

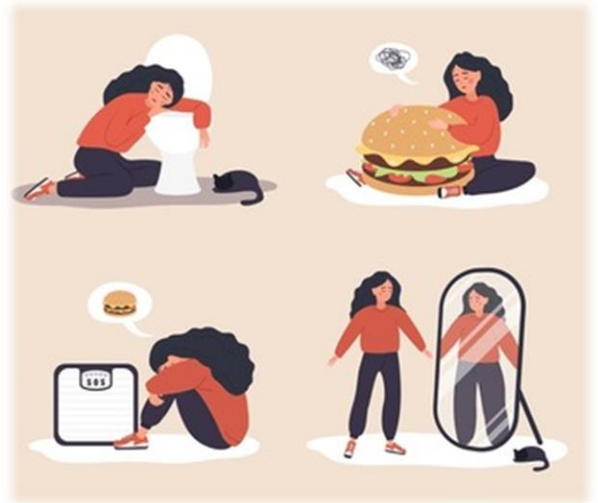


VALGYMO SUTRIKIMAI

Paauglystė – pokyčių metas, galintis prasidėti jau nuo 9-10 metų amžiaus. Bręstant kinta ne tik kūnas, bet ir požiūris į save, savo individualumą. Stengiamasi pritapti prie bendraamžių, socialiai suformuotų išvaizdos stereotipų bei madingų aprangos, elgesio, gyvenimo būdo standartų. Nežinodami kaip susitvarkyti su emociniais sunkumais, paaugliai neretai savo išgyvenimus perkelia į mitybos ir svorio kontrolę.

Pagrindiniai valgymo sutrikimų tipai:

Valgymo sutrikimai pasireiškia perdėtu dėmesiu savo svoriui, kūno formoms bei maistui ir lemia žalingų valgymo įpročių išsivystymą bei nepakankamą mitybą. Dažniausiai susiduriama su **nervine anoreksija**, **nervine bulimija** bei **persivalgymu**.



Valgymo sutrikimai ilgainiui pažeidžia širdį, virškinimo sistemą, kaulus, dantis bei burną ir lemia eilę kitų ligų ar netgi mirtį.

Nors valgymo sutrikimai gali paveikti bet kokio amžiaus ir lyties asmenis, dažniausiai jais susergera **paaugliai** ir **jaunos moterys**.

ANOREKSIIJA

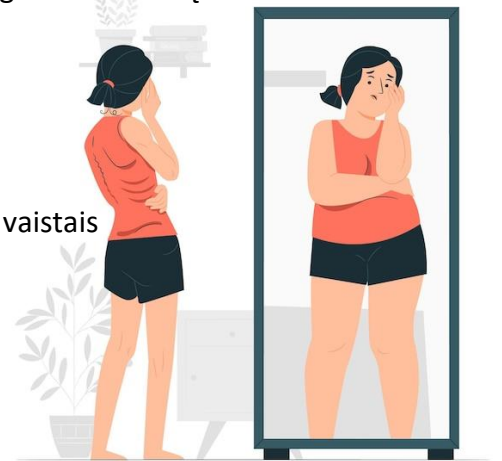
Asmenys, turintys šį valgymo sutrikimą, mato save kaip turinčius viršsvorį, net kai jie sveria per mažai, laikosi intensyvių dietų, stipriai sumažina suvartojamų kalorijų kiekį, liguistai stebi savo svorį.

Anoreksija gali labai pakenkti tiek fizinei tiek psichinei sveikatai, su laiku gali išsivystyti nevaisingumas, retėja kaulai, pakenkiama visoms organų sistemoms. Atsiranda nemiga, depresija, socialinė izoliacija. Depresija, nerimas ir konfliktai šeimoje dažnai yra antriniai veiksniai, o ne nervinės anoreksijos priežastis, todėl **pirmiausia reikia gydyti patį sutrikimą.**

Simptomai:

- Akivaizdžiai per mažas kūno svoris
- Stipriai suvaržyti valgymo įpročiai, sąmoningas badavimas

