čas za učenje in tam ni blo nič druga.	Neprilagodljivost pri organizaciji dneva z drugimi	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
C89	Pač še vedno neke te vzorce mam, ampak se mi zdi, da vseeno sem malo bolj prilagodljiva, kot sem bla.	Večja prilagodljivost	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
C90	Po eni strani nimam nobenega	Odsotnost dvoma vase na	Nespremenjen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z	SAMOPOBOBA

	<p>problema s svojo samopodobo, recimo v smislu, da bi jaz zdaj dvomla v svoje sposobnosti, ammm ... v smislu učenja, kariere, tega ... to nisem nikoli dvomla v sebe, da pač ne bi mogla doseči tistega, kar bi hotla.</p>	<p>področju sposobnosti</p>		<p>motnjo hranjenja</p>	
C91	<p>Recimo pač moja šibka točka je bla recimo moja telesna samopodoba</p>	<p>Slaba telesna samopodoba</p>	<p>Negativen odnos</p>	<p>Odnos do sebe v času motnje hranjenja</p>	<p>SAMOPODO BA</p>
C92	<p>pa recimo moj dvom v neke sposobnosti socialne interakcije.</p>	<p>Dvom v sposobnosti socialne interakcije</p>	<p>Negativen odnos</p>	<p>Odnos do sebe v času motnje hranjenja</p>	<p>SAMOPODO BA</p>
C93	<p>Pač se mi zdi, da v smislu moje telesne samopodobe, ammm, sem</p>	<p>Izboljšana samopodoba</p>	<p>Pozitiven odnos</p>	<p>Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja</p>	<p>SAMOPODO BA</p>

	zdaj na boljšem,				
C94	pa tud mogoče v smislu socialnih interakcij.	Zmanjšanje lastnega dvoma v sposobnosti socialne interakcije	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA
C95	Ne vem, kar se tiče fizičnih, sem si s tem bruhanjem ful zobe uničila,	Uničenje zob zaradi bruhanja	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
C96	tak da recimo to je neki, kar vpliva no.	Slabša samopodoba zaradi uničenih zob	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA
C97	Ja, drugače kr fejst ne, pač tolko naše socialne interakcije temelji na hrani, ne, pač na začetku, k recimo še nisem odkrila bruhanja, sploh nisem marala z ljudmi ven hodit pač jest, ker bi morala jaz tud jest.	Izogibanje skupnim obrokom	Destruktivna strategija/nava da	Prehramben e navade v času motnje hranjenja	HRANA

C98	Pač tu odpade ful enih socialnih interakcij,	Odsotnost socialnih interakcij	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
C99	sploh ne vem, pač v naši družini mamoful velikokrat družinska kosila in to je bla pač meni nočna mora leta.	Negativno doživljanje družinskih kosil	Negativni občutki	Občutki v času motnje hranjenja	HRANA
C100	Tak da v smislu tega, pa tud kasneje, sem se dostokrat izogibala, da bi šla ven jest s sošolci	Izogibanjem skupnim obrokom	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA
C101	Pol pač ja, da sem mela zlo rigidno strukturiran svoj dan,	Rigidnost pri organizaciji dneva	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
C102	pač tu je tud mal tega potrebe po kontroli, pač recimo pri anoreksiji je pač dosti tega,	Potreba po kontroli pri organizaciji dneva	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA

	pač jaz sem mela dosti tega izraženo tud v svojem dnevu.				
C10 3	Zdaj nimam tak rigidno strukturiranega dneva,	Manj rigidna struktura dneva	Opustitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA
C10 4	Ammm, zdaj pač včasih sem počela neke stvari, ne vem, da sem zapolnila svoj čas, da sem se počutla uporabno, da nisem razmišljala o sebi in svojih problemih.	Zapolnitev dneva	Varovalni dejavniki	Dejavniki v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA
C10 5	Pač vedno sem mela ful enih aktivnosti izven šole pa izven faksa, ki sem jih počela, ampak je dostikrat tud to bil moj coping mechanism.	Obšolske dejavnosti	Varovalni dejavniki	Dejavniki v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA



C10 6	Zdaj mam vseeno malo več prostega časa, ki ga pač, ne vem, preživim, da gledam YouTube al pa Netflix al pa pač se dobim s prijatli.	Povečana količina prostega časa	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
C10 7	Ja, pač jaz se ful dobro razumem s svojimi starši, pač tud s svojim bratom.	Dober odnos z družino	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
C10 8	Recimo v srednji šoli, ne, sem jaz pač vedno ohranjala neko razdaljo z njimi, ne,	Ohranjanje razdalje z družino	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
C10 9	ker pač rabiš to neko razdaljo, da lahko zakriješ svojo motnjo hranjenja, ne.	Zakrivanje motnje hranjenja	Razlog za slabe odnose	Razlog za spremembo odnosov	ODNOSI
C11 0	Tak da, pač v tem smislu	Povezanost s starši	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z	ODNOSI

	smo si zdaj bližje s starši.			motnjo hranjenja	
C11 1	Mogoče pač je bolj iskren odnos, ammm,	Iskren odnos s starši	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
C11 2	pa tud pač s prijatli, ne.	Iskren odnos s prijatelji	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
C11 3	Pač že to, da lahko grem z njimi skupaj jest brez problema, pač men to res vlko pomeni, ker pač ni samoumevno blo prej, ne.	Skupni obroki s prijatelji	Opustitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
C11 4	Ammm ... ja, se pa men zdi, da je tud moja motnja hranjenja vplivala na moje romantične odnose z ljudmi, ne. Ker pač si jaz tud nisem mogla privoščiti, da bi	Nezmožnost sklepanja resnih partnerskih odnosov	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI

	mela resnega partnerja, ne, ker pač ne morš skrivat motnje hranjenja pred nekom, s komer preživiš veliko časa, po možnosti živiš skupaj.				
C11 5	Tak da pač do 4. letnika faksa nisem mela pač nobene resne zveze	Odsotnost resne partnerske zveze	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
C11 6	in pač še vedno mam recimo težave s tem, da bi jaz sama sebe izpostavlja.	Težave z izpostavljanjem potencialnim partnerskim odnosom	Socialne posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA
C11 7	Hmmm, to je pa res tak težko rečt, pač jaz sem bla stara 15 let preden se je to začelo, kar so pač res čisto drugačni odnosi kot pa zdaj pri 25, ne.	Nezmožnost podaje odgovora zaradi velike časovne razlike	Nezmožnost opredelitve	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI

	Tukaj pa zdaj težko dam neki odgovor.				
--	---------------------------------------	--	--	--	--

D1	Torej jaz sem mela bulimijo in je v bistvu bil to edini, nič z nobenim v kombinaciji, pač samo bulimija v bistvu, ja	Bulimija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
D2	Hmm ... Nasploh mislim, da sem se s tem začela ukvarjat, bol tak čist konkretno tak en 2. letnik srednje šole, ammm.	2. letnik srednje šole	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnej hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
D3	V bistvu je šlo to zlo zlo hitro pri meni, tak kr naenkrat mislim da.	Naenkrat	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
D4	Ne vem, ne spomnim se tak, ampak tak prav konkretno, da	Neidentificiran začetek soočanja	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

	bi zaznala, da je to težava v 2. letniku srednje šole.				
D5	Hmmm ... pri men se je začelo tak, da sem jaz v enem 1., 2. letniku srednje šole začela hodit v fitnes	Obiskovanje fitnesa	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
D6	in sem takrat vidla neke rezultate	Opazne telesne spremembe po obisku fitnesa	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
D7	in pol je blo to pri meni, jaz se ful spomnim, ne vem, kdaj recimo sem šla prvič bruhat.	Spominjanje prvega incidenta z bruhanjem	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
D8	Nimam pojma od kod, če zaj, ko malo pol čez čas nazaj gledam pa to, jaz sploh ne vem, kje bi jaz to vidla, od kot ideja.	Neidentificiran razlog začetka bruhanja	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
D9	Prav konkretno smo bli s šolo na končnem	Velika količina zaužite hrane	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

	izletu v Nemčiji in smo, živo se spomnim, smo bli tam na neki taki neki bavarski, kaj jaz vem, pivnici, smo nekaj jedli in sn se pomojem mogla ful najest				
D10	Jaz vem, da sem šla na wc, ker sem blatak, jaz morn to zbruhat.	Bruhanje	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA
D11	Pri meni je blatak, da v bistvu jaz nisem nikomur nekaj časa povedala,	Skrivanje motnje hranjenja	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	SAMOPODOBA
D12	pol sem enkrat omenla mami, tak nekak povinkih, pa ni nekak resno vzela.	Nezavedanje težave s strani matere	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
D13	in grem jaz not normalno ono tretje in mene	Prepoznanje znakov motnje	Povod	Začetek strokovne pomoči v	POMOČ

	zdravnica pogleda in mi samo nekaj po obrazu nardi in ona mene pogleda pa mi reče: »Kaj ti bruhaš?«	hranjenja s strani zdravnice		času motnje hranjenja	
D14	Pa sem bla tak: »Prosim?!« Kak ono tretje in je pač valda vidla, sem mela verjetno popokano ne.	Popokanje žilic na obrazu	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
D15	Potem me je napotila k psihologu.	Psiholog	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
D16	In takrat vem, da sn pol mamu klicala v jok, da je mene zdravnica dala k psihologu.	Jokanje zaradi napotitve k psihologu	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
D17	In takrat se je pol tud malo bol začelo to, no, strokovno in sem pol hodla k psihologinji za prehrano, ja.	Psihologinja za prehrano	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

D18	Ammm, to jaz iskreno zaj nea vem, ampak glede na to, da sem bla pač prav pri tej za prehrano, mislim, da ja, da sem že mogla, ja.	Nepoznavanje postavljene diagnoze	Vrsta diagnoze	/	Motnja hranjenja
D19	Pol v bistvu men se je ta psihologinja zdelo zlo lari fari,	Nezaupanje v psihologinjo	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
D20	pač zlo sem bla tak, jaz sn hodla k njej nekaj, tečno mi je blo,	Občutek nejevolje	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
D21	tečne so mi ble tam,	Neprijetno doživljanje strokovnjakinj	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
D22	ena taka več starejša je bla, taki čudni vajb mi je devala,	Odpor do strokovnjakinje zaradi oddajanje slabe energije	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
D23	ni bla nekaj zaj zlo entuziastična.	Neentuziastičen pristop	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ



D24	Pač jaz sn prišla tja k njej sedet, neke me je spraševala, dala mi je pisat recimo ta dnevnik hrane, ne, ko mislim, da kr tak dosti uporabljajo to metodo ...	Pisanje dnevnika hrane	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
D25	In sn pač tisto pol pisala in kolko se mi je zdelo brezveze, se je pač pol to takrat nehalo,	Občutek nesmiselnosti pisanja dnevnikov hrane	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
D26	po kaj jaz vem ... mogoče, da je vse skup tak intenzivno trajalo leto pa pol.	1,5 let	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
D27	Mislím, zlo je tak izvenovalo. Se še je pol zgodilo ono tretjo.	Postopno izvenevanje motnje hranjenja	Postopek izvenevanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
D28	Jaz bi rekla, da se še zdaj včasih spopadam s	Občasna želja po bruhanju	Negativen odnos	Odnos do hrane po izkušnji z	HRANA

	tem, me še zamika, ni zajto tak, ne vem, če je še to motnja hranjenja,			motnjo hranjenja	
D29	ampak se mi pa še zdi, recimo, enkrat, dvakrat na leto se še mi ziher zgodi, da še grem recimo bruhat.	Redka ponovitev bruhanja	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D30	pol je blo pa nekaj časa ziher, pol je blo kako leto sploh tu v Ljubljani. Torej to je bil, ja, 1., 2. letnik faksa, je blo čisto v redu. Pol sn čist nehala no.	2. letnik študija	Postopek izzvenevanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
D31	Torej od tega je minlo enih štir, pet let bo.	4 do 5 let	Časovna oddaljenost od motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
D32	Torej ja, meni je blo takra t... sej vedla sem,	Zavedanje pomembnosti	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v	POMOČ

	da pač je to v redu, vedla sem, da je treba hodit.	strokovne pomoči		času motnje hranjenja	
D33	Sem šla tudi od pouka, ni me blo sram to povedat.	Odsotnost sramu o prejemanju strokovne pomoči	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
D34	Blo mi je mučno zaradi tega, ker je ona tam recimo uporabljala neke vzorce, ko se men niso zdeli pomembni.	Doživljanje strokovnih metod kot nepotrebnih	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
D35	Takrat sn pol mela tud nekaj z enim fantom, ono tretje, in ona men skos to nekaj omenjala. Jaz ne vem, kaj je ona hotla tam skopat, ampak skos se je hotla o tem pogovarjat, pa sn bla tak, nisn zato tu.	Doživljanje obravnave romantičnega interesa kot nepotrebne	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

D36	Ne vem, pol je tud starše poklicala. Sta prišla starša na razgovor.	Pogovor z družino ob prisotnosti strokovnjaka	Prisotnost staršev v procesu strokovne pomoči	/	POMOČ
D37	Mama se je ful v to vrgla, ful je raziskala, ammm, je bla ful.	Pridobivanje informacij o motnji hranjenja s strani matere	Lastna pomoč	Vrsta pomoči staršem v času motnje hranjenja	POMOČ
D38	Fotru je blo, ful mi je blo pol tečno, ker je pač tam zravn sedel.	Nelagodje ob prisotnosti očeta pri strokovni pomoči	Negativno doživljanje	Doživljanje prisotnosti staršev v procesu pomoči	POMOČ
D39	Njemu je blo to, mislim, ne vem, ni ne da razumel ni se hotu ne pogovarjat o tem.	Nezainteresirano st očeta za pogovor pri strokovnjakinji	Prisotnost staršev v procesu strokovne pomoči	/	POMOČ
D40	Pa jaz osebno bi lahko rekla, da mogoče je bla malo tak, ko da se je malo premalo zavzela ta psihologinja.	Pomanjkanje zavzetosti za bolnico	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
D41	Torej v proces pomoči dve leti.	2 leti	Strokovna pomoč	Čas prejemanja pomoči v	ČASOVNA OPREDELITE V

				času motnje hranjenja	
D42	Zdaj pa nisem več.	Odsotnost obiskovanja strokovne pomoči	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
D43	V bistvu ne, nič ni blo kaj tak. Se mi zdi, da je bla to tak moja stvar. Nič, da bi se. So moji bližnji vedli, ni pa blo zdaj nič, da bi se kaj spremenilo no.	Odsotnost sprememb	Nespremenjeni odnosi	Odnosi ob vstopu v proces pomoči	ODNOSI
D44	Ammm ... moj odnos do hrane ni dober.	Slab odnos do hrane	Negativen odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D45	Skos mam v bistvu, skos se mi zdi, da je tista slaba vest, ammm ...	Nenehna prisotnost slabe vesti	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D46	zato dostikrat razmišljam, da mogoče ne bi škodlo, da bi	Razmišljanje o vključitvi v strokovno pomoč	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

	še mogoče kam se vključla glede pomoči.				
D47	Ampak ni zdrav odnos,	Nezdrav odnos do hrane	Negativen odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D48	pač skos ena in edina stvar, ki jo mam v glavi, je to samo hrana gor, hrana dol,	Nenehno razmišljanje o hrani	Ohranitev (destruktivnih) strategij/ navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D49	Skos se morn nekaj nazaj držat.	Nenehna restrikcija hrane	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D50	Tu v Ljubljani mi je fajn bit, ker si pač lahko nakupujem točno tak, kak želim,	Kupovanje hrane po lastni izbiri	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D51	ker doma je pa pol drugače. Ful je težko mojim doma povedat, da pač ne mi	Nezmožnost lastne izbire obrokov pri starših doma	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

	kuhat tega, pol oni itak, da radi to jejo.				
D52	Pa če zdaj razmišljam, da je mogoče mi dosti s fitnesom pogojeno, ker tud takrat, ko sem hotla nehat z bulimijo, sem mogla posledično nehat s fitnesom	Prenehanje s fitnesom	Varovalni dejavniki	Dejavniki v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA
D53	in zdaj opažam, ko sem si rekla: »Okej, zdaj se bom pa malo nazaj spravla,« pa sem začela spet s fitnesom, mam spet močno tendenco k temu.	Tendenca k bruhanju zaradi ponovnega obiskovanja fitnesa	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA
D54	Ker se mi zdi po eni strani, ko da nisem nič naredila.	Občutek neučinkovitosti	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA

D55	Takrat mi je blo za mentalno zdravje pol ful fino in vse, da sem s fitnesom nehala,	Izboljšano psihično zdravje zaradi prenehanja s fitnesom	Postopek izzvenevanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
D56	ampak samopodoba pa posledično je šla dol zaradi tega, kr se zrediš itak.	Slabša samopodoba zaradi pridobivanja telesne teže	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOBA
D57	Drugače najhujše pa je to, da moja želja nikoli ni bla nehat in še zdaj ni,	Odsotnost želje po prenehanju bruhanja	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D58	ker je to v mojih očeh nekaj konstruktivnega,	Dojemanje bruhanja kot nekaj konstruktivnega	Negativen odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D59	itak ni, ampak pač jaz morem še zdaj met to res željo, da si želim nehat, ker si ne oziroma zaj pač iz nekih	Odsotnost bruhanja zaradi zunanjih dejavnikov	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA



	zunanjih razlogov ne,				
D60	ni še pa to v meni, ta želja.	Odsotnost želje po prenehanju bruhanja	Negativen odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D61	Ammm, tak da se probam izogibat takim situacijam.	Izogibanje stresnim situacijam	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D62	Tu v Ljubljani mi je tak fajn. Tu si lahko zbiram hrano, po kateri vem, da ne bom mela slabe vesti, ammm ...	Izbira določene hrane	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D63	To, ker mene ful hitro, me iz tira vrže. Če ful hitro nekaj pojem, ful hitro mam slabo vest.	Zaužitje hrane v kratkem času	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D64	Tud je pol pogojeno s tem, z neko kulturo doma. Doma so vsi jedci, ono tretje, mislim,	Nenehna razpoložljivost hrane pri starših doma	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

	ful je skos dosti hrane in me to ful ...				
D65	Aja, mogoče je ena taka okoliščina, da jem dostokrat iz doug cajta, to. To mene recimo zvečer, to mene ubija	Prehranjevanje zaradi dolgčasa	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D66	Ammm, sem razvila same destruktivne, ammm ... Ful pijem vode, ja ful ful ful vodo pijem, to je ena izmed takih.	Pitje velike količine vode	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D67	Ziher so pa tud kake take vedenjske strategije, ko se me držijo. Eno vedenje, ki mi je ostalo od motnje hranjenja, je kajenje recimo.	Kajenje	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D68	Ker mislim, sej se mi zdi dost logično, ostali grejo na	Kajenje kot nadomestilo hrane	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z	HRANA

	malco, jaz pa na primer kadit.			motnjo hranjenja	
D69	Jaz bi rekla, da ... ne, da ni. Jaz ne bi rekla, da mam slabšo al boljšo.	Odsotnost vpliva motnje hranjenja na samopodobo	Nespremenjen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA
D70	To vem, da se grozno sliši. Jaz sem mela v tistem času, ko sem mela bulimijo, sem se ful dobro o sebi počutla.	Dobro počutje o sebi	Pozitiven odnos	Odnos do sebe v času motnje hranjenja	SAMOPODO BA
D71	Meni je to takrat bil, ko neki ... ponos, ko pač zdaj si to nardil, ko pač si šel vse zbruhat pa vse..	Ponos po bruhanju	Pozitivni občutki	Občutki v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
D72	če že sem takrat, ko sem mela bulimijo, je bla samopodoba moja boljša, ker sem posledično tud boljše	Boljša telesna samopodoba v času motnje hranjenja	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA

	zgedala, ker so bli rezultati ...				
D73	Ko sem pa nehala pol, nehala sem takrat, ko sem v Ljubljano prišla, ker se je tud neki drugačni lifestyle začel,	Sprememba življenjskega sloga zaradi menjave okolja	Razlog prenehanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
D74	pol pa sem ... ni blo zdaj krivo, da sem jaz nehala bruhat, ampak nego vso to neko popivanje in pol sem tud kile gor dobla in takrat mi je ful zrušlo samopodobo	Pridobitev telesne teže zaradi pitja alkohola	Razlogi za negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOBA
D75	... Mislim drugače je tud en razlog, da se nazaj držim, da ne bruham več to, da bi bla neplodna. Tega me je ful strah	Strah pred neplodnostjo	Razlog prenehanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

D76	<p>To je bla vedno težava, ker pač jaz sem hotla do nečesa prit, do nekega telesa, ampak sem jaz zlo socialen človek, skos sem s kolegi, ful nekih večernih druženj, tak da se to ful tepe. Tak je blo, na primer da sem čez dan jedla, pa sem bruhala, da lahko grem zvečer ven.</p>	Socialni dogodki	Dejavniki tveganja	Dejavniki v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA
D77	<p>Pa meni je isto ful pomembno, da si morem splanirat, kaj bom za zajtrk, kosilo in si splaniram že za celi teden. To boš kupla, tak boš mela in si nardim za celi teden.</p>	Načrtovanje jedilnika za ves teden	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

D78	Doma pa je bolj tak, ker skos je, pa tak takrat boš nekaj jedla, pol mi vse zruši,	Nenehno povpraševanje po želji hrane s strani staršev	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D79	pa počitnice me ubijajo, ker pol lahko dolgo spim, pa mam zajterk ob enajstih in mi je ful nesplanirano,	Porušen bioritem v času počitnic	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZAC IJA DNEVA
D80	Jaz mislim, da mogoče sem malo bolj dovzetna za vse skupaj nasploh,	Dovzetnost za druge	Razvoj novih navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA
D81	Za to psihično zdravje sem začela pri drugih opažat, pa ono tretje, pa ljudem v stiski, da opazim.	Zaznavanje stisk drugih	Razvoj novih navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA
D82	Tak v tem smislu, no, da sem bolj dovzetna za to	Dovzetnost za psihično zdravje	Razvoj novih navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODO BA

	mentalno zdravje, no.				
D83	Pa mogoče to hranjenje, da pač bolj pazim pri hranjenju.	Pazljivost pri hrani	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambne navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
D84	Prijateljem sem načeloma vsem povedala.	Zaupanje prijateljem	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
D85	Ne vejo, da so še zdaj neke težave,	Skrivanje težav pred prijatelji	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOBA
D86	ampak mi je bilo zanimivo pa videt, ker ful niso vedli moji prijatli, kaj rečt. Tud najboljši prijatleci, ko povem al pa da se mi je zgodilo, da grem bruhat, ni vedla kak odreagirat.	Nevednost prijateljev kako odreagirati	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
D87	Ammmm ... ni se nič spremenilo,	Nespremenjeni odnosi s prijatelji	Nespremenjeni odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI

D88	<p>Drugače pa ja, ravno takrat, ko se mi je to začelo, sem z enim fantom ravno začela in jaz še zdaj mislim, da je on eden izmed poglavitnih razlogov, da sem jaz nehala. Ker se mi zdi, da dobiš potrditev in se mi zdi, da mi je to ful dobro na psiho vplivalo. Itak se gre za neko vizualno podobo pri tem in mi je dalo neko tisto potrditev, ja, lahko dobiš fanta, ono tretje, nekdo te v bistvu želi, ne, v tem smislu.</p>	Potrditev s strani partnerja	Razlog prenehanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	------------------------	----------------------



E1	Začel se mi je u 7., 8. razredu.	7., 8. razred osnovne šole	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
E2	Sm imela anoreksijo,	Anoreksija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
E3	ampak se mi tk na zunanosti ni poznal tk, pač da bi bla zdaj zadnja faza, ampak pač sam v odnosu s hrano.	Sprememba mentalitete v odnosu do hrane	Psihične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
E4	Pa ful sm shujšala takrat, ampak ne tok, da bi kritično zgledal.	Izguba telesne teže	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
E5	Pol sem mela en cajt bulimijo	Bulimija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
E6	kakšn let,	1 leto spopadanja z bulimijo	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITEV
E7	ampak zaradi tega, ker sem zvedla, kok to zobe uničuje,	Strah pred uničenjem zob	Razlog prenehanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
E8	sem šla nazaj na anoreksijo.	Ponovni pojav anoreksije	Ponovitev motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA

E9	Potem sem se nazaj zredila po tistem in pol sem spet mela anoreksijo in pol sem se spet zredila.	Ponovni pojav anoreksije	Ponovitev motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
E10	Potem pa sm mela ortoreksijo nazadnje,	Ortoreksija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
E11	ammm, in to je trajal, ne vem, kakšn let pa pol,	1,5 let spopadanja z ortoreksijo	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITEV
E12	zdaj sem pa že let pa pol približn al pa dve največ pač nekaj ozdravljena al kak bi rekla.	1,5 do 2 leti	Časovna oddaljenost od motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITEV
E13	Ja pr men se je prepletalo z drugimi dejavniki. Takrat sta se mami pa ati ločila	Ločitev staršev	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
E14	in, ammm, koker sva tud s psihoterapevtk	Izguba nadzora nad življenjem	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV

	o govorle, da takrat sem js zgublala kontrolo nekak nad življenjem				
E15	in pol sem usmerjala kontrolo na hrano. Mislm, da mam vsej neki pod kontrolo.	Usmerjanje nadzora na hrano	Destruktivna strategija/nava da	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA
E16	Na začetk sm se začela ful s športom ubadat	Prekomerna športna aktivnost	Destruktivna strategija/nava da	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
E17	in pol se mi zdi, da sm shujšala kakšno kilo al pa sm se sam bolj počutla	Izguba telesne teže	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
E18	in pol se mi je zdel, da pač tuki mam zdejt jst eno kontrolo in da lahk grem še mal dlje	Občutek kontrole	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
E19	in pol, ammm, nisem niti nekak čist dobr zaznala, kdaj	Neidentificiran začetek soočanja	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV

	<p>se je to nardil, ko sm bla pač ful deleč v tej godlji, sm vidla nekak, da sm nekak pač ... Šele takat sm vidla, nism pa nekako točn opazila, kdaj nekak sm začela zmanjševat, da sm manj začela jest.</p>				
E20	<p>Pr nas v družin pa smo se skos obremenjeval neki s hrano.</p>	<p>Nenehno obremenjevanje s hrano v družini</p>	<p>Povod</p>	<p>Začetek motnje hranjenja</p>	<p>ČASOVNA OPREDELITEV</p>
E21	<p>Se mi zdi, da je že mami bla ful taka. Ne vem, zredila se je, pa se je pol pazla pol leta</p>	<p>Obremenjevanje matere z lastno telesno težo</p>	<p>Povod</p>	<p>Začetek motnje hranjenja</p>	<p>ČASOVNA OPREDELITEV</p>
E22	<p>in sm skos dobivala taka sporočila, da če se lih mal zrediš, da morš pol mal pogledat pa mal več</p>	<p>Prejemanje sporočil o potrebnem nadzorovanju telesne teže</p>	<p>povod</p>	<p>Začetek motnje hranjenja</p>	<p>ČASOVNA OPREDELITEV</p>

	zelenjave pa mal več se gibat.				
E23	Pa še k sm bla mejhna, sm mela prekomerno težo.	Prekomerna teža v otroštvu	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
E24	In že takrat se mi zdi, od zdravnikov, k so mi govorili, da morm mal shujšat pa to. Se mi zdi, da sm že od njih bla mal usmerjena v to, da se obremenjujem s hrano.	Opozarjanje zdravnikov na zdrav življenjski slog	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
E25	Najprej sm šla k osebnemu zdravniku,	Obisk osebne zdravnice	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
E26	pol me je osebn zdravnik dal v Škofja Loko v zdravstven dom, kjer se mi zdi, da je psihologinja.	Psihologinja v zdravstvenem domu	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

E27	Pol mi je ta predpisala antidepressive,	Predpis antidepressivov	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
E28	pol sm šele u 1. letniku srednje, sm mela pa še psihoterapevtko, tko zasebno pisarno je mela u Ljubljani.	Zasebna psihoterapevtka	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
E29	Anoreksijo.	Anoreksija	Vrsta diagnoze	/	MOTNJA HRANJENJA
E30	Tukaj se mi zdi še pomembno, da omenim. Me je pa mami pol enkrat, tam v 3. letniku srednje šole, je rekla, da greva k enemu drugemu psihologu ali neki tazga, da se bom vključila v neke skupine v Ljublan, pol me je peljala v	Prikrit poizkus spravljanja bolnice k pomoči	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

	Ljubljano in pol sm tam ugotovila, da me hoče spraut ke na un oddelk, tam k so motnje hranjenja.				
E31	Vem, da mi je blo pol ful grozn, vem da sm pol ful jokat začela	Občutek groze	Negativno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
E32	in sm odklonila, pač da ne bom.	Odklonitev pomoči na oddelku za motnje hranjenja	Povod	Konec strokovne pomoči	POMOČ
E33	No, v glavnem lohki bi mi pa tud to pomagal, ampak sm se tok izdano počutla.	Občutek izdanosti	Negativno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
E34	Se prav od 7. razreda ... en, dva, tri plus štiri je sedm, osm. Ene devet let. Osem do devet let.	8 do 9 let	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITEV

E35	Amm, ja, prvič je blo konc osnovne šole, se prav pr tisti u zdravstvenem domu,	Konec osnovne šole	Začetek prejemanja strokovne pomoči	/	ČASOVNA OPREDELITEV
E36	se mi zdi, da se nism sama odločila, me je mami bl prslila no.	Prisila matere	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
E37	Pol k sm k psihoterapevtki hodila, sm se odločila sama,	Lastni povod k prejemanju strokovne pomoči	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
E38	k sm v bistvu šla zarad atija, k mi je umrl	Smrt očeta	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
E39	in je ona pol vidla, da mam v bistvu tud zarad tega te težave,	Smrt očeta	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
E40	tak da v bistvu se nism spet tok odločila zarad motenj hranjenja in sm zarad drugih	Osredotočanje na druge stvari in ne samo na hrano	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ



	stvari, pa sva še to mal predelovale.				
E41	Men se zdi, da ful nism mela dobrega odnosa, ne z eno ne z drugo.	Slab odnos s strokovnjaki	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
E42	Amm, ta v zdravstvenem domu se mi zdi, da si je ful premal časa vzela zame	Premalo posvečanja časa bolnici	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
E43	in sem tud vidla, k je pač ful na uro gledala,	Nenehno gledanje na uro s strani strokovne delavke	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
E44	Ammm, pa tud nisva vzpostavle odnosa dobrega,	Odsotnost vzpostavitve dobrega odnosa	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
E45	tud premalkrat sva se vidle,	Premajhna količina srečanj	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
E46	pa prehit me je na tablete dala, se mi zdi.	Prehitra odločitev za tablete	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
E47	Ta druga, se mi zdi, da je hotla vzpostaut,	Želja po vzpostavitvi odnosa	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ

E48	ampak je bla men kt mal antipatična.	Neprijetni občutki glede strokovnjakinje	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
E49	Se prav, se mi zdi, da je mela dobre metode, al kak naj rečem,	Dobre metode dela	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
E50	sam nisva šle tko skupi,	Neujemanje s psihoterapevko	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
E51	nism se tko prijetno zraven nje počutila,	Neprijetno počutje	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
E52	tko da ji lahk povem vse.	Nezaupanje psihoterapevki	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
E53	Ne sam tok, da so me pelal tja, niso bli pa nič tko, da bi sodeloval.	Odsotnost staršev pri strokovni pomoči	Prisotnost staršev v procesu pomoči	/	POMOČ
E54	Ne, ne prav za to. Mami je mela ene druge	Odsotnost strokovne pomoči	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči staršem v	POMOČ

	težave s fotrom, da bi si pa prav zarad mene, pa ne.			času motnje hranjenja	
E55	Amm, ja, bolš je blo,	Boljši odnosi	Izboljšani odnosi	Odnosi ob vstopu v proces pomoči	ODNOSI
E56	lih zarad tega, k je mami manj skrbel,	Zmanjšana skrb matere	Izboljšani odnosi	Odnosi ob vstopu v proces pomoči	ODNOSI
E57	Ammm, sestra ma itak sama tud težave, tko da ona ni niti bolj opazla nič.	Nezaznavanje sprememb s strani sestre	Nespremenjeni odnosi	Odnosi ob vstopu v proces pomoči	ODNOSI
E58	Ampak meni je šlo pa pa ful na živce,	Znerviranost zaradi matere	Slabi odnosi	Odnosi ob vstopu v proces pomoči	ODNOSI
E59	kr pač če res nism mogla kj pojest kdaj al pa mi ni pasal in pol je že kuj dramo zagnala, da grem nazaj.	Grožnje o vrnitvi k strokovni pomoči	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
E60	Ful me je bl opazovala še pol, če se res držim	Večja pozornost staršev na prehrano bolnice	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

	dogovorov pa bl tko no.				
E61	Zdej vključena nism tko v profesionalno mrežo pomoči,	Odsotnost obiskovanja strokovne pomoči	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
E62	mam pa ful prjatlc, k so isto dale čez in pol loh k ful govorim z njimi od tega,	Podelitev težav z osebo, ki ima podobno izkušnjo	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
E63	pa sestra, sicer sestra je še kr dost u tem, kr ne vid, da bi lahk mela bolš odnos s hrano, ampak vseen ji lahko zaupam.	Zaupanje sestri	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
E64	Pri prvi psihologinji v zdravstvenem domu ene pol leta,	Polletna pomoč psihologinje	Strokovna pomoč	Čas prejemanja pomoči v času motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
E65	pr onu drugi pa cel šolsk let.	Enoletna pomoč psihoterapevtke	Strokovna pomoč	Čas prejemanja pomoči v času motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
E66	Ja, ful si prizadevam, da	Prizadevanje k zdravemu	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po	HRANA

	bi mela nekaj zdrav odnos.	odnosu do hrane		izkušnji z motnjo hranjenja	
E67	Ne zadržujem se ne pr količini	Odsotnost restrikcije količine hrane	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
E68	ne pr temu, kva pojem,	Odsotnost restrikcije določene vrste hrane	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
E69	ampak probam, ne vem, ful delam na tem, da poslušam svoje telo, na intuiciji, pač kva potrebujem.	Odsotnost restrikcije hrane	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
E70	Se mi pa še skos zdi, da k so kkšni časi, na primer zdaj mam eno poroko čez en mesec in sem že vidla, tko u mislih, rečmo, da sm si začela govort tko, fak,	Socialni dogodki	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA

	zdle morš pa bl zdrav jest, da mal do poroko zgubiš,				
E71	ampak se mi zdi, da sm zdej že tok vn, da misli zaznam,	Identificiranje misli	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
E72	pa si rečem: »Ne, nehi, pač normaln jej naprej!«	Ustavitev negativnih misli	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
E73	al pa na primer, če mi kdaj rata čist po nesreč jest, rečmo tko zdrave stvari, več zelenjave, več vsega, pa manj čokolade, ene štir dni skupi, pol si rečem: »U, lej, mal sm zgubila, mogoč bi pa še mal lahko.«	Daljše obdobje zdravega prehranjevanja	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
E74	Pač tak ful ful morem mirkat, da ne zaidem no. Isto pr prenajedanju	Nenehno nadzorovanje	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

	morem skos mal gledat, da jem sam tok, kokr mi paše.				
E75	Se mi zdi, da mi je ful slab naredl, k sm mela followan na družbenih omrežjih ful teh, amm, same Instagram modele pa fitneserke	Sledenje spletnim portalom na temo telesa	Dejavniki tveganja	Dejavniki v času motnje hranjenja	HRANA
E76	pa to in pol mi je ful padla samozavest takrat, k sm bla cel dan bombardirana s temi slikami.	Sledenje spletnim portalom na temo telesa	Dejavniki tveganja	Dejavniki v času motnje hranjenja	HRANA
E77	To in pol mi je to sprožil, da sm šla hujšat	Hujšanje	Destruktivna strategija/nava da	Prehramben e navade v času motnje hranjenja	HRANA
E78	al pa sm se šla prenažirat.	Prenajedanje	Destruktivna strategija/nava da	Prehramben e navade v času motnje hranjenja	HRANA
E79	Ammm, pa ne vem no, mogoč kakšni	Komentarji o telesni postavi drugih	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji	SAMOPODOB A

	<p>komentarji v družbi, pa ne name, ampak tko, ne vem k slišm, se fantje od mojga fanta, k se družijo skupi, pa gledajo tam eno, pa si rečejo: »O fak, glej, ka ma dobro rit,« in pol si jst rečm: »Če bi pa js mal bl pogledala nase, bi pa tud js bla mal bolj za pogledat,« in me to tok u stres sprau, da pol tud lahk izzove te misli moje.</p>			z motnjo hranjenja	
E80	Ne vem, pač ful delam z afirmacijam,	Afirmacije	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
E81	pa z meditacijo probam,	Meditacija	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ



E82	pa s športom,	Športa aktivnost	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
E83	pol pa pač, kdaj se tud zjokam	Jok	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
E84	al pa pač sm slabe vole.	Dovoljenje sebi biti slabe volje	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
E85	Ja. Al pa ne vem, včasih se tud smejim svoji situaciji	Smeh	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
E86	pa pač, tko pač probam na različne načine.	Preizkušanje različnih načinov soočanja s stiskami	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči motnjo hranjenja	POMOČ
E87	Meni je takrat psihoterapevtka rekla, da pač, če maš kkšn strah prot temu, da bi se zredil al pa pač, da bi karkoli, amm, al pa da bi te drugi obsojal, da si narišeš ta strah, prav tko, da ga poosebiš in pol mu daš	Risanje in poosebljanje straha	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

	<p>en ful smešn ime. Na primer kurba ena in pol se mu smejiš in mu rečeš kurba ena ne boš ti mene zdej. To mi zdej ful pomagal.</p>				
E88	<p>Se mi zdi, da pozitivna stvar je ta, da sem si dokazala, sebi in mogoč drugim, da se da nekak prlezt na zeleno vejo.</p>	<p>Dokaz sebi in drugim o sposobnosti okrevanja</p>	<p>Pozitivni občutki</p>	<p>Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja</p>	<p>SAMOPODOB A</p>
E89	<p>Razvila sm to strategijo, pač takrat, k sm probala, da ne jem, sm js namest tega spila kavo</p>	<p>Kava kot nadomestilo hrane</p>	<p>Destruktivna strategija/nava da</p>	<p>Prehramben e navade v času motnje hranjenja</p>	<p>HRANA</p>
E90	<p>in še skos se mi zdi, da če sm lačna, ampak ne tok, da bi se omejevala, ampak dejansk sm nekje na</p>	<p>Kava kot nadomestilo hrane</p>	<p>Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad</p>	<p>Prehramben e navade po izkušnji z motnjo hranjenja</p>	<p>HRANA</p>

	poti in je še dve ure do južne. Takrat grem kavo pit				
E91	in to je lahk, ne vem, pet kofetov na dan,	Uživanje velike količine kave	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
E92	Ammm, pa kadim.	Kajenje	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
E93	To sm razvila takrat, k sm motnje hranjenja mela, k sm ugotovila, da če skadim enga, mi pomaga, da ne mislm to na hrano, pa nism tok hit lačna in to mam še zdej.	Kajenje kot nadomestilo hrane	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
E94	Ja, še skos ma kr slabo,	Slaba samopodoba	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A

E95	ne morm rečt, da sm samozavestna	Odsotnost samozavesti	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
E96	al pa da se mam prov ful rada.	Odsotnost ljubezni do sebe	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnji hranjenja	SAMOPODOB A
E97	Mogoč kkšne dneve no,	Občasna ljubezen do sebe	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
E98	mogoč na štrnajst dni, k se mal namažem pa k si lase umijem.	Ljubezen do sebe v primeru urejenosti	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
E99	Nimam pa ne ki dobr. Se še skos primerjam z drugimi ljudmi, še kr, se mi zdi.	Nenehno primerjanje z drugimi	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
E100	Včasih mi je ful težko, če sm na primer tri dni mal več jedla	Večja količina zaužite hrane	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

E10 1	al pa da pridem s kšne žurke,	Socialni dogodki	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
E10 2	se drug dan poljs kr ful nočem pogledat v špegu, k mi je še skos kdaj ful težko.	Izogibanje opazovanja lastne telesne podobe	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
E10 3	Pa tud, k mam pred javnimi nastopi, se mi zdi, da sm včasih skos razmišlala u osnovn pa srednji šoli, ne vem, kak me drugi vidijo in zdaj morm js tam stat in pred vsemi govort	Javno nastopanje	Dejavniki tveganja	Dejavniki v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A
E10 4	in se mi zdi, da mem še skos mau tega.	Javno nastopanje	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
E10 5	Da si neb slučajno kdo mislu, sploh zdaj, če pridemo vsi	Vrnitev v študijske prostore po epidemiji koronavirusa	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A

	nazaj na faks, k smo se itak vsi mal pobucka.				
E10 6	Rečmo me še zdaj ful skrbi, da bi si kdo mislil: »Lej jo, ta se je pa ful zredila.« Tko no.	Strah pred obsojanjem drugih	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
E10 7	Ja, pač sam s tistim, k sm ti prej rekla, pa ne vem, kdaj si rečm, mau zakounem, pa si rečem: »Jebemti, a zdej bom pa zarad tega jaz notr al kva.« Pač ne vem, tak si probam mau razumsko.	Racionaliziranj e situacije	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
E10 8	Tak si velik krat govorim: »Pa sej ljudje majo tok svojih problemov, uni tud mogoč zarad česa niso	Racionaliziranj e situacije	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

	samozavestni, uni tud zaradi česa mogoče nimajo dobre samopodobe, pa še vseeno grejo vn.«				
E109	Mogoč občutek tesnobe, ga mam še skos velik krat.	Občutek tesnobe	Psihične posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
E110	Tokrat semela anksiozno motnjo,	Anksiozna motnja	Psihične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
E111	So pa povezani, ja, s samopodobo,	Občutek tesnobe zaradi samopodobe	Negativni občutki	Občutki po izkušnji motnje hranjenja	SAMOPODOB A
E112	in me v tem primeru tesnoba kdaj prime, ampak u izi no.	Občutek tesnobe zaradi strahu pred obsojanjem drugih	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
E113	Pa tud zdej je že bolj, ampak ful dolg semela težave z menstrualnim ciklom	Težave z menstrualnim ciklom	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

E11 4	in pol sm se tak ful neženstveno počutla, tk k da je neki narobe z mano in pol sm se pač tud k da sm neki bolna in to je tud dost uplival na samopodobo.	Občutek neženstvenosti zaradi prenehanja menstrualnega cikla	Negativni občutki	Občutki v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A
E11 5	Zdaj pač še skos menstrualni cikel še ni reden,	Nereden menstrualni cikel	Fizične posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
E11 6	Ja takrat sm ful planirala, kdaj bom jedla,	Časovno načrtovanje obrokov	Destruktivna strategija/navada	Prehrabene navade v času motnje hranjenja	HRANA
E11 7	kaj bom jedla,	Načrtovanje jedilnika	Destruktivna strategija/navada	Prehrabene navade v času motnje hranjenja	HRANA
E11 8	kok bom jedla,	Količinsko načrtovanje obrokov	Destruktivna strategija/navada	Prehrabene navade v času motnje hranjenja	HRANA
E11 9	zdej ma pa ful splaniran dan na drugačnih področjih.	Načrtovanje dneva na drugih področjih	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA



E12 0	Ne lih hrana, ampak mogoč kdaj bom kej nardila za faks,	Načrtovanje študijskih obveznosti	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJ A DNEVA
E12 1	kdaj bom šla s kom kam.	Načrtovanje druženja	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJ A DNEVA
E12 2	tak zdej ma pa ful en plan za vse.	Načrtovanje vsega	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJ A DNEVA
E12 3	Z družino so se mal poslabšali,	Poslabšanje odnosov v družini	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
E12 4	k je skrbel mami.	Skrb matere	Razlog za slabe odnose	Razlog za spremembo odnosov	ODNOSI
E12 5	S prijatli sm se pa ful oddalila, kr nekaj,	Oddaljitev od prijateljev	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
E12 6	itak sm skos razmišjala od hrane,	Nenehno razmišljanje o hrani	Destruktivna strategija/navada	Prehramben e navade v času motnje hranjenja	HRANA
E12 7	pa od športa	Nenehno razmišljanje o športnih aktivnostih	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJ A DNEVA
E12 8	in pol ne vem, kr zgubiš nekak stik.	Izguba stika s prijatelji	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

E12 9	Se mi zdi, da oni kr ne vejo, kva bi se s tabo pogovarjali,	Nevednost prijateljev kako odreagirati	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
E13 0	Spremenil so se takrat, k sm pač boljš ratovala skos.	Okrevanje	Razlog za dobre odnose	Razlog za spremembo odnosov	ODNOSI
E13 1	Pa mogoč se ful bl znam povezovat z ljudmi, k majo zdj te težave, ker se mi zdi, da vem, kva ne smem rečt.	Zmožnost povezovanja z ljudmi, ki se srečujejo z motnjo hranjenja	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
E13 2	Ful laži navežem stik z njimi.	Lažje navezovanje stikov z ljudmi, ki se srečujejo z motnjo hranjenja	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
E13 3	Z dvema prjatlcamo, k smo še takrat ostal u kontaktu, niso prav šl, ampak sam manjkrat smo se vidl.	Zmanjšanje stikov z bližnjimi prijatelji	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

E13 4	Z njima oziroma s tremi sm ostala v kontaktu in so se pol izboljšal.	Izboljšanje odnosov s prijatelji	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
E13 5	Je pa škoda, k sm velik stikov tud zgubila čist in se tud niso vrnil.	Izguba stikov s prijatelji	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
E13 6	Z družino so se sam poboljšal,	Izboljšanje odnosov v družini	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
E13 7	ampak sm se pa počutla bolj ranljivo po vsemu, k se je nehal, k vejo mojo slabo plat	Občutek ranljivosti pred družino	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
E13 8	Mami zdej ful manj povem, k vem, kok jo je skrbel,	Manjše zaupanje materi	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
E13 9	sestri ful več, k vem, da ma ona isto zdej.	Večje zaupanje sestri	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI

F1	V bistvu mal mešanca	Ortoreksija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
----	----------------------	-------------	------------------------	---	------------------

	nekak ortoreksije				
F2	pa anoreksije.	Anoreksija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
F3	Pač blo je pretirano zdravo prehranjevanje,	Pretirano zdravo prehranjevanje	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA
F4	zraven pač nisem si dovolila karkoli, kar ni blo po mojih standardih, ammm ...	Restrikcija določene hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA
F5	drgač pa poleg tega smitam še športala neprimerno velik	Prekomerna športna aktivnost	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
F6	in zraven pač vnašala čist premal hrane no. Ni blo tok, da sm prav stradala stradala, ampak glede na količino športanja pa za eno odraslo	Majhna količina zaužite hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA

	žensko je bilo čist premal, ane.				
F7	Tak da sem polblatuda podhranjena, ane, tak ena okoli 40 kilogramov.	podhranjenost	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
F8	Je dražje v bistvu že od srednje šole sem zdi, da sem se obremenjevala s tem, ane, ampak ni bilo nikoli v kakšni skrajnosti, ane.	Obremenjevanje s količino in vrsto hrane v srednji šoli	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
F9	Tak pa da sem prav konkretno, je bilo pa v bistvu začetek 2. letnika faksa. Se prav dve leti nazaj, ammm.	Začetek drugega letnika študija	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
F10	Je bilo tako, da najprej sem šla na keto dieto,	Keto dieta	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV

F11	k tud najverjetneje veš, pol pa iz tistega sem pa pol začela, da bom pa mal bl zdrav jedla in pol pač tko se je počas začelo, ane.	Tendenca po zdraven prehranjevanju	povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
F12	Tak prve dva meseca recimo ni blo nobene krize, ono pač sm si mislna, da je vse v redu, pol šele k sm js začela štet, kok kalorij sm pojedla, sm vidla, da je to ful nezdravo.	Prepoznavanje vnosa premajhne kalorične vrednosti hrane	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
F13	Pol pa se nisem hotla nazaj zredit, kr se mi je zdelo fajn	Želja po ohranitvi nizke telesne teže	Destruktivna strategija/navada	Prehrabene navade v času motnje hranjenja	HRANA
F14	in sm začela postopoma kalorije višat.	Postopno višanje kaloričnega vrednosti hrane	Konstruktivna strategija/navada	Prehrabene navade v času motnje hranjenja	HRANA

F15	S tem pa se je tudi začelo, da sm vse štela, da sm si beležla, ane	Nadzorovanje kalorične vrednosti hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
F16	ammm, vnaprej računala, kakšne obroke bom imela, ane,	Načrtovanje jedilnika	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
F17	ampak sm še zmeri jedla premal	Majhna količina zaužite hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
F18	in sm se v bistvu ves ta cajt zavedala tega problema,	Stalno zavedanje težave	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek soočanja z motnjo hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
F19	sam pač je bil ta moj strah, da se bom pač nazaj zredila, tok večji od tega, da dejansko se delam škodo.	Strah pred zvišanjem telesne teže	Negativni občutki	Občutki v času motnje hranjenja	SAMOPODOBA
F20	Tak da je pol v bistvu trajal še ... vse skupi je trajal približno leto	1,5 let	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITEV

	pa pol, da sm nekak pršla nazaj na neko normalno telesno težo.				
F21	z ostalimi sm pa ful manipulirala, ane.	Manipulacija z ljudmi okoli sebe	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
F22	Tk pač na ta način, js kot volumenski sm jedla pač kr velik hrane, ane, ampak je bila to tok nizka energijska vrednost, da pač je blo čisto mal, ane, in pač sm na ta način ...	Vnos velike količine nizkokalorične hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrabene navade v času motnje hranjenja	HRANA
F23	Čeprav moja mama je ful hitro opazla, ne, ker tud dela v psihiatriji in take stvari ful hitro opaz in je pač rekla, da ... mi je skos	Zanikanje težave kljub opažanju bližnjih	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV



	govorila, sam pač js sm kr trdila, da ne				
F24	in je pol rekla, tud k sm njej priznala, da pač vidm, da mam problem.	Zaupanje težave materi	Povod	Začetek nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
F25	Ja, bla sm pol šele po ene tri četrt leta,	Po ¾ leta	Začetek prejemanja strokovne pomoči	/	ČASOVNA OPREDELITEV
F26	k sm vidla, da pač to ne pelje nikamor več,	Zavedanje težave	Povod	Začetek strokovne pomoči v času hranjenja	POMOČ
F27	kr sm bla čist izstradana,	Nizka telesna teža	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
F28	izčrpana,	Izčrpanost	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
F29	Pol sm pa šla k psihologu na ta center za mentalno zdravje	Psiholog na centru za mentalno zdravje	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
F30	in tud še zdaj v bistvu hodm k njemu, ane.	Psiholog na centru za mentalno zdravje	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ

F31	Ne, on men ni nč konkretn povedal.	Brez postavljene diagnoze	Vrsta diagnoze	/	MOTNJA HRANJENJA
F32	Ma zdej lohk rečem, da mislem ... Me še itak spremljejo neki negativni občutki,	Negativni občutki	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
F33	ampak ono ta hudo ta hudo mislm, da je zdej eno leto, da ni več tega.	1 leto	Časovna oddaljenost od motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITEV
F34	V bistvu takrat sm se s starši tud doma pol zmenila, ane. Jst sm najprej pravla, da ne bi šla, zato ker pač bom zmogla sama	Prepričanje v lastno zmožnost okrevanja	Lastna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
F35	in pač z mamu sva takrat govorile in je ona rekla, da pač verjame, da mi bo ratal, ampak da pač	Materina pobuda k iskanju strokovne pomoči v primeru neuspešne lastne pomoči	Dobri pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

	če lahko postaviva nek, kak bi rekla, nek rok, da če stvari ne bojo šle na bulš do takrat, da pač če vseen bi se odločila, da grem, ane.				
F36	In pol je blo tud res tk, da sm se držala tega, kr sm pol tud že sama preveč trpela in sem pol avgusta napisala pol, da pač bi rabla.	Spoznanje potrebe po strokovni pomoči	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
F37	V bistvu tk na cajte mi je šel psiholog ful na živce, ampak sm se zavedala, da ima prav, ane,	Iritiranost zaradi psihologa	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
F38	Midva se v bistvu nisva niti tok usmerjala v hrano,	Osredotočanje na druge stvari in ne na hrano	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ

F39	ampak bl u, to pač iz kje izvira, ane.	Iskanje izvora motnje hranjenja	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
F40	Pač to in tk, ane. In dejansko mi je kdaj tok realna vprašanja postavu,	Zastavljanje realnih vprašanj	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
F41	da sm pač tud sama pol vidla	Pomoč uvida situacije	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
F42	Ja, ojšter zna bit, ampak ne na nek nesramen način,	Primerna strogost	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
F43	Imava pa drgač ful v redu odnos,	Dober odnos	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v in po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
F44	tud reku mi je, da ga lahk kadarkoli pokličem, da če bom rabila kdej kaj,	Stalna možnost kontaktiranja strokovnjaka	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
F45	Ne, njih prav konkretno ni blo zravn,	Odsotnost staršev pri	Prisotnost staršev v procesu pomoči	/	POMOČ

		strokovni pomoči			
F46	sm pa pač več al manj skoruse stvari, k sva se midva pogovarjala, tud njima povedala, tk da ja,	Zaupanje staršem	Dobri odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
F47	kaj konkretno za svoje za osebe z motnjami hranjenja pa nista ona dva nč iskala.	Odsotnost strokovne pomoči	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči staršem v času motnje hranjenja	POMOČ
F48	pač niso bli več tok napeti odnosi,	Manjša količina napetosti v odnosih	Izboljšani odnosi	Odnosi ob vstopu v proces pomoči	ODNOSI
F49	k se je vidl tud kmal po temu, k sm se v bistvu vključila v pomoč, je men začelo jet na bolš	Hitro okrevanje po vstopu v proces pomoči	Razlog za izboljšanje odnosov	Razlog za spremembo odnosov	ODNOSI
F50	in pol tud k sta vidla, da men gre na bolš, se mi	Olajšanje staršev	Dobri odnosi	Odnosi ob vstopu v proces pomoči	ODNOSI

	zdi, da sta zadihala, da sta bla vesela, da sta vedla, da pač stvari grejo na bol, tak da.				
F51	Se prav ... septembra bo dve let, tak da zdej približno leto pa pol.	1,5 let	Strokovna pomoč	Čas prejemanja pomoči med in po izkušnji z motnjo hranjenja	ČASOVNA OPREDELITEV
F52	Ammm, pač še zmeri razmišlam velikrat o temu, da bi mogoče kej nazaj začela štet	Občasna želja po štetju kalorične vrednosti hrane	Negativen odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
F53	pa da bi se mogoče začela tehtat	Občasna želja po tehtanju	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
F54	pa da bi, ne vem, mislm zdrav, sam tok da kakšno kilo dol spravm, pač	Občasna želja po izgubi telesne teže	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A

	take bedarije mi grejo po glav.				
F55	Pol pač še pride kdaj obdobje, da se prenajem.	Občasno prenajedanje	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
F56	Pol, ammm, to, nima pa več hrana take kontrole nad mano, da bi mi to oviralo vsakdanje življenje,	Odsotnost kontrole hrane nad sabo	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
F57	kukr mi ga je prej.	Kontrola hrane nad osebo	Negativen odnos	Odnos do hrane v času motnje hranjenja	HRANA
F58	A veš, prav pride včasih obdobje, k je neka pretirana restrikcija,	Občasna restrikcija hrane	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
F59	pa da sam zato, k si nism ušech ...	Slaba samopodoba	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
F60	Ne morem rečt, da je okej odnos,	Slab odnos	Negativen odnos	Odnos do hrane po izkušnji z	HRANA

				motnjo hranjenja	
F61	<p>Ammm, največkrat recimo, če slišm pa sploh ne vame, ampak če slišm koga, da komentira postavo enga družga. Pač ne moje, ampak tak, če komentira: »Wow, ta ma pa hudo postavo,« al pa: »Ojoj, kok je pa ta recimo debela,« al pa karkoli. Tisto me po navad stisne, kr pol začnem razmišljat, sigurno si pol tud o men to misli, ammm, to.</p>	Komentarji o telesni postavi drugih	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
F62	Ne vem, včasih mam	Občutek sramu pred uživanjem	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z	HRANA



	še vedno ta sram jest pred drugimi,	hrane pred drugimi		motnjo hranjenja	
F63	pa pač pol neki slabi občutki po tem, če se prenajem.	Prisotnost slabe vesti po veliki količini zaužite hrane	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
F64	Kadar pa mam ful stresno na faksu,	Velika količina študijskih obveznosti	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
F65	pa grem spet u neke, uno, da usmerjam preveč energije, kva bom pojedla.	Občasno nadzorovanje hrane	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
F66	K sm začela tud mal več teh profilov spremlat, k dejansko temelji kje kej na znanstvenih raziskavah.	Spremljanje spletnih portalov o hrani, ki temeljijo na znanstvenih raziskavah	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
F67	O seb pa sm se naučila, da tud če je tok hudo, pa mislš, da ne boš nikol	Dokaz sebi o sposobnosti okrevanja	Pozitivni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOBNA

	<p>zmogu, vse enkrat mine in v bistvu, da sm bl močna, kokr pa sama mislm, da sm.</p>				
F68	<p>Ammm, pač ne glede na to kok sm preveč pozornosti usmerjala, se mi zdi, da sm še vseen dobila mal občutk, kolk naj bi normalna oseba pojedla čez dan. Da pač vem, kje je neka meja, kaj je še v redu, pa kva ni več, da je že pol prenajedanje.</p>	<p>Ponovna pridobitev signala sitosti</p>	<p>Fizične posledice</p>	<p>Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja</p>	<p>SAMOPODOB A</p>
F69	<p>Ammm, to, pa navade recimo, to ja, da sm se navadla jest zajtrk, kosilo, največkrat</p>	<p>Redno uživanje treh ali več obrokov v dnevu</p>	<p>Razvoj novih navad/strategij</p>	<p>Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja</p>	<p>HRANA</p>

	mam še malco, pa pol še večerjo.				
F70	Da mam dejansko nekak razporejene obroke čez dan.	Razporeditev obrokov čez dan	Razvoj novih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
F71	Pa to, da če si zadam neki, vem da se bom tok zorganizirala, da mi bo pač ratal,	Učinkovita organizacija dejavnosti	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
F72	kr takrat sm mela cel dan čist nabito polhn pa vsega pa mi je zravno uspelo še športat pa še hrano si preštimat.	Stroga organizacija dneva	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
F73	Čeprav ni bilo zdravo, ampak se mi zdi, da sm nekak neke organizacijske sposobnost bl dobila no.	Pridobitev organizacijskih sposobnosti	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA

F74	Uuu, tuki pa pol rata ta glavni problem, pramen še donsan. Ni več ključni problem tista hrana, ampak je predvsem moja slaba samopodoba.	Slaba samopodoba	Negativni odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
F75	Dans je to tak, morš se met rad, morš se met rad, pač ja okej, sam noben pa ne ve, kak do tega pridet in tu se tud sama še ful lovim.	Odsotnost ljubezni do sebe	Negativni odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
F76	In tud zarad tega mi ful velikrat, kr mislm, da čebom pa shujšala, si bom pa tud sama bl ušeč in bo pol use super in fajnan.	Izguba telesne teže kot pogoj za dobro počutje	Negativni odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A

F77	Dejansko sej, ko sem shujšala, sm se dejansko bolj počutila u svoji koži, ane,	Boljša samopodoba v času motnje hranjenja	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
F78	Moja samopodoba od kar sm se zredila nazaj je šla res ful ful nizko	Slabša samopodoba zaradi pridobivanja telesne teže	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
F79	in to je tisto, s čemer se dans še bojujem,	Obremenjevanje s svojo telesno težo	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
F80	pa kar mi povzroča še največje stiske.	Stiske zaradi svoje telesne teže	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
F81	Ammm, ja, zdravstvena posledica je ta, da mam še zdej zelo neredno menstruacijo in mislm, da je to tud ena zelo velika in	Nereden menstrualni cikel	Fizične posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A

	zlo huda posledica, k mi je ostala.				
F82	Socialne posledice ful niso ostale, kar sm v bistvu ful srečna, da mam take ljudi v življenju.	Odsotnost socialnih posledic	Socialne posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
F83	Takrat sm sicer en cajt bla ful sama,	Izolacija	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
F84	ampak pol, k sm mal tud sama se odprla in z unimi tapravimi prjatli se še zdej ful družmo in smo v res dobrih odnosih.	Dobri odnosi s prijatelji	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
F85	zdej se mi zdi, da se je še mal poslabšal od kar je blo to s hrano.	Povečanje težav z obsesivnimi mislimi	Psihične posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A

F86	Pa neke fobije, kva si drugi misljo o men, pač to, to me najbl.	Strah pred obsojanjem drugih	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
F87	Ja, dejansko to organiziranje obrokov mi je kr ostalo, ja,	Načrtovanje jedilnika	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrabne navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
F88	koncentracija mi tud včasih pade hitr, k mi kdo kej prav nenamerno, ampak kr ne poslušam glih, kar mi govori.	Hiter upad koncentracije	Psihične posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
F89	Mal so se mi začeli tud ti panični napadi pojavlat,	Pojav paničnih napadov	Psihične posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
F90	je pa tud to prepeljalo do tega, da bom mogla neki nardit glede tega, da se bo to nehalo in sm začela tud recimo ful	Poslušanje »podcastov«	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

	podcastov poslušat,				
F91	čuječnost vadiť.	Vaja čuječnosti	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
F92	Začela sm ful bol usmerjat sebe in svojo energijo in pozornost čim bl u stvari, k jih rada počnem, k mi napolnijo dušo, na primer ukvarjanje z muzko. Ful pojem rada.	Usmerjanje pozornosti v druge aktivnosti	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJ A DNEVA
F93	Amm, ne, razn to, da smo se s starši na začetku ful več kregal in to predvsem zarad mene, ane,	Velika količina sporov	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
F94	k sm bla sitna	Slabovoljnost	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
F95	ona dva sta mi hotla sam dobr.	Želja staršev po okrevanju bolnice	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči v	POMOČ



				času motnje hranjenja	
F96	Ona dva sta bla tok potrpežljiva	Potrpežljivost staršev	Dobri odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
F97	in sm res hvaležna za to.	Hvaležnost staršem	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
F98	S prijatli sm takrat tud ful stike zgubila,	Izguba stikov s prijatelji	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
F99	prvo kot prvo, kr si nism upala na večerje hodt, ker nism pač vedla, kok kalorij ma notr.	Izogibanje skupnim obrokom	Destruktivna strategija/navad a	Prehramben e navade v času motnje hranjenja	HRANA
F10 0	Ja pač niti nism mela energije za neko druženje, za neke izlete, za neko druženje, pač bla sm tam, to je blo pa tud use.	Pomanjkanje energije	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

F10 1	Pač bla sm fizično prsotna, kak drgač pa ne.	Miselna odsotnost	Psihične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
F10 2	V bistvu sm se oddaljila z vsemi, no,	Izolacija	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
F10 3	Mislm, da s starši nas je bl zblížalo to.	Povezanost s starši	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
F10 4	Se mi zdi, da si zdej use tak povemo, mislm lih usega ne, se pa lohk pogovorimo o čemerkoli.	Odprto pogovarjanje s starši	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
F10 5	Z bratom me je tud ful zblížalo, se mi zdi.	Povezanost z bratom	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
F10 6	Zdej s prijatli pa tko, kt sm rekla, tisti, k so ta pravi, so pač ostali in smo zdej mogoče še v boljših odnosih kokr prej no.	Izboljšanje odnosov s prijatelji	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI

F10 7	Še zmeri jih skrbi	Nenehna skrb bližnjih	Negativni odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
F10 8	in tud velikrat, da ne bi spet kaj nazaj, tud prjatli velikrat, k smo u Ljubljani tam skupi, pa če si kaj bl zdravga hočm prpravl, pa oni takoj: »Joj, sam da ne boš spet kej začela,« al pa kva.	Opozarjanje na način prehranjevanja s strani prijateljev	Dobri pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
F10 9	So zlo pozorni,	Pozornost prijateljev	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
F11 0	Takrat noben ni vedu, kuko nej reagira	Nevednost prijateljev kako odreagirati	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
F11 1	in me tud noben ni upal vprašat, sploh od prijatlov.	Zadržki s strani prijateljev pri odpiranju teme motenj hranjenja	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

G1	Jaz mislim, da se je najprej začelo definitivno z anoreksijo,	Anoreksija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
G2	dokler pač sem lahko furala, da nisem jedla, pač dokler sem se lahko upirala.	Nezmožnost upiranja hrani	Razlog prenehanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
G3	To je blo tak pomojem dobre pol leta, da je trajalo.	0,5 let spopadanja z anoreksijo	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
G4	Potem naslednje leto pa pol,	1,5 let spopadanja z bulimijo	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
G5	pa je šlo v bulimijo,	Bulimija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
G6	ker sem se nažrla,	Prenajedanje	Destruktivna strategija/navada	Prehrabene navade v času motnje hranjenja	HRANA
G7	pa itak, ker je blo najbolj praktično, ker sem bla še po večini sama v Ljubljani, ne.	Samostojno bivanje	Dejavniki tveganja	Dejavniki v času motnje hranjenja	HRANA

G8	Čeprav pol sem bol tak delala, da sem v bistvu celi dan, ko sem bila na faksu recimo, ne vem, ker smo meli ful dolgo vaje pa to, ne vem, sem bila od sedmih zjutraj do petih popoldan na tešče, tak da sem mogoče eno jabolko pojedla, ne.	Stradanje	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
G9	Ful sem jedla samo jabolke al pa kokice, ker sem brala, pač da kokice nena nekaj redijo.	Prehranjevanje z nizkokalorično hrano	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
G10	Tak da sem jedla jabolke al pa kokice, pol pa sem prišla domov ob šestih,	Zaužitje prvega obroka ob večeru	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA

	sedmih, pa sem pojedla pač tisto kaj mi je zapasalo,				
G11	pa potem zbruhala.	Bruhanje	Destruktivna strategija/navada	Prehrabene navade v času motnje hranjenja	HRANA
G12	Tak da, vse skupaj je ene dobre dve leti trajalo. To je bilo tam nekje zadnji letnik srednje šole pa potem 1. letnik na faksu.	2 + leti	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
G13	Mene je ta Ljubljana tako psihično ful pogodla.	Psihično poslabšanje zaradi preselitve v Ljubljano	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
G14	Ko sem prišla v Ljubljano, so moji standardi bli pač tak, kake noge mam, kake roke mam, kaki hrbet mam,	Primerjanje telesne podobe z drugimi	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A

	pač proti drugim, ne.				
G15	Ko sem začela dejanski ful Googlat tudi kolko kaj redi, katera hrana nena redi.	Informiranje o kalorični vrednosti hrane	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
G16	Ko sem šla v trgovino, sem vsako stvar prebiral, kolko ma kalorij pa obračala pa zbirala pa pač ja.	Nakupovanje nizkokalorične hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrabene navade v času motnje hranjenja	HRANA
G17	Jaz pač v življenju nisem hodla laufat, takrat pa sem hodla vsak dan laufat, ne. Vse, kar je blo možno športno, sem delala.	Prekomerna športna aktivnost	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
G18	Veš že tak čisto vsako stvar, ki sem	Prekomerna športna aktivnost	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA

	jo naredla, sem premislila, kak lahko zdaj čim več aktivno delam.				
G19	Pol pa se je zgodlo, da sem šla enkrat, poleti je blo, tak da že skoraj eno leto v tem,	Po 1 letu	Začetek prejetanja strokovne pomoči	/	ČASOVNA OPREDELITE V
G20	pa sem šla na Pohorje pa sem skupaj padla na Pohorju, ne	Izguba zavesti	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
G21	in takrat pol sem pa mogla it, ja, k psihiatrinji.	Psihiatrinja	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
G22	ampak niti iskrena nisem bla nikoli, ne.	Neiskrenost do psihiatrinje	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POMOČ
G23	Ja, bulimija.	Bulimija	Vrsta diagnoze	/	MOTNJA HRANJENJA
G24	Ammm, pa ful mi je bil problem, ker je bla psihiatrinja	Nelagodje zaradi spola psihiatrinje	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ



	ženska. Ne vem, če bi bil moški, bi mi mogoče blo drugače.				
G25	Tud mami mi je tak ene parkrat, ko me je peljala tja in ko sva čakali, da grem not, rekla: »Joj, vidiš, ti greš tja taka kot si, ko neka manekenka, pa jamraš, da si nisi všeč, pa da nisi dovolj suha, ona pa tak debela. Kaj si te misli o tebi?«	Materino nerazumevanje	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
G26	In pol sem mela skos to v glavi, ne, da je ta ženska tak al tak tak debela, jaz pa ji pol	Nelagodje zaradi prekomerne telesne teže psihiatrinje	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

	govorim, da sem jaz si predebela ne.				
G27	Nikak se nisem pri njej mogla nikoli sprostiti, ne	Nesproščenost bolnice	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
G28	Meni je bilo ful neprijetno.	Neprijetno počutje	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
G29	Nekaj časa po motnji sem rekla, da grem sama k eni psihiatrinji, ne, ko jo pač poznamo, ker je družinska kolegica,	Obiskovanje poznane psihiatrinje	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
G30	ampak sem tudi pač glumla,	Neiskrenost do psihiatrinje	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
G31	pač nisem se mogla sprostiti.	Nesproščenost bolnice	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ

G32	Recimo tri leta.	3 leta	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
G33	Tri leta je nekje minlo.	3 leta	Časovna oddaljenost od motnje	/	ČASOVNA OPREDELITE V
G34	Ja, ampak samo mama,	Prisotnost matere	Prisotnost staršev v procesu pomoči	/	POMOČ
G35	ker ata pač, mi smo družina, kjer more bit vse tipi topi, kjer nihče nič ne zasereje in je bil pač ata takrat, da si ni priznal, veš ful.	Nepriznavanje težave s strani očeta	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
G36	Moja mami je tudi tip človeka, ki potem, ko je prišla tja z mano not, je bla: »Ja, ja, ne, če pa mi vse probamo.«	Neiskrenost matere do psihiatrinje	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
G37	Ne. Mislim ni to nič	Odsotnost sprememb	Nespremenjeni odnosi	Odnosi ob vstopu v	ODNOSI

	vplivalo, še zdaj tak,			proces pomoči	
G38	s sestro recimo, ne, se lahko take stvari pogovorim,	Podelitev problemov s sestro	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
G39	pa razume.	Razumevanje s strani sestre	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
G40	Ona je take stvari razumela, neko mojo stisko,	Razumevanje s strani sestre	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
G41	ker sem njej prvi povedala, da rabim pomoč, da bruham.	Zaupanje sestri	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
G42	Doma so pa tak, ni važno pri nas, če se kaj slabega zgodi, ni važno, samo da smo šli čez.	Odsotnost komunikacije o težavah	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
G43	Ja, pa sestri sem že ene parkrat povedala, da	Zaupanje sestri	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči po izkušnji z	POMOČ

	še zdaj vsake tolko pač,			motnjo hranjenja	
G44	ne vem, tri dni nazaj, ko sem jedla meka zvečer, pa sem pol prišla domov, pa sem še malo sladoleda pojedla, pa	Prekomerna količina hitre hrane	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G45	ammm, pa sem ji pač povedla.	Zaupanje stiske sestri	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
G46	Pa ful tak čustveno pa lepo odreagira,	Čustveno odzivanje sestre	Dobri pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
G47	tak da ona je edina pomojem, ko sva mele neko iskreno, da sem ji povedla kake stvari glede tega.	Iskren odnos s sestro	Dobri odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
G48	Pač malo je blo to, da so me doma prisilili: »Če ne boš se za	Dajanje nagrad in kazni s strani staršev	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

	tolko pa tolko zredila, bo to pa to pa to,« malo prisila doma.				
G49	Zdaj psiholog nula.	Neučinkovita pomoč	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
G50	Z druge strani pa pač sem mogla nekaj ugotovit, da mi tega ni treba. Bolj sama sebi, da sem nekaj prišla.	Samostojno predelovanje težav	Lastna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
G51	Ful dosti sem tudi googlala, kaj dela bulimija na telesu, več neplodnost pa take stvari pa zobje, kak ti to uniči sklenino lahko.	Informiranje o zdravstvenih posledicah motnje hranjenja	Razlog prenehanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
G52	Tak da, malo sem se vstrašila teh posledic pol.	Strah pred fizičnimi posledicami	Razlog prenehanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

		motenj hranjenja			
G53	Zdaj mam ful obdobja. Ne vem. To je dejansko tud odvisno od moje dejanske neke sreče, ko jo mam.	Nihanje odnosa do hrane glede na počutje	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G54	Ker jaz sem ful taka, podvržena vsemu temu, da karkoli se mi malo narobe zgodi al pa ful sem občutljiva in takoj sem zaprta v svoji sobi al pa zaprta kje pa je to to, ne.	Slabo počutje ob neželjenih situacijah	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G55	Tak da, ne vem, zdaj zadnje dve leti, ko sem bla v Nemčiji, ne, sem jaz mela mela skos	Bivanje v tujini	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA

	63–64 kil, pa se nisem tehtala				
G56	Ko sem mela tolko dela, nisem pomislila na hrano.	Velika količina dela	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G57	Ko pa pol pridem nekak domov,	Vrnitev domov k staršem	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
G58	men se zdi, da ta pač, ne vem, hiša, tak me ... ne vem, doma me ful tak, doma me naredi malo, veš	Občutek šibkosti	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G59	in pol takoj iščem in ne vem, pazim, kaj bom zdaj zjutraj pojedla.	Občasno nadzorovanje hrane	Ohranitev (destruktivnih) Strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G60	Zdaj, ko sva s fantom skupaj živela,	Sobivanje s partnerjem	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
G61	sem nama skuhala pač	Priprava hrane po lastni izbiri	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji	HRANA



	kaj se nama je zaluštalo,			z motnjo hranjenja	
G62	Zdaj ko sem pa doma, pa se spet pazim, da ja nimam več kot točno take tri obroke,	Pretirano nadzorovanje števila obrokov v dnevu	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G63	Zjutraj je lahko maksimalno samo jogurt,	Restrikcija hrane zjutraj	Ohranite (destruktivnih) strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G64	zvečer pa bolj al manj nič, ne.	Restrikcija hrane ob večernih urah	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G65	Mi tud mamo doma tak, moja mami je ful občutljiva glede kuhinje, ne. Nikoli v življenju nisem smela nič spečt al pa skuhat, da ne bi kaj ostalo za	Občutljivost matere glede čistoče kuhinje	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

	mano kje umazano				
G66	in pol tak še zdaj veš, dejansko se mi doma niti ne da nič, kaj bi se mi zluštalo pripraviti, ker vem, da bo pol nekaj narobe, ne.	Odsotnost želje po pripravi hrane doma	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G67	Ko pa tam živima sama s fantom, pa je tisto moje, pa pač mi je prijetno.	Priprava hrane v lastni kuhinji	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G68	Ful si pač misli skos, ful si pravim, da sej je vse v redu,	Pomirjanje sebe	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
G69	In pač skos iščem neke rešitve za v naprej,	Iskanje rešitev za naprej	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
G70	Uf, ful sem se naučila o kalorijah pa o tem, kaj ne redi pa skos	Nenehno informiranje o nizkokalorični hrani	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA

	sem googlala, katero hrano lahko ješ, ko skoraj nič nimaš od tega.				
G71	Gledam tak, da si ful privoščim.	Občutek zasluženja hrane	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G72	Pač sej me še vedno,	Občasna želja po bruhanju	Negativen odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G73	ampak zdaj si pač vsakič, ko me prime, rečem: »Kaj ti bo zdaj to, da greš enkrat bruhat, to čisto nič ne bo spremenilo, nič ne boš shujšala, če enkrat bruhaš, nazaj v to pa pač ne smeš it, ne.«	Racionaliziranje situacije	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

G74	Dostikrat si tudi pravim: »Zobe si si že umila.« Veš, pač neke take finte.	Preprečevanje bruhanja z razlogi, kot so že umiti zobje	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
G75	Ampak ja, pač, zdaj, ko sva sama živela, mi je ful pomagalo, ker sem lahko kupla to, kar sem jaz sama želela v trgovini od hrane	Kupovanje hrane po lastni izbiri	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G76	in sem dejansko kupla take stvari, ko so mi tak dobre,	Nakupovanje sebi priljubljene hrane	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G77	da se veselim kosila, da se veselim skuhat pa da se veselim pojest.	Veselje do obroka	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G78	ker sem vedno takrat, če sem pila zraven, sem	Pitje vode ob obrokih zaradi lažjega bruhanja	Destruktivna strategija/navada	Prehrabene navade v času motnje hranjenja	HRANA

	lažje bruhala, ne.				
G79	Zdaj še vedno si to malo za rezervo dajem, če bi slučajno hotla bruhat, da bo pač lažje šlo, ne. Ja, pijem vedno.	Pitje vode ob obrokih v primeru kasnejše želje po bruhanja	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G80	Jaz sem mela ful dolgo ful dobro samopodobo,	Dobra samopodoba	Pozitiven odnos	Odnos do sebe pred izkušnjo z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
G81	amapk od tak 4. letnika dalje pa meni, pač jaz sem ful nesamozavestna.	Odsotnost samozavesti	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
G82	Al pa ne vem, se tehtam še vedno vsaki dan.	Vsakodnevno tehtanje	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
G83	Zdaj mam na primer še vedno neko kao mero, ne	Strogo nadzorovanje telesne teže	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A

	smem prid pod 58 kg pa ne smem prit nad 60 kg.				
G84	Jaz, če stopim na tehtnico pa je 61 kg, sem fertk, ne.	Pridobitev telesne teže	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
G85	Pol cel dan skoraj ne bom nič jedla.	Občasno stradanje	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G86	Ja, rekli so mi, ker sem mela tumor na maternici, so mi rekli, da je to tumor, ki nastane, ker si ga pač telo samo nardi, da nastane iz stresa ne, iz tega, ker se je ogroženo počutlo telo, ker je blo pač slabo negovano	Tumor na maternici	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

G87	Mogoče so me malo strašili, ampak, veš, ti potem malo ostane, ko ti nekdo reče: »Mogoče bo pa neplodna zaradi vsega tega.«	Večja možnost neplodnosti	Fizične posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
G88	Na začetku seful nisem obremenjevala, ker sem blata, če jaz tak nisem za otroke.	Neobremenjevanje z zdravstvenimi posledicami motnje hranjenja	Negativen odnos	Odnos do sebe v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A
G89	Zdaj pa, ko pa sem odrasla in sem nekoga našla, s kom bi te stvari želela met, pa pol pač bi rada živelanormalno, zdaj pa malo pazim.	Želja po otrocih	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
G90	Pač definitivno, če mam polni	Zapolnitev dneva	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA

	dan, potem sploh ni problema.			z motnjo hranjenja	
G91	Če pa mam take dneve, ko pač samo razmišljam, da sem zdaj sama pa da ne najdem nikogar za družbo pa bi šla tja pa vsi rečejo, ker jaz se seveda stvari vedno spomnim zadnji trenutek, pol pa takrat, ko dejansko nimam nič za delat pa bi si nekaj želela pa mi ne gre skozi pa se mi malo pozna.	Nezapolnjen dan	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
G92	Ne vem, zdaj grem čisto čisto vsak dan, enkrat na dan ven.	Vsakodnevne aktivnosti v naravi	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA



	<p>To pa res, ne glede na to, če lije ali ne, ne glede na to, kaj je, grem enkrat na dan tak nekje za 45 minut ven v naravo.</p>				
G93	<p>S sestro se mi zdi, da so prvič dali več tak, neki pogled njej, ker jaz sem bla pred tem vedno taka, jebi ga, športnica, veš, taka pač, nihče ni na nič pomislu. Pol pa je sestri prvič dalo vedet, veš, da mam neke notranje stvari.</p>	<p>Prepoznavanje bolničinih stisk s strani sestre</p>	<p>Izboljšani odnosi</p>	<p>Odnosi v času motnje hranjenja</p>	<p>ODNOSI</p>
G94	<p>Se mi zdi, da je tak malo poglobilo najin odnos,</p>	<p>Poglobljen odnos s sestro</p>	<p>Dobri odnosi</p>	<p>Odnosi v času motnje hranjenja</p>	<p>ODNOSI</p>

G95	ker pred tem si nisva nikoli nič tak zaupali.	Nezaupanje sestri	Slabi odnosi	Odnosi pred izkušnjo z motnjo hranjenja	ODNOSI
G96	Pol pa je blato taka stvar, ko pač sn jaz prvič dovolila nekemu, da mi pomaga, ker jaz nikoli nobenemu ne dovolim, ne, njej pa pač sem.	Pomoč sestre	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
G97	Zdaj tud vidim, ko mi je kdaj hudo, če mam kdaj taki slabi dan, sicer se celi dan, če sva skupaj, delam, ko da pač mi nič ni, pol pa tak na koncu dneva, če sva same, rečem pač, da sem danes tak slabe volje, pa da ne morem,	Zaupanje stiske sestri	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

	<p>ne, pa potem reče, da ve.</p> <p>Ne vem, celi dan tak iščem neke izgovore, da sem slabe volje, ker me glava boli al pa nekaj, ne, pol pa tak na koncu rečem, pa ona reče: »Ja, pa sej vem!«.</p>				
G98	Doma pa smo od takrat ful odmaknjeni,	Distanciran odnos s starši	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
G99	bolj hladni,	Hladni odnosi s starši	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
G100	pač nimamo več nekih pristnih odnosov z atijem pa z mami, no tak ono pač.	Nepristni odnosi s starši	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
G101	Nena se o ničemer pogovarjamo,	Odsotnost komunikacije s starši	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z	ODNOSI

				motnjo hranjenja	
G10 2	nena si ničesar zaupamo.	Odsotnost zaupanja	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
G10 3	Jaz tudi nič ne povem, ne, ne o prijatlih ne o ničemer, kar delam pa to,	Nezaupanje staršem	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
G10 4	tak da, tu pa smo ful ful hladni, ja.	Hladni odnosi s starši	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
G10 5	S prijatli pa tak, od njih ni skoraj nihče vedo,	Skrivanje motnje hranjenja	Destruktivna strategija/navad a	Navade v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A
G10 6	razen dveh kolegic,	Zaupanje prijateljem	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
G10 7	kar mi je ful pasalo,	Prijetni občutki ob zaupanju prijateljem	Pozitivno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
G10 8	ker obedve sta mele neke svoje stvari in pol tudi	Umirjen odziv prijateljev	Dobri pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

	nista tak odreagirali,				
G109	tak kot večina psihologov al pa zdravnikov, ko odreagirajo tak, kot da ne razumejo, zakaj bi meni zdaj kaj manjkalo, ker sem vlka pa lepa pa ker kao vsi tak rečejo, ne.	Občutek nerazumljenosti s strani strokovne pomoči	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
G110	Oni dve pa sta pač razumele, da je nekaj več na človeku, ko samo pač to, kaj daš ven, ne.	Razumevanje s strani prijateljev	Dobri pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
G111	Mami na primer ... mi tud ful dostikrat gnjavi, da povem, kaj je al pa kaj mi	Zanimanje matere za težave bolnice	Dobri pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

	je spet al pa kaj sem taka,				
G11 2	pa nikoli nič ne rečem, ampak sem samo tak, daj pusti me, ne.	Odklanjanje materine pomoči	Negativno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
G11 3	Ja ... dejansko se meni zdi, ko da sta mene mela starša bolj rada pred vsem tem, pač to je moje mišljenje, ne, ko pa zdaj po vsem tem,	Občutek zmanjšanja starševske ljubezni	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
G11 4	ker se ... se mi zdi, da ne razumeta ničesar tega, ne ...	Občutek nerazumljenosti s strani staršev	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
G11 5	Tak da smo pol vsi tu, ne, pol je moja stran bolj hladna,	Hladen odnos do staršev	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
G11 6	pol pa je njuna stran še	Nestrpnost s strani staršev	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z	ODNOSI

	bolj taka nestrpna ne ...			motnjo hranjenja	
--	------------------------------	--	--	---------------------	--

H1	Ja, ubistvu je pr men tko, moje motnje hranjenja so se začele, k sm bla stara petnajst.	15 let	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
H2	Začel se je z anoreksijo,	Anoreksija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
H3	torej da sm postopoma use manj jedla,	Postopno zmanjševanje zaužite količine hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrabene navade v času motnje hranjenja	HRANA
H4	hkrati vse več športala, ammm, ane ... in pač nekaj čim več aktivnosti,	Prekomerna športna aktivnost	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
H5	hkrati vse manj energije, ne.	Pomanjkanje energije	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
H6	To je trajal par mesecev,	Nekaj mesecev spopadanja z anoreksijo	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
H7	potem je bilo obdobje prenajedanja,	Prenajedanje	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA

H8	torej pač k moje telo ni več zdržalo tega tempa, tok športanja, tok mal hrane pa tok zdrave hrane hkrati, ammm ...	Telesna izčrpanost	Razlog prenehanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
H9	je blo torej recimo tri mesece anoreksije,	3 mesece spopadanja z anoreksijo	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
H10	potem je blo tri mesece prenajedanja, ammm ...	3 mesece spopadanja s prenajedanjem	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
H11	Potem se je začela spet anoreksija, recimo spet ful športanja, ful manj hrane.	Ponovni pojav anoreksije	Ponovitev motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
H12	To je trajal ene šest mesecev.	0,5 let spopadanja z anoreksijo	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
H13	Ammm, v tem času sem zgubila ene 30 kil, kar me je kr na konc,	Izguba telesne teže	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA



H14	takrat se sicer nisim vidla,	Nezavedanje težave	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
H15	ampak sm blares sam še koža in kosti, ammm ...	Opazno nizka telesna teža	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
H16	in potem spet je pršlo do točke, ko enostavno nisim več zdržala tega tempa in se je spet začelo prenajedanje, ampak tokrat se je prenajedanje spremenil u bulimijo, ammm ... Tko da se je v bistvu potem ta bulimija ohranla s kombinacijo prenajedanja	Bulimija s kombinacijo prenajedanja	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
H17	in to se je potem vlekl,	0,5 let spopadanja z bulimijo s	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V

	recimo da pol leta.	kombinacijo prenajedanja			
H18	Potem sem za neki časa ohranla spet, mislm sm nehala z bulimijo načeloma, ampak je blo še zmeri prenajedanje ...	Ponovno prenajedanje	Ponovitev motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
H19	potem je spet bulimija pršla nazaj	Ponovni pojav bulimije	Ponovitev motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
H20	in ja, to se je vlekl tri leta recimo.	3 leta	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
H21	Vmes sm probavala še z raznimi drugimi stvarmi, kokr so odvajala, ammm ... ampak ja.	Uporaba diuretikov	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
H22	Torej da sm pojedla ful nezdrave hrane	Prenajedanje	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA

H23	in pol pač, ne, je šlo use vn.	Bruhanje	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA
H24	Ammm, ja, v bistvu takrat je blo tko, da smo šli na potovanje u Ameriko za dva tedna in takrat je blo res dva tedna ful enega najedanja, k itak pač Amerika, ful enih stvari, k jih pr nas ne prodajajo, tko da hočeš use probat. Itak že tko nezdrava hrana in k sm pršla nazaj, sm pač vidla, da sm se zredila, ane.	Ugotovitev povečanja telesne teže po vrnitvi iz dvotedenskih počitnic	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
H25	Takrat mi je bil lih en fant ušec in sm se pogovarjala z	Predlog simpatije glede izgube telesne teže	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

	<p>njim, ane, in sm mu pač pojamrala: »Joj, zdej sm bla tam pa sm tok jedla pa tok sm se zredila,« ane, in ... nekak je blo tko, da mi je nekak reku: »Ja, sej pač je fajn, da mal shujšaš,« in pol sm pa tko: »Ja, zakaj pa ne.«</p>				
H26	<p>Že prej pač sm nekako zmeri že od mejhnga vedla, da nism lih najbolj vitke postave. Ni blo tko, da sm se prej neki ful obremenjeval a, ampak je bil pa nek tak faktor, zarad</p>	<p>Nižja samozavest zaradi višje telesne teže</p>	<p>Negativni odnos</p>	<p>Odnos do sebe pred izkušnjo z motnjo hranjenja</p>	<p>SAMOPODOB A</p>

	katerega se mogoče nismo lihi tok vedno počutili najbolj samozavestno.				
H27	Tak da, ta nek šift je bil, ja, zdej pa v bistvu se zavedam, da js lahko naredim neki glede tega. Prej sm si pa enostavno mislila, da pač to sm js in tega ne morem spremeniti.	Sprememba mišljenja glede vpliva nadlastno telesno težo	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
H28	Začel se je s tem, da je moja osebna zdravnica. Moja osebna zdravnica je hkrati od očija dost dobra prijateljica iz otroštva in ...	Osebna zdravnica	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

H29	k so pač starši opazl, kaj se dogaja, je najprej pač njo prosu, če pač se loh mal z mano pogovori o tem, ane.	Pobuda staršev k strokovni pomoči	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H30	Js sm šla sicer na pregled pod pretvezo, da je sam nek redn pregled, ampak mi je zlo hit postal jasn, ane, da jo skrbi u tej smeri.	Prekrit poizkus spravljanja bolnice k pomoči	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
H31	večkrat me je pelu k njej na pregled	Večkratni pregled pri osebni zdravnici	Strokovna pomoč	Čas prejemanja pomoči v času motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
H32	in enkrat sm pršla k njej ... sej ne vem sploh, zakaj, in sm mela ful prenizek pulz	Prenizek pritisk	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

H33	in me je poslala na urgenco,	Napotitev na urgenco	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H34	urgenca pa me je poslala na otroško psihiatrijo, ammm ...	Napotitev na otroško psihiatrijo	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H35	Tam sm pač dobila psihologinjo,	Psihologinja	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H36	psihiatrinjo,	Psihiatrinja	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H37	ampak pač sm že od začetka, k sm bla prvič pri njima, mi je blo ful grozn	Neprijetno počutje ob obisku psihologinje in psihiatrinje	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H38	in sm rekla, da ne bi rada nadaljevala pr njih,	Odklonitev pomoči na otroški psihiatriji	Povod	Konec strokovne pomoči	POMOČ
H39	da sm prpravljenja it kam drugam,	Želja po menjavi strokovne pomoči	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

H40	ampak da tam pa mi ni ušech in da se z njima ne razumem.	Slab odnos s strokovnjaki	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H41	Potem sm v bistvu šla v zdravstveni dom k psihiatrinji, ammm ...	Psihiatrinja v zdravstvenem domu	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H42	Ona je svetovala, da pač ja, je kul, da zavravn rabm še psihologinjo,	Nasvet psihiatrinje, da se poišče tudi psihologinja	Dobri pristopi	Pristopi strokoven pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H43	tko da v bistvu sta potem še starša našla, ammm ... ja ... eno zunanjo osebo, v bistvu laično terapevtko za zavravn.	Laična terapevtka	Zunanja pomoč	Vrsta pomoči v času motnej hranjenja	POMOČ
H44	Njen način dela je bil, da pač js hodm posebi in moja starša	Ločena srečanja s starši in bolnico	Prisotnost staršev v procesu nestrokovne pomoči	/	POMOČ



	<p>hodta posebi, da pač nekaj tko celostno pokrijemo, no ... tko da ja.</p>				
H45	<p>Oboje sm hodila zlo dolg časa, pač, ammm ... ane, skos celotna ta štiri leta je blo vse skupi, neki takega, no.</p>	4 leta	Strokovna in nestrokovna pomoč	Čas prejetanja pomoči v času motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
H46	<p>Ammm, vmes mi je psihiatrinja tud antidepressive predpisala,</p>	Predpis antidepressivov	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H47	<p>k moja kilaža je res tko variirala 40 kil gor, 40 kil dol, ane.</p>	Prekomerno nihanje telesne teže	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
H48	<p>In pač takrat, k je blo 40 kil gor, sm bla ful ful depresivna, pač sam spat</p>	Depresivno počutje zaradi prekomerne telesne teže	Psihične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

	sm hotla, ammm ...				
H49	Pol na konc je blo pa tko, da sm psihiatrinjo ... sej ne vem, kako je blo ... ne vem, kako sm s psihiatrinjo točno nehala, sm samo enkrat rekla, da pač nočm, da ne čutm več potrebe, da bi k njej hodila tok pogosto, pa sva potem v bistvu počas use manj sodelovale, no	Postopno zmanjševanje sodelovanja s strokovnajkinjo zaradi lastne presoje bolnice	Povod	Konec strokovne pomoči	POMOČ
H50	S terapevtko pa je blo tko v bistvu, js sm mela vzporedno tako uporniško obdobje,	Občutek nezadostne usposobljenosti s strani laične terapevtko zaradi bolnične težave z marihuano	Povod	Konec nestrokovne pomoči	POMOČ

	<p>ammm, in sm tud travo velik kadila, da je ta terapevtka potem odklonila sodelovanje z mano, je pač rekla, da pač take odgovornosti ne more prevzemat, da je pač moja odvisnost ful prehuda in da pač rabim bl strokovno pomoč v smislu psihatrije spet.</p>				
H51	<p>Tko da od takrat naprej pa potem nism več iskala pomoči, k me je to mal preveč prizadel.</p>	<p>Odsotnost nadaljnega iskanja pomoči zaradi slabe izkušnje</p>	<p>Strokovna pomoč</p>	<p>Vrsta pomoči v času motnje hranjenja</p>	<p>POMOČ</p>

H52	Najprej sem dobla diagnozo anoreksije,	Anoreksija	Vrsta diagnoze	/	MOTNJA HRANJENJA
H53	pol pa bulimije plus prenajedanje, no, ta motnja hranjenja. Tko da dejansko niso govorl al sam bulimija al sam prenajedanje, ane, ampak pač kombinacija obojga no.	Bulimija v kombinaciji s prenajedanjem	Vrsta diagnoze	/	MOTNJA HRANJENJA
H54	Ja bla sm stara devetnajst pa pol, po maturi, ammm ... zdej sm triindvajset, tko da ja, torej štiri leta.	4 leta	Časovna oddaljenost od motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
H55	Pač kakšno leto sigurn nism zares	Neiskrenost do psihiatrinje	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POMOČ

	bla čist iskrena,				
H56	nism niti zares vidla tok smisla.	Občutek nesmiselnosti pomoči	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H57	Mislm, sej sm nekak, ammm ... vidla neko korist po pogovoru, da sm dala kakšne stvari vn,	Prepoznavanje koristi strokovne pomoči zaradi občutka olajšanja po pogovoru	Pozitivno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H58	ampak nism tok sodelovala, kokr bi lahko.	Nesodelovanje pri strokovni pomoči	Destruktivna strategija/nava da	Navade v času motnje hranjenja	POMOČ
H59	nism tok ulagala v odnose s terapevtkami.	Neinvestiranost v odnos s strokovnjakinja mi	Destruktivna strategija/nava da	Navade v času motnje hranjenja	POMOČ
H60	Pol pa sm, no, pa ta laična terapevtka mi je bla drgač ful uredu, no, ammm ...	Dobro mnenje o laični terapevtki	Pozitivno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

H61	Z njo sm čutla napredk,	Občutek napredka	Pozitivno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H62	k je bla useen mal tko sproščena.	Sproščenost	Pozitivno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H63	Ne vem, tud kadile sva skupi, sva šle skup na čik prej pa pol.	Skupno preživljanje časa ob cigareti	Dobri pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H64	pol je tud ful vedla o pač mojih sošolcih,	Poznavanje socialne mreže bolnice	Dobri pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H65	pa tko, ful je blo fajn na ta način,	Prijetni občutki	Pozitivno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H66	da sm pol js se začela bl odpirat	Večanje zaupanja laični terapevtki	Pozitivno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H67	pa bl intenzivno sodelovat.	Intenzivno sodelovanje v pomoči	Konstruktivna strategija/nava da	Navade v času motnje hranjenja	POMOČ

H68	Ne morem pa rečt, da je to dejansko mojim motnjam hranjenja kej pomagal, no, ni.	Občutek neučinkovitosti pomoči na področju motnje hranjenja	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H69	In zdej tud k pogledam za nazaj, ona mi je tud kdaj kej rekla, ne vem, en fant mi je bil všeč, en sošolc, pa je rekla: »Ja, sej ta punca, ta je rekla, da se vidi, da sta si ful ušeč, sam ne povedat.« Pač takrat mi je blo valda fajn, da mi je to povedala, ampak zdej pa ko tko pogledam, ja ... Ne morš kr tko govort, ane.	Neupoštevanje varovanja tajnosti drugih bolnic	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

H70	Isto je pol, jst sm ji povedala, da mi je moj oči pač neki napisal na sms, kar sta se z mami zmenla, da mi ne bo, in je potem ona to povedala moji mami, kar pač spet, ane ...	Neupoštevanje varovanja tajnosti bolnice	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
H71	je v bistvu pač počela ful neetične stvari.	Neetičnost laične terapevtke	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
H72	Ja, pa tud pr psihiatrinji, ampak bl redko.	Redka vključenost staršev v srečanja	Prisotnost staršev v procesu strokovne pomoči	/	POMOČ
H73	Ammm, ne morem rečt zares, da so se, no.	Odsotnost sprememb	Nespremenjeni odnosi	Odnosi ob vstopu v proces pomoči	ODNOSI
H74	Zdej pač valda čutš neko krivdo, ane, da pač te morta vozt	Občutek krivde	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI



	okol k zdravnikom pa vse te stvari,				
H75	Z mami sem se že prej velik kregala,	Velika količina sporov z materjo	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
H76	z očetom se nikol nisem to pač.	Nespremenjeni odnosi z očetom	Nespremenjeni odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
H77	Ampak načeloma, da bi kej širše na prjatle, sošolce, ammm ... pa ne bi mogla rečt, da je vplivalo to.	Odsotnost sprememb v odnosu s sošolci in prijatelji	Nespremenjeni odnosi	Odnosi ob vstopu v proces pomoči	ODNOSI
H78	Tko prov glede hrane ne, ammm, tko da bi zdej pojedla ful pa bi se pol počutla ful krivo, ne.	Odsotnost stisk	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
H79	Zdej da bi se pa js neki ful žrla, to pa ne,	Odsotnost prenajedanja	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehramben e navade po izkušnji z motnjo hranjenaj	HRANA

H80	k to sm pa nekak uspela tok sprocesirat v glavi in use, tko da te težave nimam več.	Razčiščenje težav iz preteklosti	Lastna pomoč	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
H81	Sicer kdaj si mislm: »Ja, fajn bi blo, da bi še kej shujšala	Občasna želja po izgubi telesne teže	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
H82	al pa da bi več športala, da bi se mal utrdila, no.«	Občasna želja po večji količini športne aktivnosti zaradi želje po spremembi svojega telesa	Negativeni odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
H83	k je u tem času, ko sem se pač soočala s temi težavami, sm pač trenirala plavanje, ful sm bla tud tko aktivna, ful sm tekla, ammm ...	Prekomerna športna aktivnost	Destruktivna strategija/nava da	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJ A DNEVA

H84	Pol sm tud mela osebno trenerko, k je kineziologinja, k sva u fitnes skupi hodile, ammm ...	Osebna športna trenerka in kineziologinja	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H85	To mi je tud v bistvu bla ena oblika pomoči, k mi je tud en način dodaten, kako pač mene samozavestno nakak nardit.	Delo na boljši telesni samopodobi	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
H86	Mi je tud kakšne jedilnike posredovala, pa tko mislm, da bi se pač naučila uravnavat mojo prehrano.	Posredovanje jedilnikov bolnici	Dobri pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
H87	In ja, v bistvu je bl to, da me rata strah,	Strah pred izgubo nadzora nad sabo	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z	HRANA

	<p>da če bom spet ful začela pazt, ane, me je pa strah, da bi me nazaj obrnl, da bi zgubila to moč nadzora, ane. Da bi spet začela vsak tedn manj jest, vsak teden več športat, aneda</p>			<p>motnjo hranjenja</p>	
H88	<p>To me je strah, zato mogoče se ne spravm tok, kot bi rada.</p>	<p>Izogibanje redni športni aktivnosti</p>	<p>Varovalni dejavniki</p>	<p>Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja</p>	<p>POTEK IN ORGANIZACIJ A DNEVA</p>
H89	<p>Zdej mogoče grem bl na sprehod s prjatlcam al pa fantom pa tko no. Neki bl ne tok zares športnega, ampak bl sprostitveneg a, no.</p>	<p>Sprostitvena telesna aktivnost</p>	<p>Varovalni dejavniki</p>	<p>Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja</p>	<p>POTEK IN ORGANIZACIJ A DNEVA</p>

H90	Ja, dóns bi nekak rekla, da ma tak normalen odnos.	Normalen odnos	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
H91	Nekak pač se trudm pazt, da jem kokr tok zdravo,	Zdravo prehranjevanje	Razvoj novih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
H92	Pač vem, da bi se lohka da ne bi blo tok hudo, ampak se ne omejujem zdej, da pač ne bi jedla nič sladkega al pa ne jedla ogljikovih hidratov,	Odsotnost restrikcije določene vrste hrane	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
H93	ampak je moj cilj, katera zasledujem, da pač jem raznoliko, no. Zdej to a je kakšen dan solata a je kakšen dan pica.	Tendenca k raznolikim obrokom	Razvoj novih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

H94	Jem nekak uravnovešeno	Uravnovešena prehrana	Razvoj novih strategij/navad	Prehrabne navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
H95	Mam recimo tako navado, da če vem, da bom mela ful naporen dan, raj jem večkrat po mal, koker da zjutraj neki malga pojem pa pol ful velko kosilo. K če se pol ful najem, me pač utruje, ane, in tko mam pač neko zavedanje, da pač, če sm cel dan aktivna, bom zjutri pojedla kosmiče, pol umes jogurt, pol nek sendvič, pol tko pač edin	Porazdelitev hrane na manjše obroke v primeru aktivno zapolnjenega dneva	Razvoj novih strategij/navad	Prehrabne navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

	to no, da nekako ohranjam energijo, da me ne utruji preveč, ampak tko.				
H96	Se mi zdi, da mi uspe uravnavat en zdrav pogled na hrano.	Zdravega pogleda na hrano	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
H97	Ampak sej pravm, nekaj se trudm neko ravnovesje držat med nezdravo in zdravo recimo.	Držanje ravnovesja med zdravo in nezdravo hrano	Razvoj novih strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
H98	Pač jest je treba, če si lačen, pač ješ, ješ ful različnih stvari, ne, ampak ne, to se zaključí s tem, k je krožnik prazen.	Prehranjevanje ob občutku lahkote	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

H99	Ni še cel dan obremenjevanja, kaj se je zgodilo ob tem času, k sm jedla.	Odsotnost slabe vesti	Pozitivni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
H100	Ja, okoliščine so lih to, k se kdaj vprašam, se pač rada bi tud kej več športala, kr vem, da zaradi športa se boljše počuš, boljše deluješ, lažje se učiš, ane. Bl s teh razlogov.	Želja po večji količini športne aktivnosti	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
H101	In pol takrat se pač spomnim, aha, nazadnje k sm se resno lotila tega pač, ane, je nastal problem, da nisim mogla nehat in nisim mogla nehat stopnjevat.	Opominjanje sebe pred ponovno izgubo nadzora	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA



	Takrat pač se pojavi strah,				
H10 2	Ne bi pa mogla rečt, da je zdej ta strah tok intenziven, ker pol se useen uprašam, kaj mi je bl pomembno, ane, in pač si znam zrealizirat, da pač bolj pomembno je, da pač si ne uničm spet življenja s tem, ane.	Racionaliziranje situacije	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
H10 3	Prej k si me pa vprašala, če mam še zdej kakšno podporo, ane, pa mam. Pač takrat sm vsem prjatlcam povedala,	Zaupanje težave prijateljicam	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
H10 4	hvala bogu mam dobre	Dobre prijateljice	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z	ODNOSI

	prjatlce ob seb,			motnjo hranjenja	
H10 5	pa zdej mam tud fanta, ki ve, kaj se mi je dogajal, in pač se lahko zmeri na njih obrnem po podporo.	Obračanje po podoporo na prijatelje in partnerja	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
H10 6	Zdej starši pa mi nikol niso zares predstavljaj nekega varnega prostora za govort o tem, no.	Odostnost občutka varnega prostora pri pogovoru s starši	Slabi odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
H10 7	Pr men je blo tko, k je bla anoreksija na začetku, je blo tko, čim manj vsega, ane, to nekaj ne gre, ane. Kokrkol pogledaš, ane, ne morš.	Majhna količina zaužite hrane	Destruktivna strategija/nava da	Prehramben e navade v času motnje hranjenja	HRANA
H10 8	Tud kakšn dan sploh nism jedla nč.	Stradanje	Destruktivna strategija/nava da	Prehramben e navade v	HRANA

	Enkrat je blo, da sm dva dni zdržala, brez da bi kajkoli pojedla, ane.			času motnje hranjenja	
H109	Pač pr men je šlo u to smer, ja, valda, sm rekla: »Dobro, bom pila samo vodo,	Prekomerno pitje vode	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA
H110	nobenh sladkih stvari.«	Restrikcija sladkih stvari	Destruktivna strategija/navada	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA
H111	Ammm, ne, nič tazga se ni obdržal v zvezi s temi navadami.	Odstotnost destruktivnih strategija/navad	Opustitev destruktivnih strategija/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
H112	Bl sm se pol, sproti sm se trudla pač spreminjat, ane, svoje navade, ane, k mi to predstavlja neke varovalke, da bi šla nazaj, ne.	Spreminjanje svojih destruktivnih navad	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