- Intensyvi baimė priaugti svorio
- Aktyvus vengimas priaugti svorio
- Savivertė išskirtinai susieta su kūno svoriu ir sudėjimu
- Neadekvatus savo kūno vaizdas (galvoja, kad turi viršsvorį net tada, kai kūno svoris yra aiškiai per mažas)
- Obsesinis kompulsinis elgesys (patiria įkyrias mintis apie svorio metimą ir maistą, gali kompuliškai elgtis, pavyzdžiui, rinkti receptus, gaminti maistą šeimai bet beveik nevalgyti jo)
- Vengia valgyti viešumoje, prie kitų žmonių
- Padidėjęs plaukuotumas viso kūno paviršiuje
- Gali lydėti piktnaudžiavimas vidurius laisvinančiais vaistais
- Lytinio brendimo sutrikimas
- Raumenų nykimas
- Bendras silpnumas, galvos svaigimas, alpimas



BULIMIJA

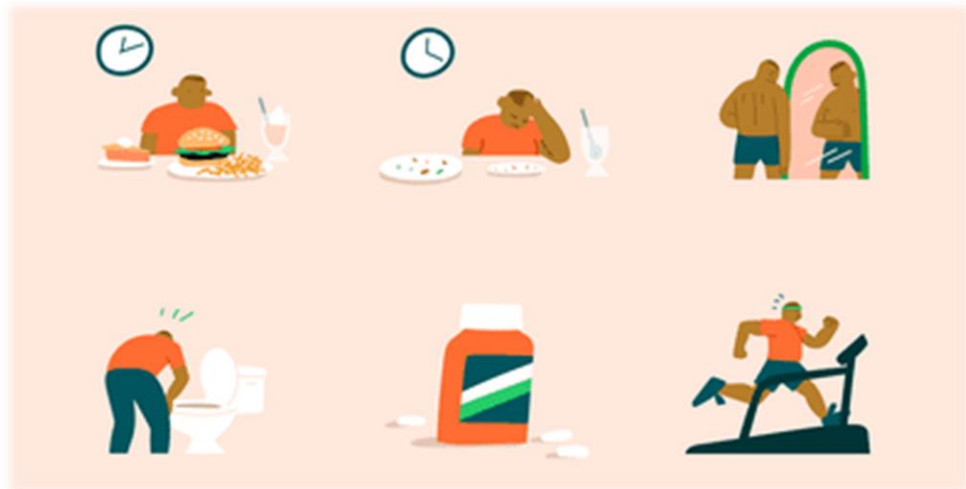
Nervinė bulimija pasireiškia dažnai, besikartojančiais persivalgymo priepuoliais (bent kartą per savaitę per pastarąjį mėnesį). Persivalgymo priepuolių metu asmuo patiria valgyimo kontrolės praradimą, valgo žymiai daugiau ir jaučiasi negalintis nustoti valgyti. Po persivalgymo seka bandymas sumažinti skrandžio diskomfortą ir kompensuoti suvartotų kalorijų kiekį, siekiant užkirsti kelią svorio augimui (pavyzdžiui, asmuo pats sau sukelia vėmimą, piktnaudžiauja laisvinamaisiais ar klizmomis, intensyviai mankština). Šis sutrikimas turi daug bendrų psichologinių požymių su nervine anoreksija, tačiau **asmuo, sergantis nervine bulimija nepasižymi reikšmingai sumažėjusiu svoriu**, todėl neatitinka nervinės anoreksijos kriterijų. Dažnai, tačiau ne visada, asmuo yra anksčiau sirgęs nervine anoreksija, po kurios iki bulimijos atsiradimo praeina nuo kelių mėnesių iki kelerių metų.

Dėl bulimijos gali išsivystyti refliuksas, dantų problemos, gerklės skausmai, dehidratacija, skrandžio negalavimai.

Simptomai:

- Pasikartojantys persivalgymo (labai didelio maisto kiekio suvalgymo per palyginti trumpą laiką) epizodai, kurių neįmanoma suvaldyti

- Pasikartojantys bandymai atsikratyti suvartoto maisto ar kalorijų vėmimu, badavimu, labai intensyviomis mankštomis, klizmomis, vidurius paleidžiančių vaistų, diuretikų ar kitų preparatų naudojimu
- Toks elgesys yra dažnai lydymas didžiulio kaltės jausmo, gali būti slepiamas, tačiau šie epizodai ramina, mažina įtampą
- Savęs vertinimas priklauso nuo kūno svorio ir sudėjimo
- Didelė baimė priaugti svorio net ir kai turi normalų svorį
- Persivalgymo priepuolius gali paskatinti įtampa, nuovargis, nuobodulys, nerimas, maisto priminimas, rūkymas ar narkotikų vartojimas
- Būdinga sutrikusi impulsų kontrolė ir piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis



PERSIVALGYMO SUTRIKIMAS

Persivalgymo sutrikimu sergantiems yra būdingas nekontroliuojamas potraukis suvalgyti labai daug maisto per vieną kartą. Skirtingai nuo nervinės bulimijos, po tokio persivalgymo nebūna išsivalymo etapo ar bandymo atsikratyti suvalgytu maistu. Asmenys, kenčiantys nuo besaikio valgymo, dažniausiai turi antsvorį.