H11 3	Blo je tko, k sm bla suha, sm se vidla kot najlepšo osebo, k je vsem všeč, k ma vse, kar si želi na svetu, vse lahko dobi, kar si želi na svetu.	Dobra samopodoba zaradi nizke telesne teže	Pozitiven odnos	Odnos do sebe v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A
H11 4	K sm se pa zredila, je blo pa glih obratno, js sm ničvredna,	Slaba samopodoba zaradi povečanja telesne teže	Negativen odnos	Odnos do sebe v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A
H11 5	noben me ne mara,	Občutek odsotnosti ljubezni drugih	Negativni občutki	Občutki v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A
H11 6	za nobenga nism vredna,	Občutek nevrednosti	Negativni občutki	Občutki v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A
H11 7	nimam pozornosti od nobenga ...	Občutek pomanjkanja pozornosti	Negativni občutki	Občutki v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A
H11 8	In pač je blo tko, ne, da sm se nehala spoštovat, ane	Izguba samospoštovanj a	Negativen odnos	Odnos do sebe v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A

H11 9	in sm bla tko: »Ja, kadim, pač nima veze, kok js kadim.« Kadile sm one Lucky strike rdeče, najbl močne čike, k jih lahk dobiš, pa sm bla tko: »Ja, kaj ma veze,	Kajenje	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne e navade v času motnje hranjenja	HRANA
H12 0	boli me za mene,	Odsotnost občutka lastne vrednosti	Negativen odnos	Odnos do sebe v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A
H12 1	boli me za moje zdravje, ammm ...«	Neobremenjeva nje z zdravstvenimi posledicami motnje hranjenja	Negativen odnos	Odnos do sebe v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A
H12 2	In tko, najbl to in to je za sabo prpeljal kr velik zelo slabih odločitev, Tko pr fantih, tko pr prijatlih na	Slabe odločitve pri partnerjih in prijateljih zaradi motnje hranjenja	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

	sploh glede vsega				
H12 3	kr sm edino vrednost, k sm jo vidla v tem, če sm lepa, ko sm suha. Ko nism, nima veze, zakaj sploh živim, ane.	Enačenje lepote z nizko telesno težo	Negativen odnos	Odnos do sebe v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A
H12 4	Ammm, in bolj je tak, bolj so te slabi spomini, kaj sem počela zaradi tega, zakaj vse mi je blo vseen, k mi res ne bi smel bit vseen, ammm ...	Slabi spomini na lastno obnašanje v času motnje hranjenja	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
H12 5	Bl ja ta strah, a veš, slab glas seže v deveto vas.	Strah pred širjenjem govoric	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
H12 6	In pol ta strah, zdej če me ljudje lahko vidjo	Strah pred nezmožnostjo spoznanja drugih o	Negativni občutki	Občutki po zkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A

	drugač od takrat, kakršna sem bila, kakšen vtis sem takrat dajala, ane,	bolničinah spremembah			
H127	kr sem bila tudi tko: »Ne vem, se mi je vseeno, kaj si drugi misljo, ne misljo, kar hočejo, sem pač vem, da je men vseeno.«	Neoziranje na mišljenje drugih	Psihične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
H128	sem pač zdej vem, da sem čisto druga oseba in pač se cenim, da pač nisem več tko.	Samospoštovanje	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOBA
H129	Bila sem velikokrat tudi nesramna do ljudi, ki si niso zaslužili in ...	Nesramnost do drugih	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
H130	Ampak, ammm, verjamem, da me zaradi tega	Izogibanje drugih	Socialne posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOBA

	kdo na ulci ne bo zdaj pozdravu, ane, al pa bo reku: »O, kera prasica,« karkoli, ane, in ...				
H13 1	Sej sm se pač pol nekaj oddaljila od teh oseb, pač postopoma čist spremenila nekaj, ampak po navad je tko, da pač ...	Oddaljitev od ljudi	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
H13 2	edin to me skrbi, k kdaj srečam koga, kr vem, kakšna sm bla takrat do njega, ammm in se mi zdi tako, ane, ne vem ...	Občutek slabe vesti zaradi preteklega vedenja	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
H13 3	Tko da ja, v tem smislu me skrbi, da, ammm, sm zarad tega	Skrb o zamujenih priložnostih zaradi motnje hranjenja	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A



	zamudila kakšne možnosti				
H13 4	al pa sm zgubila kakšne možnosti in priložnosti, ne vem, za kakšno prijateljstvo al pa mogoče celo za kakšno službo glede na to, kok je Slovenija mejhna, ane.	Skrb o izgubi možnosti in priložnosti	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
H13 5	Vmes je blo tko, da sm mela dost težave z lasmi. V bistvu niso mi skor nič rastl, pa ena stran, tko pač en šop las, mi enostavno ni hotu rast, ammm, in sm se pač pol mogla	Ustavitev rasti las	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

	postričt na kratko pa mal bolj skrbet za lase, to pa je to, no.				
H13 6	Js sm dolg dolg let pila kavo na prazen želodec, ker zjutraj nisem bla lačna.	Uživanje kave na prazen želodec	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
H13 7	Zdaj se na primer zjutraj prisilm, da spijem vsaj mal jogurta, vsaj tok, da gre neki v moj želodec pred kavo.	Prisila s hrano pred jutranjo kavo	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrabne navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
H13 8	To je recimo taka stvar, kr nism marala jest zajtrka, ker zjutri, k vstanem, pač nistem lačna, ane.	Izpuščanje zajtrka zaradi odsotnosti lakote	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
H13 9	Sej tud zdejnism, ampak tok, da jogurt al pa mal	Uživanje zajtrka zaradi zagona metabolizma	Razvoj novih strategij/navad	Prehrabne navade po izkušnji z	HRANA

	kosmičev, da pač se zažene metabolizem, ane.			motnjo hranjenja	
H140	Ne držim se tega, da jem pozno, recimo da po osmi uri ne bi jedla.	Odsotnost restrikcije obroka v poznih urah	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrabne navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
H141	Ja nekak ... hmmm ... nekak je blo tko, da tistim, k sm zaupala, da sm jim povedala, tisti nekak so me podpiral,	Podpora bližnjih	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
H142	smo se nekak na ta način še bolj povezal, ane,	Večja povezanost s prijatelji	Izboljšani odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
H143	Ampak, ammm, ne bi pa rekla, da sm si glih dovolila, da bi moje težave vplivale na neke širše odnose s	Nespremenjeni odnosi s prijatelji	Nespremenjeni odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI

	kakšnimi prjatli, k sm jih na novo spoznala pa sm se hotla družt z njimi.				
H14 4	Zdi se mi, razen takrat, k sm bla ful depresivna, takrat sm pa pač ... Ne bom glih rekla, da sm ful odbijala ljudi stran, ane, ampak pač nism bla pa lih ful družabna oseba, ane.	Nedružabnost v času depresije	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
H14 5	Ker pač mi tud ni blo v interesu hodt vn pa sm sam hotla doma spat pa se smilt sama seb.	Želja po ostajanju doma	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
H14 6	Ne morem rečt, da je kaj vplival, edin pač okol	Odsotnost resne partnerske zveze	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

	fantov, k so mi bli všeč. Takrat nism nikol mela fanta, ni blo niti omembe vredno.				
H14 7	Če slišm neko prjatlco, da si govori, kok je debela pa kok more shujšat, pol valda da takoj spelm na to – morš bit zdrava pa ne rabš bit suha pa morš bit zdrava.	Skrb za prijatelje, ki se obremenjujejo s svojo telesno težo	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
H14 8	Pa če mi začne, kok bo ona športala, vedno pazm, da poudarjam, kakšni so zdravi načini športanja pa prehranjevanja, amm, take stvari predvsm, da	Opozoarjanje prijateljev na zdrav odnos do športa in hrane	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI

	če slišm reskej tazga, da je na prvem mestu zdravje in da pač ne smeš forsirat pa se preveč omejevt.				
H149	Pol velikrat tud povem svojo izkušnjo.	Podelitev svoje izkušnje z namenom pomoči drugim	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
H150	Takrat pač stopm u tako vlogo uporno, zagovorniško, da pač opozarjam na zdravje pred izgledom, no, to pa mislm, da je to.	Zagovorniška vloga pri opozarjanju zdravja pred izgledom	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI

I1	Js sm mela pa bi se tud opredelila z anoreksijo, ammm ...	Anoreksija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
I2	Torej zdej bom stara 25 letos, takrat sm bla stara	15 do 16 let	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

	15, 16. Se prav lih je bila zadnji razred osnovne šole pa začetek gimnazije				
I3	in ja mislim, nisim jedla, ane. ..	Stradanje	Destruktivna strategija/ navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
I4	zdej tko, v teoriji mi je jasno, da je vzrok čustvena stiska, kar je tko široko, ammm, zdej kva je to prmen blo, še dandanes ne znam točno povedat, kaj je bil vzrok.	Nezmožnost opredelitve razloga	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
I5	Sem se pa vedno od malega ukvarjala z anksioznostjo pa strahovi in še dandanes,	Ukvarjanje z anksioznostjo in strahovi od otroštva	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

I6	zarad česar tud hodm zdej šele na psihoterapijo.	Obiskovanje psihoterapije	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
I7	mal je pa tud povezan, da je moja družina šla čez genocid, ammm, vojno v Bosni in, ammm, in oba starša sta šla čez res hude hude stvari pa cela familija, tisti, k so še živi, in, no, že od malega sm v teh temah, ammm, nacionalizem, ubijanje, posilstva žensk tko naprej. Verjetno sm tud mal prezgodil slišala te stvari, vsaj to	Poslušanje družinskih zgodb o genocidu v Bosni od otročstva	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V



	<p>sva se zadnič s psihoterapevt ko mal pogovarjali, da je lahko tud to, ane.</p>				
I8	<p>Hrati sm pa tko že kot oseba občutljiva, ful čustvena, ful vse doživljam, ful sem preveč empatična in ...</p>	<p>Prekomerna empatičnost</p>	<p>Povod</p>	<p>Začetek motnje hranjenja</p>	<p>ČASOVNA OPREDELITE V</p>
I9	<p>pol mal ne vem, so kakšne stvari in strahovi. En strah, ko mi pride, ga znam tok poglobit v tok neracionalne vode, da pol sam ta strah se nalaga in pol tko naprej.</p>	<p>Poglabljanje strahu v ekstreme</p>	<p>Povod</p>	<p>Začetek motnje hranjenja</p>	<p>ČASOVNA OPREDELITE V</p>

I10	No in takrt anoreksija je bila povezana tud mogoče mal s tem strahom, kr se je zgodil ta velik prehod u gimnazijo, ane.	Strah ob prehodu iz osnovne šole v gimnazijo	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
I11	je bila anoreksija oziroma to, da ne jem, ta miselna odločitev pa ta stabilnost, da js zdej ne bom jedla in to, da to js zdržim, ane ... Sm mela res nadzor nad sabo, nad svojim telesom, nad svojim umom, in to me je pomojem najbl potegnil, ane, k sm vidla,	Spoznanje moči nadzora nad sabo preko hrane	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

	kok mam js kle ene moči kao, ane ...				
I12	Hmmm, ja, se prav, ja, takrt proti koncu osnovne šole ...	Konec osnovne šole	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
I13	Pomojem je potekalo ful postopoma.	Postopno	Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
I14	Ne vem, spomnem se takrat proti koncu osnovne šole, da sm začela pač mal razmišljat o tem, ne vem, da bi pač js mal shujšala. Ne vem, to je bla pač men neka ideja, povezana s tem nadzorom, ane.	Razmišljanje o načrtni izgubi telesne teže	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

I15	To je zdej neki, kar bom js nardila in zdej mam js res 100 % ta nadzor	Zavestna odločitev o izgubi telesne teže zaradi nadzora	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
I16	in, ammm, zdej ne vem, verjetno tud to zravn, ta patriarhat in da bom js ustrezala moškimi idealom ženskega telesa in tko naprej, ane.	Želja po ustrezanju moškimi idealom ženskega telesa	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
I17	In sm začela, ammm, zlo že pazt, k so ble tiste šolske malce, kok bom pojedla, ane, tko se je začel. A je zdej en kos kruha s tem pa tem namazom dost a bi še enga a se rajš	Nadzorovanje zaužite hrane v času šolskih obrokov	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

	ustavm. Pol isto pri kosilu, k sm ga še mela v šoli.				
I18	Tko postopoma se je začel, k sm razmišljala, kaj pa če sm zdej preveč pojedla. To je blo pol tisto prvo vprašanje.	Obremenjevanje s količino zaužite hrane	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
I19	Pol se je pa to razvil, da je blo pa to vprašanje konstantno, dokler ni pršlo do tega, da sm mela res sam fokus u hrani.	Postopno večanje posvečanja pozornosti hrani	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
I20	Prva stvar k sm se zbudila, je bla ta obsesija s hrano, ne, kok bom pojedla, da ne	Nenehno razmišljanje o hrani	Destruktivna strategija/nava da	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA

	smem jest, da ne bom preveč pojedla.				
I21	Pr vsakem obroku je blo: »O, fak, preveč si pojedla.«	Nenehna slaba vest	Negativni občutki	Občutki v času motnje hranjenja	HRANA
I22	Vsak dan sm pa manj in manj jedla, ane,	Postopno zmanjševanje količine zaužite hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
I23	ampak pač overall je ona bla tista prva, k je tud paniko naredila, ammm	Iniciativa matere	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I24	čeprav ja, jst sm dost dobra tud skrivala to pa se lagala pa tko naprej, no.	Skrivanje motnje hranjenja	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	SAMOPODOB A
I25	No, ona je potem, kr sm še bla mladoletna, tko da me je nekak na pol prisilila,	Prisila matere	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

I26	da sm šla u pediatrično kliniko na nek oddelk, kjer sm bla ambulantno vodena pri eni specializirani zdravnici, k se ukvarja prov s problematiko motenj hranjenja.	Ambulantno vodenje s strani specializirane zdravnice, ki se ukvarja s problematiko motenj hranjenja	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I27	To je blo, kar sm hodila, pa enkrat me je tud mami prisilila, da sm šla k psihologinji,	Enkratni obisk psihologinje	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I28	ampak sm zaključla tko po 15 minutah pa nikol tud več pršla.	Predčasni odhod iz srečanja	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I29	To se ful spomnem, tko ful neprijetna izkušnja	Neprijetno doživljanje strokovne pomoči	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

	strokovne obravnave.				
I30	Sm pršla tja in potem je blo eno prvih vprašanj, k sm tam sedela, je blo: »A ti ni nič neprijetno, k greš s prjatlcami u šoping, pa morš ti na otroški oddelk?«	Postavitev neprimernega vprašanja na začetku srečanja	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
I31	Ja, pač bla je anoreksija,	Anoreksija	Vrsta diagnoze	/	MOTNJA HRANJENJA
I32	pa spomnem se, no ta zdravnica .. bla je ful stroga,	Strog pristop zdravnice	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
I33	ful sm se je bala.	Strah pred zdravnico	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I34	Tko ful je mela avtoritete, ane, ammm,	Avtoritaren pristop	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ



I35	ampak hrati se spomnem te nalepke na čelu, k sm pršla tja, ammm.	Občutek stigmatiziranosti	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I36	Ful mi je bilo neprijetno hodt.	Neprijetni občutki ob obiskih pediatrične klinike	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I37	Spomnm se tko: najprej si pršu tja, predn si šou k zdravnici si mogu še v ordinacijo od sestre in ta medicinska sestra te je stehtala najprej, pač usak teden, ane.	Vsakodnevno tehtanje bolnice	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
I38	Spomnem se, da vsakič, ko me je stehtala, ane, me je tko še pretipala, če mam slučajno kakšn telefon	Pretipanje bolnice pred tehtanjem z namenom iskanja težkih predmetov	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ

	u žepu al pa neko utež, neki, kar je težkega.				
I39	Amm, to se spomnem, da mi je blo ful tko, dehumanizira joče.	Občutek dehumanizirano sti	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I40	Ja, pol si šel pa k zdravnici naprej na nek pogovor, ammm, in v bistvu je blo sam nč konkretnega. Ni mi nudla nobene tko čustvene pa psihične opore.	Odsotnost nudenja čustvene in psihične podpore	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
I41	Sam tko ustrahovala me je, kaj se bo zgodil z mano, če ne bom začela jest, ane.	Ustrahovanje v primeru neuživanja hrane	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
I42	Sploh se ne strinjam s	Nestrinjanje s pristopi	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne	POMOČ

	tem pristopom in bi blo marsikej družga bol primerno	strokovne pomoči		pomoči v času motnje hranjenja	
I43	in ful sm s strahom tja hodla.	Strah pred srečanji	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I44	Pač na koncu je blo že tko, da mi je rekla: »Če se do naslednjega tedna ne zrediš za pol kile,« da me bo hospitaliziral a za pol leta.	Grožnja s hospitalizacijo v primeru neuspešne pridobitve telesne teže	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
I45	Tko da v tistem tednu vem, da sm pol pač mau več jedla, kr nism hotla bit zaprta.	Zaužitje večje količine hrane z namenom izogiba hospitalizacije	Varovalni dejavniki	Dejavniki v času motnje hranjenja	HRANA
I46	Ampak ja, ona je mela tak pristop	Ustrahovanje	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ

	no, da te je vstrašla.				
I47	Jaz se spomnem, da sm bla tud taktar okej, mal sm bla tud depresivna zravnan, ane,	Depresivnost	Psihične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
I48	pač odbijala sm tko vse ljudi okol sebe,	Odbijanje ljudi od sebe	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
I49	bla sm ful taka nasikana.	Razdraženost bolnice	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
I50	Kao ful trdna, pa noben mi ne bo nič govoru, kaj js morm delat	Nenehna trma	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
I51	in pol kokrol sm bla sama do sebe pa do drugih bližnjih destruktivna,	Destruktivno vedenje do sebe in drugih	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
I52	me je ta pristop v takih momentih ful reševal, ane,	Destruktivno vedenje do sebe in drugih	Varovalni dejavniki	Dejavniki v času motnje hranjenja	POMOČ

	kr si nism pustila, da me njene besede ubijajo al pa užaljo, pač sm mela to neko trmo pa upor najstniški.				
I53	fizično. .. kako leto, leto pa pol mogoče. ..	1,5 let fizičnega spopadanja z anoreksijo	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
I54	ammm, psihično pa mislm, da je to life time process.	Doživljenjsko psihično spopadanje z anoreksijo	Čas trajanja motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
I55	Se pravi ... mislm, da je 8, 9 leto od takrat.	8 do 9 let	Časovna oddaljenost od motnje hranjenja	/	ČASOVNA OPREDELITE V
I56	Ammm, zdej pr tej zdravnici je blo tko, da je bla ona v poziciji vsemočnega, vsevednega	Pozicija vsemočnega, vsevednega	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ
I57	in ful mi je blo stresno takrat, k sm	Stresno doživljanje	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v	POMOČ

	vedla, da se bo ona odločila, a me bo hospitaliziral a a mi bo uničila celo šolanje ...	zaradi ustrahovanja		času motnje hranjenja	
I58	Doživljala smjo kot neko prisilno pomoč.	Prisilna pomoč	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I59	Doživljala smjo sam kot avtoriteto,	Avtoriteta	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I60	pa kot nek strah,	Strah	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I61	pa kot nek dodatn stres v vsm tem, no.	Stres	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I62	Ammm, potem tisto psihologinjo ... čist me je postavlja u	Občutek manjvrednosti	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ

	pozicijo mejnega otroka in ona v poziciji odrasle, vsemogoče, vsevedne, k pač ve zdej, kaj js rabm.				
I63	V bistvu mi je s tem stavkom vzela še tistega mal dostojanstva, k ga takrat maš.	Občutek odvzema dostojanstva	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I64	Ammm, kar se tiče pa neformalne pomoči, je bla v primerjavi s formalno ful bolj koristna.	Občutek koristi neformalne pomoči	Pozitivno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I65	Ammm, če prav sm jih vse tako zavračala, kr nism hotla nobenga vidt,	Zavračanje bližnjih	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

I66	nism hotla nobenga družjenja,	Odklanjanje družjenja	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
I67	ni mi blo do ničesar.	Pomanjkanje volje	Psihične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
I68	Oni so u vsm tem ostal, kljub vsemu temu kakšna sm js bla, kakšn odnos sm js mela do njih, so oni ostal ob men in so se ful trudi.	Brezpogojna podpora družine	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I69	Ful so se trudi mi dat tisto, kar sm js rabla, čeprav je blo ful zahtevno.	Trud zadovoljevanja bolničnih potreb s strani bližnjih	Pomoč bližnjih	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
I70	Ammm, oni niso poiskali nobene pomoči,	Odsotnost strokovne pomoči	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči staršem v času motnje hranjenja	POMOČ
I71	ampak so meli drug družga. Vem, da so se med sabo tud brez	Medosebna podpora bližnjih	Lastna pomoč	Vrsta pomoči staršem v času motnje hranjenja	POMOČ



	mene pogovarjal, no,				
I72	pa ne vem, najbrž je mama mal pri svojih sodelavcih pa prijateljah govorila o tem pa iskala neke rešitve, fotr pr svojih,	Pogovarjanje s sodelavci in prijatelji	Lastna pomoč	Vrsta pomoči staršem v času motnje hranjenja	POMOČ
I73	Ta čas je bil v bistvu ful kratk, nism je kej preveč videvala. Mislm, da pomojem, da je blo vse skupi tri mesece al pa štiri.	3 do 4 mesece	Strokovna pomoč	Čas prejemanja pomoči v času motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
I74	Ammm, dejansko od takrt naprej, od kar sm se pobrala, nism mela še težav nobenih,	Odsotnost težav	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

I75	tko da nism rabla.	Brez potrebe po strokovni pomoči	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
I76	Pa zdej tud hodm na psihoterapijo pa bi se zihr kej z njo tud pogovarjala, če bi rabla.	Poiskanje pomoči pri psihoterapevtki v primeru potrebe	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
I77	Ja ... tko dost hitro, ko sm šla čez anoreksijo oziroma skoraj takoj sm šla v vegetarjanstvo.	Vegetarijanstvo	Razvoj novih strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
I78	In še dan danes, se prav: kaj je že ..., 9. leto. In pol k se uprašam, zakaj, ja, en del zgodbe je, da dejansko mi je bol pasalo. Če sm pojedla meso,	Restrikcija mesa zaradi boljšega počutja po obroku	Razvoj novih strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

	<p>se nism mogla premikati še par ur, če sm jedla obrok brez mesa, sm lahko šla laufat ali pa športat, ane.</p>				
I79	<p>Ampak drug del zgodbe, k si težje prznam, ampak pač je res, da sm na začetku rabla neki kompenzirat, ane. Okej, nimam več motnje hranjenja, ni več ta nadzor, rabi en drug nadzor, ane, in sm prekinila meso. Ammm, ja.</p>	<p>Restrikcija mesa zaradi potrebe po nadzoru</p>	<p>Razvoj novih strategij/navad</p>	<p>Prehrabne e navade po izkušnji z motnjo hranjenja</p>	<p>HRANA</p>
I80	<p>Dandanes pač razno meso jem vse,</p>	<p>Odsotnost restrikcije hrane</p>	<p>Opustitev (destruktivnih) strategij/navad</p>	<p>Prehrabne e navade po izkušnji z</p>	<p>HRANA</p>

				motnjo hranjenja	
I81	mi je pa še vedno pomembno, da jem čim bolj zdravo.	Zdravo prehranjevanje	Razvoj novih strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
I82	Ammm, tko da ja, vsak dan pojem kej sladkega, ampak ...	Ponovno uživanje sladke hrane	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrabene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
I83	ammm, ni več občutka krivde, no, vsaj tok, no.	Odsotnost slabe vesti	Pozitivni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
I84	Še vedno se zgodi kdaj, da pride un glas u men, kokr pred deset let nazaj, ane, kaj če tega ne bi pojedla, ane.	Občasna želja po restrikciji hrane	Negativen odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
I85	Ampak zdej tok hendlam s tem glasom, da ga hitr utišam oziroma ga zabrišm	Ignoriranje vsiljivih misli	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

I86	Hmmm, takrat, k se ne čutim dobro u svojemu telesu,	Slabo počutje o sebi	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
I87	al pa k čutim, da nisam najbl samozavestna . Pol mogoče u takih momentih.	Občutek nesamozavesti	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
I88	Ne vem, ena navada, k se je ful sramujem od anoreksije naprej, je, da se fulkrat preveč u dnevnu še vedno pogledam u ogledalo, ane. Recimo sploh zjutri, kako zgleda moja postava pa se ful sramujem tega.	Prekomerno opazovanje svoje telesne podobe v ogledalu	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
I89	Vsako jutro se js pogledam, kako zgledam	Napihnjenost	Dejavniki tveganja	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A

	in pol recimo kkšna jutra, k sm recimo napihnjena al pa karkoli, pol po takih jutrih vem, da se ta glas pojavlja.				
I90	Ammm, ena pozitivna stvar, k mi je ostala, je ljubezen do teka.	Ljubezen do teka	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJ A DNEVA
I91	Ful rada tečm in lih tam proti koncu osnovne šole sm začela laufat in med anoreksijo sm ful povečala količino teka.	Prekomerna šporna aktivnost	Destruktivna strategija/navad da	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJ A DNEVA
I92	Mal z namenom, da še bl zgubim kile, ammm, ampak hkrati k je bil tek strategija zato, da js hujšam,	Tek kot strategija za izgubo telesne teže	Destruktivna strategija/navad da	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJ A DNEVA

I93	je bil hkrati to meni edini moment v dnevu, k nism razmišljala o hrani, edina tista svoboda, edini čas, k sm bla kokrtok okej, k sm lahk dala vn iz sebe, pa sm šla u gozd pa sm kričala od stiske. Men je bil šport takrt ful pomembn, ane, ravno za to psihično stanje, ane.	Šport kot strategija lajšanja stisk	Konstruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
I94	Ammm, in spomnem se tud te zdravnice, k mi je rekla, da bom mogla nehat z uso športno aktivnostjo in z usm tem, kar počnem,	Prepoved s strani zdravnice glede športnih aktivnosti bolnice	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ

	kr to mi še bol zbija kilažo in tko naprej.				
I95	Spomnem se, da takrat se je meni svet podrl, k mi je ona to rekla, k sm vedla, da zame to pomeni psihični konec, k če si men takrat šport uzel pa ta tek, pa to edino svobodo, k jo mam, sm vedla, da se bom sesula.	Prepoved športnih aktivnosti	Dejavniki tveganja	Dejavniki v času motnje hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJ A DNEVA
I96	Na srečo sm mela tok razumevajoče starše,	Razumevanje s strani staršev	Dobri pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
I97	k so vedli, kaj to men pomeni in k so vedli, da je to edino, kar mene drži, da sta mi rekla,	Dovoljenje nadaljevanja športnih aktivnosti	Dobri pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ



	ko sm pršla domov od te zdravnice, ne bomo je poslušal, ti furi svoj lajf, ti furi svoj šport				
I98	ammm, in vemo, da boš ti zmogla, tud če boš trenirala in tekla, ane.	Zaupanje v bolnico s strani staršev	Dobri pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
I99	Še dandanes laufam, k sm žalostna, laufam, k sm jezna, laufam, k sm srečna, laufam, k rabm odgovore na neka vprašanja. Tko tek je vedno kle z mano	Tek kot strategija sproščanja	Varovalni dejavniki	Dejavniki po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
I100	Ja, s tega vidika sm ful hvaležna, da sm šla čez to,	Drugačnen pogled na telo	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z	SAMOPODOB A

	ker mi je dal novo videnje mojega telesa,			motnjo hranjenja	
I101	moje vrednosti.	Drugačen pogled na lastno vrednost	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
I102	Spomnem se, pač ja, js sm bla pred anoreksijo ful nesamozavestna.	Pomanjkanje samozavesti	Negativen odnos	Odnos do sebe pred izkušnjo z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
I103	in mi je bilo ful neudobno u mojmu telesu.	Neudobno počutje v lastnem telesu	Negativen odnos	Odnos do sebe pred izkušnjo z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
I104	Posledično sm tud bolj samozavestn, kr vrjamem u čist neki družga zdej, ane.	Boljša samozavest zaradi drugačnega pogleda na stvari	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
I105	Pač zdej sm dost zadovoljna s svojim telesom.	Sprejemanje svojega telesa	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A

I106	Ja sej pridejo ona jutra, k si u ogledalu nism ušeč, ampak to so izjeme,	Redki občutki nezadovoljstva s svojim telesom	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
I107	drgač se počutm čist okej, sm čist zadovoljna sama s sabo in s tem, kako zgledam.	Zadovoljstvo s sabo	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
I108	Vem, da včasih na začetku »prebolelosti«, da sm se včasih začela vrnt nazaj u tisto stanje, kokr sm zgledala, ane.	Idealiziranje anoreksične telesne podobe	Negativen odnos	Odnos do sebe v prvih letih po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
I109	Zdej ne vem, lahko so tud neke posledice na telesu, ne vem, spomnem se, da mi je ta zdravnica	Grožnje s strani zdravnice o potencialni neplodnost bolnice	Slabi pristopi	Pristopi strokovne pomoči	POMOČ

	grozila, da ne bom mogla met otrok, sploh ne vem točno, ane, kaj se zgodi s telesom.				
I110	Kaj js vem, lahko da sm si škodovala tud na dolgi rok, ampak načeloma se počutim zdravo in mislm, da sm zdrava in ja.	Občutek dobrega zdravstvenega stanja	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
I111	Spomnem se, da mi je blo včasih, ane, pred leti tud mal stresno it vn jest al pa ko sm pomislna, da so kakšni rojstni dnevi al pa druženja al pa neki prtiji,	Strah pred socialnimi dogodki	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
I112	pa sm vedla, da nimam dost več te	Pomanjkanja samonadzora	Fizične posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA

	<p>samokontrole , kok bom pojedla in se spomnem, da so mi te dogodki bli mal stresni, ane, kr sm vedla, da bom ful pojedla in da se bom zredila in tko naprej.</p>	<p>nad količino zaužite hrane</p>			
I113	<p>Ampak tko dandanes, ammm ... pa dejansko ne vidm ... teh enih posledic v organizaciji dneva.</p>	<p>Odsotnost posledic motnje hranjenja glede organizacije dneva</p>	<p>Opustitev destruktivnih strategij/navad</p>	<p>Navade po izkušnji z motnjo hranjenja</p>	<p>POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA</p>
I114	<p>Mogoče glede tega zdravega načina življenja al pa tega kar pojem, da mal bl razmišljam, kaj bom kupla, kaj si</p>	<p>Veliko razmišljanja o pripravi obrokov</p>	<p>Opustitev destruktivnih strategij/navad</p>	<p>Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja</p>	<p>HRANA</p>

	bom kuhala, ampak ni mi to nič stresno, ni mi to nič obremenjujoče,				
I115	tud recimo, ammm, če vem, da bom zvečer jedla pico namest zdravega obroka, se tega tud veselim, ane. Ni me strah več tega,	Odsotnost strahu pred nezdravim obrokom	Pozitiven odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
I116	me je pa blo, ane. Včasih mi je blo to, da bom jedla pico, največji strah pa drama, ane.	Strah pred nezdravim obrokom	Negativen odnos	Odnos do hrane v času motnje hranjenja	HRANA
I117	Te teme so mi zdej ful pomembne, ker en del te teme štekam tud iz osebne izkušnje, ane, kako sm js padla v to	Dajanje pomembnosti na teme feminizma, feminističnih teorij in aktivizma	Razvoj novih navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A

	zanko o idealu ženskega telesa, ne, in po meri moškega. To je ena ta stvar mogoče, ko mi je ful blizu, pač feminizem in feministični pogledi in aktivizem in tko naprej				
I118	Mogoče ... mogoče ena taka čist basic stvar, recimo kuhanje, zlo rada kuham.	Ljubezen do pripravljanja hrane	Razvoj novih strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA
I119	Pa tud to, ane, da mam zdaj čist drugačen odnos do hrane, itak, in ful ne morm vržt hrane u smeti.	Težava vreči hrano stran	Razvoj novih strategij/navad	Prehrambene navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

I120	Takrt sm hrano na nek način zavračala, zaničevala, mi pač ni bla pomembna za moje telo,	Zavračanje hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
I121	To mi je ostal mogoče kot občutek krivde, kako sm takrat ravnala, zdej pa pač nočm več.	Občutek krivne glede ravnanja s hrano v času motnje hranjenja	Negativni občutki	Občutki po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
I122	Ammm, ja bla sm zlo težavna	Zahtevnost bolnice	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
I123	Ful sm se umaknila od vseh ljudi, tko da ja,	Izolacija	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA
I124	na koncu so v bistvu ostal ob men družina pa moja najboljša prjatleca iz otroštva.	Zožanje socialne mreže	Socialne posledice	Posledice v času motnje hranjenja	MOTNJA HRANJENJA



I125	<p>tud karkol si me uprašu pa če je blo normalno, sm lohk nasikano nazaj rekla, ane, da so mi pa kej hrano omenjal pa to težavo, je blo pa še tok težje kontrolirat, ammm, to mirnost. Sm ful hitr eksplodirala, tko da ja,</p>	<p>Eksplozivnost bolnice</p>	<p>Slabi donosi</p>	<p>Odnosi v času motnje hranjenja</p>	<p>ODNOSI</p>
I126	<p>Ta strah se pol zleti itak zmanjšu, ampak še dandanes se mi zdi, da sm tist član družine, katerga vsi tretirajo mal z neko občutljivostjo , ja, mal so me vedno bl tko z</p>	<p>Tretiranje bolnice z občutljivostjo</p>	<p>Slabi pristopi</p>	<p>Pristopi nestrokovne pomoči</p>	<p>POMOČ</p>

	rokavicami jemal al kako se nej izrazm,				
I127	da sm js pač un šibek člen.	Tretiranje bolnice kot da je šibek člen	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
I128	in še vedno se mi zdi, pa, no, da me in sestra in starša, da mal bl pazjo name, no.	Večja skrb za bolnico	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
I129	Kar je tko, po eni strani sm hvaležna, da jih skrbi zame, ane,	Hvaležnost staršem	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
I130	po drugi strani pa se spomnem, da dokler smo še živel vsi skupi, da mi je blo to obremenjujoč e, ane,	Obremenjenost bolnice s skrbjo bližnjih	Negativno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
I131	pač hotla sm ono svobodo,	Želja po svobodi	Negativno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ

I132	hotla sm, da jih ne rab skrbet, da mi zaupajo, da sm okej.	Želja po zaupanju bližnjih	Negativno doživljanje	Doživljanje nestrokovne pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
I133	Ampak zdej se počutm čist svobodno, zdej so tukej ob men, kadar jih rabm in ni več tok te obsesije s tem, kako sem pa če sm uredu. Je blo pa ful tega najprej, ja.	Zmanjšanje skrbi za bolnico	Dobri pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

J1	Različne oblike so prehajale med sabo skozi različna obdobja ... tak od zelo stroge restrikcije hrane oziroma	Stroga restrikcija hrane	Destruktivna strategija/nava da	Prehrambene navade v času motnje hranjenja	HRANA
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	---------------------------------	--------------------------------------------	-------

	anoreksičnih tendenc, ne,				
J2	do ortoreksije	Ortoreksija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
J3	in bulimije ...	Bulimija	Vrsta motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
J4	Bla sem nekje v 1. oziroma 2. letniku srednje šole.	1., 2. letnik srednje šole	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
J5	Začelo pa se je z nekimi lažjimi oblikami diet,	Razni poizkusi izgube teže	Povod	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
J6	kmalu po tem pa sem začela vedno manj jest, ne, ...	Majhna količina zaužite hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
J7	in pač si postavljat vedno hujša in bolj stroga merila, kako hrano dejansko lahko jem	Restrikcija določene hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA
J8	pa kolko jo lahko pojem.	Stroga restrikcija količine hrane	Destruktivna strategija/navada	Prehrabne navade v času motnje hranjenja	HRANA

J9	Na neki točki pa sem poskusla tudi z bruhanjem, ne,	Poizkus bruhanja	Časovni potek razvoja motnje hranjenja	Začetek motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
J10	in to me je za nekaj časa krful pač obsedlo,	Bruhanje	Destruktivna strategija/navada	Prehrabene navade v času motnje hranjenja	HRANA
J11	Bla sem v stiku s strokovnjaki ... Različnimi psihiatri	Psihiatri	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
J12	in psihologi,	Psihologi	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
J13	Sem pa bila na psihoterapiji pri psihoterapevtki	Psihoterapevtka	Strokovna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
J14	Ne, noben mi ni postavil diagnoze.	Brez postavljene diagnoze	Vrsta diagnoze	/	MOTNJA HRANJENJA
J15	Z motnjami hranjenja sem se spopadala vsega skupaj nekje štiri leta.	4 leta	Čas trajanja motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA

J16	Ammm ... zadnji incident se je zgodil tak nekje malo manj kot leto nazaj.	1 leto	Časovna oddaljenost od motnje hranjenja	/	MOTNJA HRANJENJA
J17	Za iskanje pomoči so se bolj kot jaz v preteklosti odločili moji starši.	Povod staršev k strokovni pomoči	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
J18	Pri nazadnje, ko je blo, pa sem iskala pomoč sama ...	Samostojno iskanje pomoči	Povod	Začetek Strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
J19	K psihologu nisem šla, iskala sem bolj pomoč v okviru psihoterapije, ta je pa tak al tak ful draga, tak da sem šla na samo nekaj uvodnih srečanj,	Obisk samo nekaj uvodnih srečanj zaradi previsoke cene	Povod	Konec strokovne pomoči	POMOČ

J20	ampak nisem bla zadovoljna.	Nezadovoljstvo s strokovno pomočjo	Negativno doživljanje	Doživljanje strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
J21	Potem sem pa sama uspela predelat določene stvari in sem tudi pol nehala z motnjami hranjenja.	Samostojno predelovanje težav	Lastna pomoč	Vrsta pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
J22	V bistvu so me starši dobili, ko sem bruhala, in so pol poiskali pomoč za mene.	Odkritje bruhanja bolnice s strani staršev	Povod	Začetek strokovne pomoči v času motnje hranjenja	POMOČ
J23	Ne, v bistvu se takrat ni nič kaj dosti spremenilo ... ker je v bistvu psihoterapija pa reorganizacija negativnih	Odsotnost sprememb	Nespremenjeni odnosi	Odnosi ob vstopu v proces pomoči	ODNOSI

	družinskih vzorcev ... pač je dolgotrajen proces, ne.				
J24	so se pa spremembe začele dogajati nekak tak, postopoma,	Postopno spreminjanje odnosov	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
J25	... pač naši odnosi so se zares »umirli« pa »normalizirali« šele pred kratkim ...	Pomiritev in normalizacija odnosov	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
J26	Je pa vsaj ena dobra stvar, ne ... pač opažam, da so starši zdaj pri vzgoji mojega brata bolj popustljivi ...	Popustljivost staršev pri vzgoji brata	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
J27	pač definitivno ga vzgajajo drugače, kot so mene.	Drugačno vzgajanje brata kot bolnice	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI



J28	Nisem bla vključena ful dolgo, mislim, da je vse skupaj trajalo kako leto.	1 leto	Strokovna pomoč	Čas prejemanja pomoči v času motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
J29	Ammm ... pač še vedno imam neke zadržke z določenimi vrstami hrane, ne ...	Restrikcija določene hrane	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Prehrabne navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
J30	pač včasih se še vedno borim s tem, da bi si omejevala vnos hrane.	Občasna želja po restrikciji hrane	Negativen odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
J31	Ampak ... se načeloma počutim, da obvladujem situacijo.	Uspešno obvladovanje situacije	Lastna pomoč	Vrsta pomoči po izkušnji z motnjo hranjenja	POMOČ
J32	Stiske se načeloma še pojavijo ... ampak so ful blage pa tud hitro minejo ...	Pojavljanje blagih in hitro minljivih stisk	Negativen odnos	Odnos do hrane po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA

J33	Pač ... I don't act out in to je to ...	Ignoriranje stisk	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
J34	... Pač, če sem iskrena, nimam zdaj nekih posebnih strategij, ne ...	Odsotnost destruktivnih strategij/navad	Opustitev destruktivnih strategij/navad	Prehrabne navade po izkušnji z motnjo hranjenja	HRANA
J35	Ammmm, pač na neki točki sem se odločila, da mi je zdravje, pa življenje ... pa pač ljubezen do sebe, ne ... da so mi pomembnejše pač od tega in da se mora tako samouničevanje enostavno nehat ...	Postavitev prioriteta	Razlog prenehanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
J36	Ko sem se to odločila, sem tud prenehala pol brez	Odločitev za prenehanje motnje hranjenja	Razlog prenehanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V

	nekih večjih težav.				
J37	Moram pa rečt ... da mi prej ni uspelo to, ne, pa sem preizkusla vse možne tehnike pa prijeme ...	Poizkušanje različnih tehnik in prijemov	Postopek izvenevanja motnje hranjenja	Konec motnje hranjenja	ČASOVNA OPREDELITE V
J38	Dostikrat se še vedno ujamem v razmišljanju, da nisem dovolj suha.	Razmišljanje o nezadovoljstvu s svojo telesno težo	Negativen odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
J39	Ampak tud te misli nekak obvladujem oziroma pač ... jim ne posvečam več pozornosti.	Ignoriranje vsiljivih misli	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
J40	Pač raje se poskušam fokusiram na pohvale, ko jih dam sama sebi ... in tega je v zadnjem času res ful ful več.	Podeljevanje pohval sebi	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ

J41	Tak da ne ... pač je moja samopodoba vedno boljša ...	Izboljšana samopodoba	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
J42	Pač ziher sem nagnjenja k temu, ne, da želim met vse pod kontrolo,	Želja po kontroli vsega	Ohranitev (destruktivnih) strategija/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJ A DNEVA
J43	pa vse do potankosti splanirano, ne ...	Natančno načrtovanje dneva	Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad	Navade po izkušnji z motnjo hranjenja	POTEK IN ORGANIZACIJ A DNEVA
J44	pa nagnjena sem k neki anksioznosti,	Anksioznost	Psihične posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
J45	pa zaskrbljenosti ...	Nagnjenost k zaskrbljenosti	Psihične posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
J46	pa ful se pretirano osredotočam pa sekiram o preteklosti.	Pretirano osredotočanje na preteklost	Psihične posledice	Posledice po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A
J47	Ammm ,... še vedno se nekak učim, da bi bla bolj nežna in	Učenje nežnosti in popustljivosti do sebe	Pozitiven odnos	Odnos do sebe po izkušnji z motnjo hranjenja	SAMOPODOB A

	popustljiva do same sebe.				
J48	Povzročile so kr dosti trenja v moji družini ...	Veliko trenja	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI
J49	Starši so pač postali ful pozorni na to, kdaj jem pa koliko jem, ne.	Večja pozornost staršev na prehrano bolnice	Strategija reševanja težav	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
J50	Dostikrat so meli neprimerne komentarje, ki so me v bistvu samo še bolj »triggerali«.	Podajanje neprimernih komentarjev s strani staršev	Slabi pristopi	Pristopi nestrokovne pomoči	POMOČ
J51	pač poskušala sem kontrolirat partnerja,	Nadzorovanje partnerja	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	ODNOSI
J52	pa obsedena sem bla z romantično ljubeznijo ...	Obsedenost z romantično ljubeznijo	Destruktivna strategija/navada	Navade v času motnje hranjenja	ODNOSI
J53	Aja, pa mela sem tud izbruhe jeze, ne.	Eksplozivnost bolnice	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI

J54	Pač odnosi v družini so se ful izboljšali, ne.	Izboljšanje odnosov v družini	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
J55	Z drugimi ljudmi, ne, pač ... ammm, z drugimi ljudmi so se nekak poglobili,	Poglobljeni odnosi	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
J56	pa nekak postali bolj ... kak naj rečem, umirjeni.	Umirjeni odnosi	Dobri odnosi	Odnosi po izkušnji z motnjo hranjenja	ODNOSI
J57	Zaj z enim so se tud končali, ampak mislim, da je tak edino prav, ne.	Prenehanje odnosov	Slabi odnosi	Odnosi v času motnje hranjenja	ODNOSI

### **Priloga 3: Osno kodiranje:**

#### **MOTNJA HRANJENJA**

- **Vrsta motnje hranjenja**
  - Anoreksija (A1) (B1) (C1) (E2) (F2) (G1) (H2) (I1)
  - Ortoreksija (B2) (E10) (F1) (J2)
  - Bulimija (C2) (D1) (E5) (G5) (J3)
  - Prenajedanje (H7)
  - Bulimija s kombinacijo prenejedanje (H16)
- **Vrsta diagnoze**
  - Anoreksija (A23) (E29) (H52) (I31)
  - Brez postavljene diagnoze (B9) (F31) (J14)
  - Bulimija (C37) (G23)
  - Nepoznavanje postavljene diagnoze (D18)
  - Bulimija v kombinaciji s prenejedanjem (H53)
- **Ponovitev motnje hranjenja**
  - Ponovni pojav anoreksije (E8) (E9) (H11)
  - Ponovno prenejedanje (H18)
  - Ponovni pojav bulimije (H19)

#### **POSLEDICE V ČASU MOTNJE HRANJENJA**

- **Fizične posledice**
  - Opazno nizka telesna teža (A14) (H15)
  - Nizki indeks telesne mase (A16)
  - Nezmožnost pridobitve telesne teže (A30)
  - Nizka telesna teža (A32) (F27)
  - Navali lakote (B50)
  - Pomanjkanje samonadzora nad količino zaužite hrane (B51) (I112)
  - Odsotnost signala sitosti (B60)
  - Redčenje in izguba las (B77)
  - Izguba telesne teže (C8) (C10) (E4) (H13)
  - Uničenje zob zaradi bruhanja (C95)
  - Popokanje žilic na obrazu (D14)
  - Težave z menstrualnim ciklom (E113)

- Podhranjenost (F7)
- Izčrpanost (F28)
- Pomanjkanje energije (F100) (H5)
- Tumor na maternici (G86)
- Prekomerno nihanje telesne teže (H47)
- Ustavitev rasti las (H135)
- **Psihične posledice**
  - Nezmožnost spanca zaradi razmišljanja o hrani (B6)
  - Razdražljivost (B109)
  - Sprememba mentalitete v odnosu do hrane (E3)
  - Anksiozna motnja (E110)
  - Miselna odsotnost (F101)
  - Depresivno počutje zaradi prekomerne teže (H48)
  - Neoziranje na mišljenje drugih (H127)
  - Depresivnost (I47)
  - Pomanjkanje volje (I67)
- **Socialne posledice**
  - Odhod na izmenjavo zaradi želje po umiku od ljudi (B93)
  - Načrtni umik od ljudi (B94)
  - Izogibanje socialnim stikom z družino (B97)
  - Dolgočasnost v družbi (B103)
  - Vplivanje motnje hranjenja na odnose (B114)
  - Odsotnost socialnih interakcij (C98)
  - Odsotnost resne partnerske zveze (C115) (H146)
  - Izguba stikov s prijatelji (E128) (F98)
  - Zmanjšanje stikov z bližnjimi prijatelji (E133)
  - Izolacija (F83) (F102) (I123)
  - Slabe odločitve pri partnerjih in prijateljih zaradi motnje hranjenja (H122)
  - Oddaljitev od ljudi (H131)
  - Nedružabnost v času depresije (H144)
  - Želja po ostajanju doma (H145)
  - Odbijanje ljudi od sebe (I48)
  - Zavračanje bližnjih (I65)
  - Odklanjanje druženja (I66)



- Strah pred socialnimi dogodki (I111)
- Zožanje socialne mreže (I124)

## OBČUTKI V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Negativni občutki**
  - Jeza do vseh (A37)
  - Želja po miru (A38)
  - Stres (A104)
  - Slaba volja (A105)
  - Jeza nad starši (A161)
  - Sovraštvo do sebe zaradi bruhanja (C22)
- **Pozitivni občutki**
  - Ponos po bruhanju (D71)

## ČASOVNA OPREDELITEV

### ZAČETEK MOTNJE HRANJENJA

- **Čas trajanja motnje hranjenja**
  - 3,5 do 4 leta (A25)
  - 2 leti (B10)
  - Težave postavitve časovnega okvirja motnje hranjenja (B11)
  - 5 let (C38)
  - 1,5 let (D26) (F20)
  - 1 leto spopadanja z bulimijo (E6)
  - 1,5 let spopadanja z ortoreksijo (E11)
  - 8 do 9 let (E34)
  - 0,5 let spopadanja z anoreksijo (G3) (H12)
  - 1,5 let spopadanja z bulimijo (G4)
  - 2+ leti (G12)
  - 3 leta (G32)
  - Nekaj mesecev spopadanja z anoreksijo (H6)
  - 3 mesece spopadanja z anoreksijo (H9)
  - 3 mesece spopadanja s prenajedanjem (H10)
  - 0,5 let spopadanja z bulimijo s kombinacijo prenajedanja (H17)

- 3 leta (H20)
- 1,5 let fizičnega spopadanja z anoreksijo (I53)
- Doživljenjsko psihično spopadanje z anoreksijo (I54)
- 4 leta (J15)
- **Časovna oddaljenost od motnje hranjenja**
  - 8 let (A26)
  - 1 leto (B12) (F33) (J16)
  - 2,5 let (C39)
  - 4 do 5 let (D31)
  - 1,5 do 2 leti (E12)
  - 3 leta (G33)
  - 4 leta (H54)
  - 8 do 9 let (I55)
- **Začetek prejetja strokovne pomoči**
  - Konec osnovne šole (E35)
  - Po ¾ leta (F25)
  - Po 1 letu (G19)

#### ZAČETEK MOTNJE HRANJENJA

- **Zavedanje soočanja z motnjo hranjenja**
  - Neidentificiran začetek soočanja (A2) (D4) (E19)
  - Nezavedanje dokler ne opazijo drugi (A3)
  - Nezavedanje do obiska zdravnika (A4)
  - Nezavedanje težave (A5) (A7) (A21) (H14)
  - Pred 3 leti (B3)
  - Pozno zaznavanje motnje hranjenja (B4)
  - Identificiranje motnje hranjenja zaradi nezmožnosti spanca (B5)
  - Zgodnje opažanje (C3)
  - Zanikanje težave sami sebi (C25)
  - Spominjanje prvega incidenta z bruhanjem (D7)
  - Prepoznavanje vnosa premajhne kalorične vrednosti hrane (F12)
  - Stalno nezavedanje težave (F18)
  - Zanikanje težave kljub opažanju bližnjih (F23)
  - Informiranje o kalorični vrednosti hrane (G15)

- Konec osnovne šole (I12)
- Postopno (I13)
- **Časovni potek razvoja motnje hranjenja**
  - Postopno (A6)
  - Obremenjevanje s količino in vrsto hrane pri 10 letih
  - Izguba telesne teže proti koncu osnovne šole (C7)
  - 2. letnik srednje šole (C9) (D2)
  - Naenkrat (D3)
  - 7., 8. razred osnovne šole (E1)
  - Obremenjevanje s količino in vrsto hrane v srednji šoli (F8)
  - Začetek 2. letnika študija (F9)
  - 15 let (H1)
  - 15 do 16 let (I2)
  - Nadzorovanje zaužite hrane v času šolskih obrokov (I17)
  - Obremenjevanje s količino zaužite hrane (I18)
  - Postopno večanje posvečanja pozornosti hrani (I19)
  - 1., 2. Letnik srednje šole (J4)
  - Poizkus bruhanja (J9)
- **Povod**
  - Nezavedno (A11)
  - Brez prelomnega dogodka (A12)
  - Visok pritisk od mladih let (C4)
  - Opozarjanje zdravnikov na zdrav življenjski slog (C5) (E24)
  - Začetek bruhanja zaradi lažjega načina skrivanja (C17)
  - Obiskovanje fitnesa (D5)
  - Opazne telesne spremembe po obisku fitnes (D6)
  - Neidentificiran razlog začetka bruhanja (D8)
  - Velika koločina zaužite hrane (D9)
  - Ločitev staršev (E13)
  - Izguba nadzora nad življenjem (E14)
  - Izguba telesne teže (E17)
  - Občutek kontrole (E18)
  - Nenehno obremenjevanje s hrano v družini (E20)
  - Obremenjevanje matere z lastno telesno težo (E21)

- Prejemanje sporočil o potrebnem nadzorovanju telesne teže (E22)
- Prekomerna teža v otroštvu (E23)
- Smrt očeta (E39)
- Keto dieta (F10)
- Tendenca po zdravem prehranjevanju (F11)
- Psihično poslabšanje zaradi preselitve v Ljubljano (G13)
- Ugotovitev povečanja telesne teže po vrnitvi iz dvotedenskih počitnic (H24)
- Predlog simpatije glede izgube telesne teže (H25)
- Spmemba mišljenja glede vpliva nad lastno telesno težo (H27)
- Nezmožnost opredelitve razloga (I4)
- Ukvarjanje z anksioznostjo in strahovi od otroštva (I5)
- Poslušanje družinskih zgodb o genocidu v Bosni od otroštva (I7)
- Prekomerna empatičnost (I8)
- Poglobljanje strahov v ekstreme (I9)
- Strah ob prehodu iz onovne šole v gimnazijo (I10)
- Spoznanje moči nadzora nad sabo preko hrane (I11)
- Razmišljanje o načrtni izgubi telesne teže (I14)
- Zavestna odločitev o izgubi telesne teže (I15)
- Želja po ustrežanju moškimi idealom ženskega teles (I16)
- Razni poizkusi izgube telesne teže (J5)
- **Časovni termin postavitve diagnoze**
  - Postavitev diagnoze v 7. razredu osnovne šole (A24)

## ČAS PREJEMANJA POMOČI V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Strokovna pomoč**
  - Enkratni obisk pediatrične klinike (A19)
  - Enoletna pomoč pedopsihiatrinje (A46)
  - 1,5 let (C43)
  - 2 leti (D41)
  - Polletna pomoč psihologinje (E64)
  - Enoletna pomoč psihoterapevtke (E65)
  - Večkratni pregled pri osebni zdravnici (H31)
  - 3 do 4 mesece (I73)
  - 1 leto (J28)

- **Strokovna in nestrokovna pomoč**

- 4 leta (H45)

## KONEC MOTNJE HRANJENJA

- **Postopek izvenevanja motnje hranjenja**

- 3. letnik študija (C18)
- Postopno izvenevanje motnje hranjenja (D27)
- 2. letnik študija (D30)
- Izboljšano psihično zdravje zaradi prenehanja s fitnesom (D55)
- Poizkušanje različnih tehnik in prijemov (J37)

- **Razlog prenehanja motnje hranjenja**

- Začetek srečanj s psihologinjo (C28)
- Sprememba življenjskega sloga zaradi menjave okolja (D73)
- Strah pred neplodnostjo (D75)
- Potrditev s strani partnerja (D88)
- Strah pred uničenjem zob (E7)
- Nezmožnost upiranja hrani (G2)
- Informiranje o zdravstvenih posledicah motnje hranjenja (G51)
- Strah pred fizičnimi posledicami motenj hranjenja (G52)
- Telesna izčrpanost (H8)
- Postavitev prioritet (J35)
- Odločitev za prenehanje motnje hranjenja (J36)

## ČAS PREJEMANJA POMOČI MED IN PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Strokovna pomoč**

- 1,5 let (F51)

## HRANA

### PREHRAMBENE NAVADE V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Destruktivna strategija/navada**

- Majhna količina zaužite hrane (A8) (A10) (F6) (F17) (H107) (J6)
- Restrikcija določene hrane (A9) (F4) (J7)
- Pitje vode med obrokom (A114)

- Pivnanje olja iz hrane (A117)
- Restrikcija sladkih stvari (A118) (C69) (H110)
- Potreba po zaužitju velike količine hrane (B56)
- Uživanje hrane ob odsotnosti lakote (B57)
- Siljenje s hrano (B58)
- Izogibanje hrani (B96)
- Izogibanje skupnim obrokom (B101) (B104) (C97) (C100) (F99)
- Bruhanje (C11) (D10) (G11) (H23) (J10)
- Motnja hranjenja kot strategija spopadanja s stresom (C32)
- Ločevanje hrane na dobro in slabo (C54)
- Hrana kot čustvena uteha (C81)
- Usmerjanje nadzora na hrano (E15)
- Hujšanje (E77)
- Prenajedanje (E78) (G6) (H22)
- Kava kot nadomestilo hrane (E89)
- Časovno načrtovanje obrokov (E116)
- Načrtovanje jedilnika (E117) (F16)
- Količinsko načrtovanje obrokov (E118)
- Nenehno razmišljanje o hrani (E126) (I20)
- Pretirano zdravo prehranjevanje (F3)
- Želja po ohranitvi nizke telesne teže (F13)
- Nadzorovanje kaloričnega vrednosti hrane (F15)
- Vnos velike količine nizkokalorične hrane (F22)
- Stradanje (G8) (H108) (I3)
- Prehranjevanje z nizkokalorično hrano (G9)
- Zaužitje prvega obroka ob večeru (G10)
- Nakupovanje nizkokalorične hrane (G16)
- Nenehno informiranje o nizkokalorični hrani (G70)
- Pitje vode ob obrokih zaradi lažjega bruhanja (G78)
- Postopno zmanjševanje zaužite količine hrane (H3) (I22)
- Uporaba diuretikov (H21)
- Prekomerno pitje vode (H109)
- Kajenje (H119)
- Uživanje kave na prazen želodec (H136)

- Izpuščanje zajtrka zaradi odsotnosti lahkote (H138)
- Zavračanje hrane (I120)
- Stroga restrikcija hrane (J1)
- Stroga restrikcija količine hrane (J8)
- **Konstruktivna strategija/navada**
  - Postopno višanje kaloričnega vnosa hrane (F14)

## ODNOS DO HRANE PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Pozitiven odnos**
  - Brez večjih stisk s hrano (A62) (C64)
  - Drugačen pogled na hrano (A81)
  - Vzljubljenje hrane (A82)
  - Hrana kot del dobrega počutja (A94)
  - Zmanjšanje števila stisk zaradi boljšega odnosa do hrane (A98)
  - Odsotnost stisk (A107) (H78)
  - Dober odnos do vsega (A108)
  - Izboljšan odnos do hrane (B31) (C68)
  - Hrana kot vir energija (B36)
  - Hrana kot gorivo (B37)
  - Prizadevanje k zdravemu odnosu do hrane (E66)
  - Odsotnost kontrole hrane nad sabo (F56)
  - Občutek zasluženja hrane (G71)
  - Veselje do obroka (G77)
  - Normalen odnos (H90)
  - Zdrav pogled na hrano (H96)
  - Odsotnost težav (I74)
  - Odsotnost strahu pred nezdravim obrokom (I115)
- **Negativen odnos**
  - Agresivne misli o hrani (B20)
  - Občasna želja po bruhanju (C80) (D28) (G72)
  - Nezmožnost videti hrano kot gorivo (C82)
  - Slab odnos do hrane (D44) (F60)
  - Nezdrav odnos do hrane (D47)
  - Dojemanje bruhanja kot nekaj konstruktivnega (D58)

- Odsotnost želje po prenehanju bruhanja (D60)
- Občasna želja po štetju kalorične vrednosti hrane (F52)
- Občasna želja po restrikciji hrane (I84) (J30)
- Pojavljanje blagih in hitro minljivih stisk (J32)

## ODNOD DO HRANE V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Mešan odnos**
  - Nihanje odnosa do hrane (A80)
- **Negativen odnos**
  - Slab odnos do hrane (A101)
  - Potreba po siljenju z obroki (A102)
  - Težave z odnosom do hrane (B32)
  - Hrana kot nekaj slabega (B33)
  - Nezaupanje do hrane (B34)
  - Hrana kot kazen ali nagrada (B35)
  - Kontrola hrane nad osebo (F57)
  - Strah pred nezdravim obrokom (I116)

## PREHRAMBENE NAVADE PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Opustitev destruktivnih strategij/navad**
  - Odsotnost obremenjevanja z vrsto zaužite hrane (A85)
  - Odsotnost obremenjevanja s količino zaužite hrane (A86)
  - Odsotnost nenehnega razmišljanja o hrani (A87)
  - Odsotnost restrikcije hrane (A88) (E69) (I80)
  - Ponovno uživanje sladke hrane (A109) (C79) (I82)
  - Prenehanje pitja kave (B39)
  - Odsotnost obsesije z zdravo prehrano (C61)
  - Skupni obroki s prijatelji (C113)
  - Odsotnost restrikcije količine hrane (E67)
  - Odsotnost restrikcije določene vrste hrane (E68) (H92)
  - Odsotnost prenajedanja (H79)
  - Prehranjevanje ob občutku lahkote (H98)
  - Odsotnost destruktivnih strategij/navad (H111) (J34)
  - Prisila s hrano pred jutranjo kavo (H137)



- Odsotnost restrikcije obroka v večernih urah (H140)
- **Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad**
  - Občasna restrikcija hrane (A90) (F58)
  - Nezavedna ohranitev vzorcev (A113)
  - Pitje vode ob obrokih (A115) (B40)
  - Odsotnost uporabe sončničnega olja (A116)
  - Restrikcija sladke pijače (A119)
  - Restrikcija hrane ob večernih urah (A137) (G64)
  - Ločevanje dneva na slab in dober dan na podlagi zaužite hrane (A139)
  - Restrikcija določene hrane (A140) (C57) (J29)
  - Računanje kalorične vrednosti hrane v stresnih situacijah (B19)
  - Občasno nadzorovanje hrane (B21) (C60) (F65) (G59)
  - Potreba po poznavanju sestavin obroka (B41)
  - Nadzorovanje priprave hrane drugih (B42)
  - Radovednost pri sestavi obroka (B43)
  - Želja po nadzoru nad sestavo obroka (B44)
  - Časovno načrtovanje obrokov (B45)
  - Ločevanje hrane na dobro in slabo (C55)
  - Redka ponovitev bruhanja (D29)
  - Nenehno razmišljanje o hrani (D48)
  - Nenehna restrikcija hrane (D49)
  - Pitje velike količine vode (D66)
  - Kajenje (D67) (E92)
  - Kajenje kot nadomestilo hrane (D68) (E93)
  - Pazljivost pri hrani (D83)
  - Kava kot nadomestilo hrane (E90)
  - Uživanje velike količine kave (E91)
  - Občasno prenejedanje (F55)
  - Načrtovanje jedilnika (F87)
  - Pretirano nadzorovanje števila obrokov v dnevu (G62)
  - Restrikcija hrane zjutraj (G63)
  - Odsotnost želje po pripravi hrane doma (G66)
  - Pitje vode ob obrokih v primeru kasnejše želje po bruhanju (G79)
  - Občasno stradanje (G85)

- Veliko razmišljanja o pripravi obrokov (I114)
- **Razvoj novih strategij/navad**
  - Nuja po zaužitju videne hrane (B54)
  - Zdravo prehranjevanje (C58) (H91) (I81)
  - Primerjanje količine zaužite hrane z drugimi (B80)
  - Redno uživanje treh ali več obrokov (F69)
  - Razporeditev obrokov čez dan (F70)
  - Uravnovešena prehrana (H94)
  - Tendencia k raznolikim obrokom (H93)
  - Porazdelitev hrane na manjše obroke v primeru aktivno zapolnjenega dneva (H95)
  - Držanje ravnovesja med zdravo in nezdravo prehrano (H97)
  - Uživanje zajtrka zaradi zagona metabolizma (H139)
  - Vegetarjanstvo (I77)
  - Restrikcija mesa zaradi boljšega počutja po obroku (I78)
  - Restrikcija mesa zaradi potrebe po nadzoru (I79)
  - Težava vreči hrano stran (I119)

## DEJAVNIKI PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Dejavniki tveganja**
  - Ponovno omejevanje kot vodilo k prenajedanju (A89)
  - Prilagajanje jedilniku drugih (A146)
  - Stres (A147) (B17) (B85) (C73)
  - Pritisk (B22)
  - Občutek nivoze ob prehranjevanju v samopostrežnih restavracijah (B49)
  - Stres ob načrtovani podarjeni hrani (B53)
  - Prekomerna količina hitre hrane (C65) (G44)
  - Tesnobne misli (C76)
  - Nezmožnost lastne izbire obrokov pri starših doma (D51)
  - Zaužitje hrane v kratkem času (D63)
  - Nenehna razpoložljivost hrane pri starših doma (D64)
  - Prehranjevanje zaradi dolgčasa (D65)
  - Nenehno povpraševanje po želji hrane s strani staršev (D78)

- Daljše obdobje zdravega prehranjevanja (E73)
- Večja količina zaužite hrane (E100)
- Nihanje odnosa do hrane glede na počutje (G53)
- Slabo počutje ob neželjenih situacijah (G54)
- Občutek šibkosti (G58)
- Občutljivost matere glede čistoče kuhinje (G65)
- **Varovalni dejavniki**
  - Delo na dobrem počutju (A93)
  - Pomembnost miselnosti (A95)
  - Prehranjevanje v mejah normale (A99)
  - Spoznanje pogostosti motenj hranjenja (A112)
  - Dobro počutje (A144)
  - Nadzor nad sestavinami kuhanja (A145)
  - Izogibanje stresnim situacijam (B18) (D61)
  - Zavedanje in prepoznavanje situacije (B23)
  - Dobro počutje ob prehranjevanju ob določeni uri (B46)
  - Pazljivost glede hrane v stresnih situacijah (C79)
  - Razmišljanje o vključitvi v strokovno pomoč (D46)
  - Kupovanje hrane po lastni izbiri (D50) (G75)
  - Odsotnost bruhanja zaradi zunanjih dejavnikov (D59)
  - Izbira določene hrane (D62)
  - Načrtovanje jedilnika za ves teden (D77)
  - Nenehno nadzorovanje (E74)
  - Spremljanje spletnih portalov o hrani, ki temeljijo na znanstvenih raziskavah (F66)
  - Velika količina dela (G56)
  - Priprava hrane po lastni izbiri (G61)
  - Priprava hrane v lastni kuhinji (G67)
  - Nakupovanje sebi ljube hrane (G76)
  - Želja po otrocih (G89)
  - Spreminjanje svojih destruktivnih navad (H112)

## DEJAVNIKI V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Varovalni dejavniki**

- Prisilno hranjenja z namenom izogibanja prepirom (A106)
- Zaužitje večje količine hrane z namenom izogiba hospitalizacije (I45)
- **Dejavniki tveganja**
  - Stresne situacije (C33)
  - Sledenje spletnim portalom na temo telesa (E75) (E76)
  - Samostojno bivanje (G7)

## OBČUTKI PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Negativni občutki**
  - Strah pred prenajedanjem (A138) (A141) (B52)
  - Neprijetni občutki zaradi primerjanja količine zaužite hrane z drugimi (B81)
  - Nesigurnost zaradi količine zaužite hrane (B82)
  - Sramovanje zaradi količine zaužite hrane (B83)
  - Slabo počutje zaradi primerjanja količine zaužite hrane z drugimi (B84)
  - Prisotnost slabe vesti po določeni hrani (C66)
  - Nenehna prisotnost slabe vesti (D45)
  - Odsotnost želje po prenehanju bruhanja (D57)
  - Negativni občutki (F32)
  - Občutek sramu pred uživanjem hrane pred drugimi (F62)
  - Prisotnost slabe vesti po veliki količini zaužite hrane (F63)
  - Strah pred izgubo nadzora nad sabo (H87)
  - Občutek krivde glede ravnanja s hrano v času motnje hranjenja (I121)
- **Pozitivni občutki**
  - Odsotnost slabe vesti (A142) (H99) (I83)
  - Zmanjšanj občutek slabe vesti (C56)

## OBČUTKI V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Negativni občutki**
  - Negativno doživljanje družinskih kosil (C99)

## POMOČ

- **Prisotnost staršev v procesu strokovne pomoči**
  - Obisk pediatrične klinike s starši (A18)

- Vključitev staršev skozi celotno obdobje (A44)
- Prisotnost staršev pri strokovni pomoči zaradi mladoletnosti (A45)
- Nekajkratni obisk staršev pri strokovni pomoči (A47)
- Srečanje pedopsihiatrinje s starši le ob prisotnosti bolnice (A48)
- Pogovor z družino ob prisotnosti strokovnjaka (A49) (D36)
- Odsotnost staršev pri strokovni pomoči zaradi polnoletnosti (C51)
- Nezainteresiranost očeta za pogovor pri strokovnjakinji (D39)
- Odsotnost staršev pri strokovni pomoči (E53) (F45)
- Prisotnost matere (G34)
- Redka vključenost staršev v srečanja (H72)
- **Prisotnost staršev v procesu nestrokovne pomoči**
  - Ločena srečanja s starši in bolnico (H44)

#### VRSTA POMOČI V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Strokovna pomoč**
  - Obisk osebne zdravnice (A13)
  - Izvedba sistematskega pregleda (A15)
  - Napotitev na pediatrično kliniko (A17)
  - Pedopsihiatrinja (A22)
  - Brez strokovne pomoči (B7)
  - Psiholog (C13) (D15)
  - Obisk druge psihologinje (C24)
  - Družinska zdravnica (C36)
  - Psihologinja za prehrano (D17)
  - Obisk osebne zdravnice (E25)
  - Psihologinja v zdravstvenem domu (E26)
  - Zasebna psihoterapevtka (E28)
  - Psiholog na centru za mentalno zdravje (F29)
  - Psihiatrinja (G23) (H36)
  - Osebna zdravnica (H28)
  - Napotitev na urgenco (H33)
  - Napotitev na otroško psihiatrijo (H34)
  - Psihologinja (H35)
  - Psihiatrinja v zdravstvenem domu (H41)

- Odsotnost nadaljnega iskanja pomoči zaradi slabe izkušnje (H51)
- Osebna športna trenerka in kineziologinja (H84)
- Ambulantno vodenje s strani specializirane zdravnice, ki se ukvarja s problematiko motenj hranjenja (I26)
- Enkratni obisk psihologinje (I27)
- Psihiatri (J11)
- Psihologi (J12)
- Psihoterapevtka (J13)
- **Pomoč bližnjih**
  - Želja staršev po okrevanju bolnice (A160) (F95)
  - Prisotnost prijateljev ob obrokih (B15)
  - Pogovor z materjo (C20)
  - Zaupanje sestri (G41)
  - Pomoč sestre (G96)
  - Zaupanje prijateljem (G106) (D84)
  - Podpora bližnjih (H141)
  - Brezpogojna podpora družine (I68)
  - Trud zadovoljevanja bolničnih potreb s strani bližnjih (I69)
- **Lastna pomoč**
  - Držanje motnje hranjenja zase do ozdravitve (B8)
  - Prepričanje v lastno zmožnost okrevanja (B26) (F34)
  - Samostojno predelovanje težav (G50) (J21)
- **Zunanja pomoč**
  - Laična terapevtka (H43)

## PRISTOPI STROKOVNE POMOČI

- **Slabi pristopi**
  - Postavitev neprimerne vprašanja na začetku srečanja (A20) (I30)
  - Neetuziastičen pristop (D23)
  - Pomanjkanje zavzetosti za bolnico (D40)
  - Predpis antidepresivov (E27)
  - Premalo posvečanja časa bolnici (E42)
  - Nenehno gledanje na uro s strani strokovne delavke (E43)
  - Odsotnost vzpostavitve dobrega odnosa (E44)

- Premajhna količina srečanj (E45)
  - Prehitra odločitev za tablete (E46)
  - Neučinkovita pomoč (G49)
  - Strog pristop zdravnice (I32)
  - Avtoritaren pristop (I34)
  - Vsakodnevno tehtanje bolnice (I37)
  - Pretipanje bolnice pred tehtanjem z namenom iskanja težkih predmetov (I38)
  - Odsotnost nudenja čustvene in psihične podpore (I40)
  - Ustrahovanje v primeru neuživanja hrane (I41)
  - Grožnja s hospitalizacijo v primeru neuspešne pridobitve telesne teže (I44)
  - Ustrahovanje (I46)
  - Pozicija vsemočnega, vsevednega (I56)
  - Prepoved s strani zdravnice glede športnih aktivnosti bolnice (I94)
  - Grožnje s strani zdravnice o potencialni neplodnosti bolnice (I109)
- **Dobri pristopi**
    - Vzpostavitev varnega in sproščenega odnosa na uvodnem srečanju (A69)
    - Ni bila stroga (A73)
    - Majhno število tehtanj (A74)
    - Zaupanje pedopsihiatrinje (A75)
    - Zanimanje za zgodbo bolnice (A76)
    - Videnje potenciala v bolnici (A77)
    - Izpostavljanje dobrih strani bolnice (A78)
    - Varovanje tajnosti bolnice (A79)
    - Osredotočanje na druge stvari in ne na hrano (C27) (E40) (F38)
    - Obdelovanje težave anksioznosti (C29)
    - Obdelovanje odnosov z drugimi (C30)
    - Obdelovanje obvladovanja stresa (C31)
    - Posvečanje težavam, ki jih zakrivajo vzorci motnje hranjenja (C35)
    - Stalna možnost kontaktiranja strokovnjaka (C45) (F44)
    - Razvijanje tehnik premagovanja in obvladovanja stresa (C47)
    - Pisanje dnevnika hrane (D24)
    - Želja po vzpostavitvi odnosa (E47)
    - Dobre metode dela (E49)
    - Iskanje izvora motnje hranjenja (F39)

- Zastavljanje realnih vprašanj (F40)
- Pomoč uvida situacije (F41)
- Primerna strogost (F42)
- Nasvet psihiatrinje, da se poišče tudi psihologinja (H42)
- Predpis antidepressivov (H46)
- Delo na boljši telesni samopodobi (H85)
- Posredovanje jedilnikov bolnici (H86)

## DOŽIVLJANJE STROKOVNE POMOČI V ČASU MOTNJE HRANJENJA

### • **Negativno doživljanje**

- Odlašanje in upiranje pomoči (A27)
- Odpor obiska zdravnikov (A36)
- Začetni odpor do obiska pomoči (A40)
- Neprijetno počutje (A42) (E51) (G28)
- Občutek napadenosti (A43)
- Začetni strah pred tehtanjem (A72)
- Občutek nepotrebnosti pomoči (C47)
- Jokanje zaradi napotitve k psihologu (D16)
- Nezaupanje v psihologinjo (D19)
- Občutek nejevolje (D20)
- Neprijetno doživljanje strokovnjakinj (D21)
- Odpor do strokovnjakinje zaradi oddajanje slabe energije (D22)
- Občutek nesmiselnosti pisanja dnevnikov hrane (D25)
- Doživljanje strokovnih metod kot nepotrebnih (D34)
- Doživljanje obravnave romantičnega interesa kot nepotrebne (D35)
- Slab odnos s strokovnjaki (E41) (H40)
- Neprijetni občutki glede strokovnjakinje (E48)
- Neujemanje s psihoterapevtko (E50)
- Nezaupanje psihoterapevtki (E52)
- Iritiranost zaradi psihologa (F37)
- Nelagodje zaradi spola psihiatrinje (G24)
- Nelagodje zaradi prekomerne telesne teže psihiatrinje (G26)
- Nesproščenost bolnice (G27)
- Občutek nerazumljenosti s strani strokovne pomoči (G109)



- Neprijetno počutje ob obisku psihologinje in psihiatrinje (H37)
- Želja po menjavi strokovne pomoči (H39)
- Občutek nesmiselnosti pomoči (H56)
- Občutek neučinkovitosti pomoči na področju motnje hranjenja (H68)
- Predčasni odhod iz srečanja (I28)
- Neprijetno doživljanje strokovne pomoči (I29)
- Strah pred zdravnico (I33)
- Občutek stigmatiziranosti (I35)
- Neprijetni občutki ob obiskih pediatrične klinike (I36)
- Občutek dehumaniziranosti (I39)
- Nestrinjanje s pristopi strokovne pomoči (I42)
- Strah pred srečanju (I43)
- Prisilna pomoč (I58)
- Avtoriteta (I59)
- Strah (I60)
- Stres (I61)
- Občutek manjvrednosti (I62)
- Občutek odvzema dostojanstva (I63)
- Stresno doživljanje zaradi ustrahovanja (I57)
- Nezadovoljstvo s strokovno pomočjo (J20)
- **Pozitivno doživljanje**
  - Brez težav pri osebni zdravnici (A34)
  - Občutek sproščenosti (A35)
  - Občutek varnega in sproščenega okolja (A39)
  - Doživljanje pomoči kot koristne (A66)
  - Brez slabe izkušnje s pedopsihiatrinjo (A67)
  - Dober pristop (A68)
  - Prijetni obiski pedopsihiatrinje (A70)
  - Brez strahu (A71)
  - Dober odnos (A41)(C26) (F43)
  - Pozitivno doživljanje psihologinje (C48)
  - Zavedanje pomembnosti strokovne pomoči (D32)
  - Odsotnost sramu o prejemanju strokovne pomoči (D33)

- Prepoznavanje koristi strokovne pomoči zaradi občutka olajšanja po pogovoru (H57)

## ZAČETEK STROKOVNE POMOČI V ČASU MOTNJE HRANJENJA

### • Povod

- Pobuda staršev k strokovni pomoči (A28) (H29) (J17)
- Neidentificiran prelomni dogodek (A29)
- Sprožitev alarma pri materi (A31)
- Zaznavanje izgube telesne teže bolnice s strani staršev (C12)
- Odkritje bruhanja bolnice s strani matere (C19)
- Razmišljanje o prenehanju z motnjo hranjenja (C21)
- Iniciativa matere (C23) (I23)
- Prepoznanje znakov motnje hranjenja s strani zdravnice (D13)
- Prisila matere (E36) (I25)
- Lastni povod k prejemanju strokovne pomoči (E37)
- Smrt očeta (E38)
- Zavedanje težave (F26)
- Spoznanje potrebe po strokovni pomoči (F36)
- Izguba zavesti (G20)
- Prenizek pritisk (H32)
- Samostojno iskanje pomoči (J18)
- Odkritje bruhanja bolnice s strani staršev (J22)

## PRISTOPI NESTROKOVNE POMOČI

### • Strategija reševanja težav

- Dajanje nagrad in kazni s strani matere (A33) (G48)
- Razčiščenje sama s sabo (A63)
- Pozanimanje o težavi (A64)
- Pomoč samemu sebi s pomočjo miselnosti (A96)
- Pogovor s prijateljico (A97)
- Racionaliziranje situacije (A100) (B76) (C67) (C78) (E107) (E108) (G73) (H102)
- Razmišljanje o situaciji (A110)
- Izobraževanje (A111)

- Ignoriranje stresne situacije (B24)
  - Reševanje težav s humorjem (B27)
  - Zaupanje stiske sestri (B28) (G45) (G97)
  - Ubeseđenje svojih misli (B30)
  - Večja pozornost staršev na prehrano bolnice (C16) (E60) (J49)
  - Identificiranje misli (C77) (E71)
  - Ustavitev negativnih misli (E72)
  - Afirmacije (E80)
  - Meditacija (E81)
  - Športa aktivnost (E82)
  - Jok (E83)
  - Dovoljenje sebi biti slabe volje (E84)
  - Smeh (E85)
  - Preizkušanje različnih načinov soočanja s stiskami (E86)
  - Risanje in poosebljanje straha (E87)
  - Poslušanje »podcastov« (F90)
  - Vaja čuječnosti (F91)
  - Pomirjanje sebe (G68)
  - Iskanje rešitev za naprej (G69)
  - Preprečevanje bruhanja z razlogi kot so že umiti zobje (G74)
  - Poiskanje pomoči pri psihoterapevtki v primeru potrebe (I76)
  - Ignoriranje vsiljivih misli (I85) (J39)
  - Ignoriranje stisk (J33)
  - Podeljevanje pohval sebi (J40)
- **Slabi pristopi**
    - Napačni pristop (A159)
    - Napačen pristop do lastnega okrevanja (B55)
    - Nezavedanje težave s strani matere (D12)
    - Nevednost prijateljev kako odreagirati (D86) (E129) (F110)
    - Prikrit poizkus spravljanja bolnice k pomoči (E30) (H30)
    - Grožnje o vrnitvi k strokovni pomoči (E59)
    - Zadržki s strani prijateljev pri odpiranju teme motenj hranjenja (F111)
    - Materino nerazumevanje (G25)
    - Nepriznavanje težave s strani očeta (G35)

- Neiskrenost matere do psihiatrinje (G36)
- Neupoštevanje varovanja tajnosti drugih bolnic (H69) (H70)
- Neetičnost laične terapevtke (H71)
- Tretiranje bolnice z občutljivostjo (I126)
- Tretiranje bolnice kot da je šibek člen (I127)
- Večja skrb za bolnico (I128)
- **Dobri pristopi**
  - Materina pobuda k iskanju strokovne pomoči v primeru neuspešne lastne pomoči (F35)
  - Opozarjanje na način prehranjevanja s strani prijateljev (F108)
  - Čustveno odzivanje sestre (G46)
  - Umirjen odziv prijateljev (G108)
  - Razumevanje s strani prijateljev (G110)
  - Zanimanje matere za težave bolnice (G111)
  - Skupno preživljanje časa ob cigaretu (H63)
  - Poznavanje socialne mreže bolnice (H64)
  - Razumevanje s strani staršev (I96)
  - Dovoljenje nadaljevanja športnih aktivnosti (I97)
  - Zaupanje v bolnico s strani staršev (I98)
  - Zmanjšanje skrbi za bolnico (I133)
  - Podajanje neprimernih komentarjev s strani staršev (J50)

#### VRSTA POMOČI STARŠEM V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Strokovna pomoč**
  - Odsotnost strokovne pomoči (A50) (C50) (E54) (F47) (I70)
  - Obisk matere skupine za pomoč staršem ljudi, ki imajo motnjo hranjenja (C49)
- **Lastna pomoč**
  - Pridobivanje informacij o motnji hranjenja (A51)
  - Medosebna podpora bližnjih (A52) (I71)
  - Pridobivanje informacij o motnji hranjenja s strani matere (D37)
  - Pogovarjanje s sodelavci in prijatelji (I72)

#### VRSTA POMOČI PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Strokovna pomoč**

- Brez potrebe po strokovni pomoči (A61) (C46) (I75)
- Odsotnost obiskovanja strokovne pomoči (C42) (D42) (E61)
- Psiholog na centru za mentalno zdravje (F30)
- Obiskovanje poznane psihiatrinje (G29)
- Obiskovanje psihoterapije (I6)
- **Pomoč bližnjih**
  - Podelitev težav z osebo, ki ima podobno izkušnjo (A65) (E62)
  - Zaupanje sestri (B29) (E63) (G43)
  - Zaupanje težav prijateljicam (H103)
  - Obračanje po podporo na prijatelje in partnerja (H105)
- **Lastna pomoč**
  - Razčiščenje težav iz preteklosti (H80)
  - Uspešno obvladovanje situacije (J31)

## DOŽIVLJANJE NESTROKOVNE POMOČI V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Negativno doživljanje**
  - Znerviranost zaradi staršev (A162)
  - Sočustvovanje z materinimi negativnimi občutki (C41)
  - Občutek groze (E31)
  - Občutek izdanosti (E33)
  - Odklanjanje materine pomoči (G112)
  - Obremenjenost bolnice s skrbjo bližnjih (I130)
  - Želja po svobodi (I131)
  - Želja po zaupanju bližnjih (I132)
- **Pozitivno doživljanje**
  - Prijetni občutki ob zaupanju prijateljem (G107)
  - Dobro mnenje o laični terapevtki (H60)
  - Občutek napredka (H61)
  - Sproščenost (H62)
  - Prijetni občutki (H65)
  - Večanje zaupanja laični terapevtki (H66)
  - Občutek koristi neformalne pomoči (I64)

## DOŽIVLJANJE STROKOVNE POMOČI PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Negativno doživljanje**

- Nesproščenost bolnice (G31)

## NAVADE PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad**

- Odpor do obiskovanja zdravnikov (A175)

## NAVADE V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Destruktivna strategija/navada**

- Laganje psihologinji (C14)
- Neiskrenost do psihiatrinje (G22) (G30) (H55)
- Nesodelovanje pri strokovni pomoči (H58)
- Neinvestiranost v odnos s strokovnjakinjami (H59)

- **Konstruktivna strategija/navada**

- Intenzivno sodelovanje v pomoči (H67)

## ZAČETEK NESTROKOVNE POMOČI V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Povod**

- Lastna pobuda k okrevanju (B13)
- Zaupanje težave prijatelju po ovinkih (B14)
- Lastna pobuda k prijateljevi pomoči (B16)
- Podelitev izkušnje s prijateljem (B25)
- Lastna pobuda k iskanju pomoči (C40)
- Zaupanje težave materi (F24)

## KONEC STROKOVNE POMOČI

- **Povod**

- Opustitev bolnice zaradi neopažene težave (C15)
- Mnenje strokovnjekinja o sposobnosti samostojnega reševanja težav bolnice (C44)
- Odklonitev pomoči na oddelku za motnje hranjenja (E32)
- Odklonitev pomoči na otroški psihiatriji (H38)

- Postopno zmanjševanje sodelovanja s strokovnjakinjo zaradi lastne presoje bolnice (H49)
- Obisk samo nekaj uvodnih srečanj zaradi previsoke cene (J19)

## DOŽIVLJANJE PRISOTNOSTI STARŠEV V PROCESU POMOČI

- **Negativno doživljanje**

- Nelagodje ob prisotnosti občeta pri strokovni pomoči (D38)

## KONEC NESTROKOVNE POMOČI

- **Povod**

- Občutek nezadostne usposobljenosti s strani laične terapevte, zaradi bolnične težave z marihuano (H50)

## DEJAVNIKI V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Varovalni dejavniki**

- Destruktivno vedenje do sebe in drugih (I52)

## ODNOSI

### ODNOSI OB VSTOPU V PROCES POMOČI

- **Slabi odnosi**

- Iritiranost zaradi staršev (A53)
- Znerviranost zaradi matere (E58)

- **Izboljšani odnosi**

- Boljši odnosi (E55)
- Zmanjšana skrb matere (E56)
- Manjša količina napetosti v odnosih (F48)

- **Nespremenjeni odnosi**

- Odsotnost sprememb (D43) (G37) (H73) (J23)
- Nezaznavanje sprememb s strani sestre (E57)
- Odsotnost sprememb v odnosu s sošolci in prijatelji (H77)

- **Dobri odnosi**

- Olajšanje staršev (F50)

## RAZLOG ZA SPREMEMBO ODNOSOV

- **Razlog za slabe odnose**
  - Občutljivo obdobje odraščanja (A54)
  - Adolescentno obdobje (A152)
  - Vpliv oddaljenosti na družinske odnose (B95)
  - Zakrivanje motnje hranjenja (C109)
  - Skrb matere (E124)
- **Razlog za dobre odnose**
  - Okrevanje (E130)
- **Razlog za izboljšanje odnosov**
  - Hitro okrevanje po vstopu v proces pomoči (F49)

## ODNOSI V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Slabi odnosi**
  - Iritiranost zaradi okolice (A55)
  - Slabi odnosi (A56)
  - Skrhan odnos s starši (A57)
  - Velika količina sporov (A58) (A60) (A155) (A164) (B108) (F93)
  - Nestrpnost med bolnico in starši (A59)
  - Spori glede obrokov (A103)
  - Napetost (A153)
  - Nepotrpežljivost (A154)
  - Nenehna slaba volja (A156)
  - Nenehna trma (A157) (I50)
  - Nedopovedljivost bolnici s strani staršev (A158)
  - Slabi odnosi (A163)
  - Nepovezanost z družinskimi čani (B98)
  - Občutek odtujenosti (B99)
  - Odtujenost od prijateljev (B100)
  - Nerazumevanje partnerja (B105)
  - Težava z intimnostjo (B106)
  - Težava pri preživljanju skupnega časa s partnerjem (B107)
  - Manj priljubljen član družine (B111)



- Trpljenje vseh odnosov (B113)
- Izogibanje starim staršem (B115)
- Ohranjanje razdalje z družino (C108)
- Nezmožnost sklepanja resnih partnerskih odnosov (C114)
- Poslabšanje odnosov v družini (E123)
- Oddaljitev od prijateljev (E125)
- Manipulacija z ljudmi okoli sebe (F21)
- Slabovoljnost (F94)
- Občutek krivde (H74)
- Velika količina sporov z matero (F75)
- Nesramnost do drugih (H129)
- Razdraženost bolnice (I49)
- Destruktivno vedenje do sebe in drugih (I51)
- Zahtevnost bolnice (I122)
- Eksplozivnost bolnice (I125) (J53)
- Veliko trenja (J48)
- Prenehanje odnosov (J57)
- **Nespremenjeni odnosi**
  - Nespremenjeni odnosi s prijatelji (D87) (H143)
  - Nespremenjeni odnosi z očetom (H76)
- **Dobri odnosi**
  - Zaupanje staršem (F46)
  - Potrpežljivost staršev (F96)
  - Iskren odnos s sestro (G47)
  - Poglobljen odnos s sestro (G94)
  -
- **Izboljšani odnosi**
  - Prepoznavanje bolničinih stisk s strani sestre (G93)
  - Večja povezanost s prijatelji (H142)

## ODNOSI PRED IZKUŠNJO Z MOTNJO HRANJENJA

- **Dobri odnosi**
  - Normalni odnosi s starši (A149)
  - Majhno število sporov v družini (A150)

- Zaupanje v družini (A151)
- **Slabi odnosi**
  - Nezaupanje sestri (G95)

## ODNOSI PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Dobri odnosi**
  - Izboljšanje odnosov s starši (A165)
  - Povezanost družine (A169)
  - Veselje družine zaradi okrevanja bolnice (A170)
  - Majhno število sporov (B110)
  - Bolj priljubljen član družine (B112)
  - Razumljivost s strani prijatelja (B120)
  - Previdnost prijateljev pri obrokih (B121)
  - Nežnost prijatelja (B122)
  - Zbližanje z ljudmi ob podelitvi izkušnje (B123)
  - Povezanost z ljudmi, ki imajo podobno izkušnjo (B124)
  - Občutek razumljenosti s strani oseb, ki imajo podobno izkušnjo (B125)
  - Odprt odnos (C53)
  - Dober odnos z družino (C107)
  - Povezanost s starši (C110)
  - Iskren odnos s starši (C111)
  - Iskren odnos s prijatelji (C112)
  - Zmožnost povezovanja z ljudmi, ki se srečujejo z motnjo hranjenja (E131)
  - Lažje navezovanje stikov z ljudmi, ki se srečujejo z motnjo hranjenja (E132)
  - Izboljšanje odnosov s prijatelji (E134) (F106)
  - Večje zaupanje sestri (E139)
  - Dobri odnosi s prijatelji (F84)
  - Hvaležnost staršem (F97) (I129)
  - Povezanost s starši (F103)
  - Odprto pogovarjanje s starši (F104)
  - Povezanost z bratom (F105)
  - Pozornost prijateljev (F109)

- Podelitev problemov s sestro (G38)
- Razumevanje s strani sestre (G39) (G40)
- Dobre prijateljice (H104)
- Postopno spreminjanje odnosov (J24)
- Pomiritev in normalizacija odnosov (J25)
- Popustljivost staršev pri vzgoji brata (J26)
- Drugačno vzgajanje brata kot bolnice (J27)
- Izboljšanje odnosov v družini (E136) (J54)
- Poglobljeni odnosi (J55)
- Umirjeni odnosi (J56)
- **Slabi odnosi**
  - Izguba stikov s prijatelji (E135)
  - Občutek ranljivosti pred družino (E137)
  - Manjše zaupanje materi (E138)
  - Nenehna skrb bližnjih (F107)
  - Odsotnost komunikacije o težavah (G42)
  - Distanciran odnos s starši (G98)
  - Hladni odnosi s starši (G99)
  - Nepristni odnosi s starši (G100)
  - Odsotnost komunikacije s starši (G101)
  - Odsotnost zaupanja (G102)
  - Nezaupanje staršem (G103)
  - Hladni odnosi s starši (G104)
  - Občutek zmanjšanja starševske ljubezni (G113)
  - Občutek nerazumljenosti s strani staršev (G114)
  - Hladen odnos do staršev (G115)
  - Nestrpnost s strani staršev (G116)
  - Odsotnost občutka varnega prostora pri pogovoru s starši (H106)
- **Nespremenjeni odnosi**
  - Iskreno pogovarjanje s starši (A166)
  - Odprto pogovarjanje z materjo (A167)
  - Podelitev problemov z materjo (A168)
  - Neosebni odnosi z očetom (B119)
- **Nezmožnost opredelitve**

- Nezmožnost podaje odgovora zaradi velike časovne razlike (C117)

## NAVADE PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Razvoj novih strategij/navad**

- Zavestno delo na odnosih (B116)
- Investiranje v skupen čas in obroke (B117)
- Skrb za prijatelje, ki se obremenjujejo s svojo telesno težo (H147)
- Opozarjanje prijateljev na zdrav odnos do športa in hrane (H148)
- Podelitev svoje izkušnji z namenom pomoči drugim (H149)
- Zagovorniška vloga pri opozarjanju zdravja pred izgledom (H150)

## NAVADE V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Destruktivna strategija/navada**

- Nadzorovanje partnerja (J51)
- Obsedenost z romantično ljubeznijo (J52)

## SAMOPODOBA

### ODNOS DO SEBE PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Pozitiven odnos**

- Vzljubljenje svojega telesa (A83)
- Drugačna miselnost (A84) (B71)
- Delo na ljubezni do sebe (A123)
- Želja po dobrem telesnem počutju (A124)
- Zmanjšanje obremenjevanja z izgledom (A125) (B69)
- Izboljšana samopodoba (B61) (C93) (J41)
- Sprejemanje svojega telesa (B70) (I105)
- Vrednotenje zdravega uma (B72)
- Zmanjšanje lastnega dvoma v sposobnosti socialne interakcije (C94)
- Občasna ljubezen do sebe (E97)
- Ljubezen do sebe v primeru urejenosti (E98)
- Samospoštovanje (H128)
- Drugačen pogled na telo (I100)

- Drugačen pogled na lastno vrednost (I101)
- Boljša samozavest zaradi drugačnega pogleda na stvari (I104)
- Zadovoljstvo s sabo (I107)
- Občutek dobrega zdravstvenega stanja (I110)
- Učenje nežnosti in popustljivosti do sebe (J47)
- **Negativen odnos**
  - Sramovanje svojega telesa pred partnerjem (A129)
  - Sramovanje svojega telesa v kopalkah (A130)
  - Boljša telesna samopodoba v času motnje hranjenja (B62) (D72) (F77)
  - Pogosta želja po telesni podobi iz časa motnje hranjenja (B73)
  - Nesigurnost zaradi redkih las (B79)
  - Slabša samopodoba zaradi uničenih zob (C96)
  - Slabša samopodoba zaradi pridobivanja telesne teže (D56) (F78)
  - Slaba samopodoba (E94) (F74) (F59)
  - Odsotnost samozavesti (E95) (G81)
  - Odsotnost ljubezni do sebe (E96) (F75)
  - Izogibanje opazovanja lastne telesne podobe (E102)
  - Občasna želja po tehtanju (F53)
  - Občasna želja po izgubi telesne teže (F54) (H81)
  - Izguba telesne teže kot pogij za dobro počutje (F76)
  - Obremenjevanje s svojo telesno težo (F79)
  - Stiske zaradi svoje telesne teže (F80)
  - Občasna želja po večji količini športne aktivnosti zaradi želje po spremembi svojega telesa (H82)
  - Redki občutki nezadovoljstva s svojim telesom (I106)
  - Razmišljanje o nezadovoljstvu s svojo telesno težo (J38)
- **Nespremenjen odnos**
  - Odsotnost dvoma vase na področju sposobnosti (C90)
  - Odsotnost vpliva motnje hranjenja na samopodobo (D69)
- **Razlogi za negativen odnos**
  - Pridobitev telesne teže zaradi pitja alkohola (D74)

## NAVADE PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Razvoj novih navad**

- Zaznavanje motnje hranjenja pri drugih (A120)
- Iskanje znakov motenj hranjenja pri drugih (A121)
- Pomoč drugim pri motnji hranjenja (B38)
- Dovzetnost za druge (D80)
- Zaznavanje stisk drugih (D81)
- Dovzetnost za psihično zdravje (D82)
- Dajanje pomembnosti na teme feminizma, feminističnih teorij in aktivizma (I117)
- **Opustitev destruktivnih strategij/navad**
  - Zmanjšanje pogostosti primerjanja z drugimi (A126)
  - Prenehanje s tehtanjem (A173) (C62)
- **Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad**
  - Nenehno primerjanje z drugimi (A127) (E99)
  - Primerjanje svojega telesa z drugimi (A131)
  - Izpopolnjevanje svojega telesa (A136)
  - Skrivanje težav pred prijatelji (D85)
  - Vsakodnevno tehtanje (G82)
  - Strogo nadzorovanje telesne teže (G83)
  - Prekomerno opazovanje svoje telesne podobe v ogledalu (I88)

#### ODNOS DO SEBE V PRVIH LETIH PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Negativen odnos**
  - Idealiziranje anoreksične telesne podobe (A122) (I108)

#### ODNOS DO SEBE PRED IZKUŠNJO Z MOTNJO HRANJENJA

- **Negativen odnos**
  - Sramovanje svojega telesa pred partnerjem (A128)
  - Slaba samopodoba (B65)
  - Nižja samozavest zaradi višje telesne teže (H26)
  - Pomanjkanje samozavesti (I102)
  - Neudobno počutje v lastnem telesu (I103)
- **Pozitiven odnos**
  - Dobra samopodoba (G80)

#### DEJAVNIKI PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Varovalni dejavniki**
  - Neobremenjevanje s svojim telesom v pravi družbi (A132)
- **Dejavniki tveganja**
  - Odvisnost doživljanja svojega telesa od okolice (A133)
  - Napihnenost (B75) (I89)
  - Komentarji o telesni postavi drugih (E79) (F61)
  - Socialni dogodki (E101)
  - Javno nastopanje (E103) (E104)
  - Vrnitev v študijske prostore po epidemiji COVID – 19 (E105)
  - Strah pred obsojanjem drugih (E106) (F86)
  - Pridobitev telesne teže (G84)
  - Slabo počutje o sebi (I86)
  - Občutek nesamozavesti (I87)

#### OBČUTKI V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Negativni občutki**
  - Doživljanje muk ob tehtanju za šolski karton (A174)
  - Občutek nežensstvenosti zaradi prenehanja menstrualnega cikla (E114)
  - Strah pred zvišanjem telesne teže (F19)
  - Občutek odsotnosti ljubezni drugih (H115)
  - Občutek nevrednosti (H116)
  - Občutek pomanjkanja pozornosti (H117)

#### OBČUTKI PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Pozitivni občutki**
  - Dokaz sebi in drugim o sposobnosti okrevanja (E88)
  - Dokaz sebi o sposobnosti okrevanja (F67)
- **Negativni občutki**
  - Občutek tesnobe zaradi samopodobe (E111)
  - Občutek tesnobe zaradi strahu pred obsojanjem drugih (E112)
  - Slabi spomini na lastno obnašanje v času motnje hranjenja (H124)
  - Strah pred širjenjem govoric (H125)
  - Strah pred nezmožnostjo spoznanja drugih o bolničinah spremembah (H126)
  - Občutek slabe vesti zaradi preteklega vedenja (H132)

- Skrb o zamujenih priložnostih zaradi motnje hranjenja (H133)
- Skrb o izgubi možnosti in priložnosti (H134)

## POSLEDICE PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Fizične posledice**

- Ponovna pridobitev signala sitosti (B59) (F68)
- Napihjenost (B74)
- Redkejši lasje (B78)
- Neredni menstrualni cikel (E115) (F81)
- Večja možnost neplodnosti (G87)

- **Socialne posledice**

- Težave z izpostavljanjem potencialnim partnerskim odnosom (C116)
- Odsotnost socialnih posledic (F82)
- Izogibanje drugih (H130)

- **Psihične posledice**

- Občutek tesnobe (E109)
- Povečanje težav z obsesivnimi mislimi (F85)
- Hiter upad koncentracije (F88)
- Pojav paničnih napadov (F89)
- Anksioznost (J44)
- Nagnjenost k zaskrbljenosti (J45)
- Pretirano osredotočanje na preteklost (J46)

## ODNOS DO SEBE V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Pozitiven odnos**

- Dobra samopodoba (B63)
- Užitek kazanja telesa v kopalkah (B64)
- Dobro počutje o sebi (D70)
- Dobra samopodoba zaradi nizke telesne teže (H113)
- Enačenje lepote z nizko telesno težo (H123)

- **Negativen odnos**

- Najslabša samopodoba na poti do okrevanja (B66)
- Slaba telesna samopodoba (C91)



- Dvom v sposobnosti socialne interakcije (C92)
- Neobremenjevanje z zdravstvenimi posledicami motnje hranjenja (G88) (H121)
- Slaba samopodoba zaradi povečanja telesne teže (H114)
- Izguba samospoštovanja (H118)
- Odsotnost občutka lastne vrednosti (H120)
- **Razlogi za negativen odnos**
  - Hitra pridobitev teže pri okrevanju (B67)
  - Napihjenost v času okrevanja (B68)

## NAVADE V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Destruktivna strategija/navada**
  - Prekomerno tehtanje (C63)
  - Primerjanje telesne podobe z drugimi (G14)
  - Skrivanje motnje hranjenja (B118) (G105) (I24)

## POTEK IN ORGANIZACIJA DNEVA

### NAVADE PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Razvoj novih strategij/navad**
  - Ljubezen do pripravljanja hrane (A91) (I118)
  - Povečana količina prostega časa (C106)
  - Načrtovanje dneva na drugih področjih (E119)
  - Načrtovanje študijskih obveznosti (E120)
  - Načrtovanje druženja (E121)
  - Načrtovanje vsega (E122)
  - Pridobitev organizacijskih sposobnosti (F73)
  - Usmerjanje pozornosti v druge aktivnosti (F92)
  - Vsakodnevne aktivnosti v naravi (G92)
- **Ohranitev (destruktivnih) strategij/navad**
  - Ljubezen do športne aktivnosti (A92) (A135)
  - Načrtovanje dneva okoli hrane (B86)
  - Uživanje v športnih aktivnostih (B89)
  - Vsakotedenska športna aktivnost (B90)

- Vključevanje športne aktivnosti v načrtovanje tedna (B91)
- Ukvarjanje s športnimi aktivnostmi zaradi kontrole (B92)
- Izvajanje športnih aktivnosti do skrajne meje (C59)
- Rigidnost pri organizaciji dneva (C84)
- Načrtovanje dneva (C86)
- Učinkovita organizacija dejavnosti (F71)
- Ljubezen do teka (I90)
- Želja po kontroli vsega (J42)
- Natančno načrtovanje dneva (J43)
- **Opustitev destruktivnih strategij/navad**
  - Večja prilagodljivost (C89)
  - Manj rigidna struktura dneva (C103)
  - Odsotnost posledic motnje hranjenja glede organizacije dneva (I113)

#### NAVADE V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Destruktivna strategija/navada**
  - Prekomerna športna aktivnost (A134) (B87) (E16) (F5) (G17) (G18) (H4) (H83) (I91)
  - Ukvarjanje s športno aktivnostjo zaradi izgube kalorij (B88)
  - Neprilagodljivost pri organizaciji dneva z drugimi (B102) (C88)
  - Rigidnost pri organizaciji dneva (C83) (C101)
  - Življenje znotraj okvirjev (C85)
  - Natančna organizacija dneva (C87)
  - Potreba po kontroli pri organizaciji dneva (C102)
  - Nenehno razmišljanje o športnih aktivnostih (E127)
  - Stroga organizacija dneva (F72)
  - Tek kot strategija za izgubo telesne teže (I92)
- **Konstruktivna strategija**
  - Šport kot strategija lažjanja stisk

#### DEJAVNIKI PO IZKUŠNJI Z MOTNJO HRANJENJA

- **Dejavniki tveganja**
  - Odvisnost počutja glede na okolico (A143)
  - Velika količina študijskih obveznosti (A148) (C34) (F64)

- Nervoja ob potovanju zaradi pomanjkanja nadzora nad načrtovanjem obrokov (B47)
- Občutek nervoze ob potovanjih (B48)
- Prekomerna količina dela (C71)
- Izpit (C72)
- Tendencia k bruhanju zaradi ponovnega obiskovanja fitnesa (D53)
- Občutek neučinkovitosti (D54)
- Socialni dogodki (D76) (E70)
- Porušen bioritem v času počitnic (D79)
- Vrnitev domov k staršem (G57)
- Nezapolnjen dan (G91)
- Želja po večji količini športne aktivnosti (H100)
- **Varovalni dejavniki**
  - Športna aktivnost (C75)
  - Bivanje v tujini (G55)
  - Sobivanje s partnerjem (G60)
  - Zapolnitev dneva (G90)
  - Izogibanje redni športni aktivnosti (H88)
  - Sprostitutvena telesna aktivnost (H89)
  - Opominjanje sebe zaradi pred ponovno izgubo nadzora (H101)
  - Tek kot strategija sproščanja (I99)

#### DEJAVNIKI V ČASU MOTNJE HRANJENJA

- **Varovalni dejavniki**
  - Zapolnitev dneva (C104)
  - Obšolske dejavnosti (C105)
  - Prenehanje s fitnesom (D52)
- **Dejavniki tveganja**
  - Prepoved športnih aktivnosti (I95)