Simptomai:

- Didelio maisto kiekio suvartojimas per trumpą laikotarpį, pavyzdžiui, per valandą
- Valgymas toliau, nepaisant to, kad jau jautiesi sotus
- Persivalgymo epizodų metu valgymas būna labai greitas
- Valgyti nustojama, tik kai jau prasideda nemalonūs, skausmingi skrandžio pojūčiai
- Valgymo įpročių slėpimas
- Jaučiamas kaltės jausmas, gėda ar nerimas dėl valgymo įpročių
- Dažni, nesėkmingi naujų dietų bandymai



Kada verta sunerimti?

PAAUGLIO ELGESYS:

- Išsakomas ar parodomas nepasitenkinimas savo kūnu/ svoriu.
- Savivertės siejimas su svoriu/ figūra: „Sulieknėsiu – susirasiu draugų“.
- Reikšmingi svorio pokyčiai (tiek kritimas, tiek padidėjimas).
- Dietų laikymasis ir kalbos apie jas.
- Dažni neracionalūs komentarai apie tariamą „storumą“.
- Nuolatinis alkio neigimas, slėpimas ką ir kada valgė.
- Nuolatinis laisvų drabužių dėvėjimas.
- Atsiribojimas nuo bendraamžių, izoliavimasis.
- Nevalgoma kartu su šeima, atsisakoma eiti su draugais į kavinę.
- Maistas stumdomas lėkštėje, pjaustomas mažais gabalėliais, nevalgomas.
- Perdėtai intensyvus sportavimas, nepaisant oro sąlygų, nuovargio, ligos, sužeidimų.
- Chaotiškas valgymas, kai ilgą laiką valgoma mažiau, o vėliau nuolat užkandžiauama arba suvalgomas didelis maisto kiekis vienu kartu.



PAAUGLIO SAVIJAUTA:

- Susirūpinimas maistu, jautrumas valgymo temomis.
- Pavalgius išgyvenami gėdos, kaltės, nusivylimo jausmai.
- Po pietų ar vakarienės jaučiamas stresas, pyktis, įtampa.
- Galvos svaigimas/ skausmas, silpnumas, nuovargis, miego problemos, pykinimas.
- Paauglys dažnai atrodo liūdnas, neramus arba piktas, suirzęs.
- Sunkumai susikaupti ir išlaikyti dėmesį pamokų metu.
- Dažni nuotaikų svyravimai.



KAIP GALIME PADĖTI?

- ✓ Venkite komentarų apie kūną, išvaizdos pokyčius.
- ✓ Skatinkite užsiimti mėgstama veikla.
- ✓ Padėkite suprasti kokius jausmus slepia kalbos apie kūną.
- ✓ Sustabdykite paauglio savikritiką, neigiamus komentarus apie savo kūną.
- ✓ Būkite pavyzdžiu, kaip reikia rūpintis savo kūnu (reguliari sveika mityba, pakankamas miego kiekis, reguliarius judėjimas).
- ✓ Skatinkite teigiamą požiūrį į kūną, priminkite, kad tai ne tik išorė, bet ir sugebėjimai.
- ✓ Padėkite paaugliui spręsti gyvenimiškus sunkumus su kuriais jis susiduria.
- ✓ Ugdykite kritinį mąstymą. Skatinkite racionaliai vertinti socialinėje erdvėje matomą informaciją, ją naudoti bendravimui, o ne galimybe varžytis dėl pasiekimų ir standartų.
- ✓ Padėkite paaugliui jaustis pamatytu ir vertingu dėl to, koks jis yra, ką gali, kuo domisi, o ne už tai, kaip atrodo ar ką pasiekia.



TĖVŲ LINIJA 8 800 900 12

Nemokama psichologinė pagalba
klausimams apie vaikų elgesį ir savijautą:



Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą:

www.pagalbasau.lt ir
<https://www.vasaros.lt/uploads/pdf/Leidiniai/Valgymo-sutrikimai-kaip-juos-apibrezti-ir-kodel-jie-atsiranda%252010%252005.pdf>

**pagalba
sau**
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Parengė A. Mockienė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9-2, Šiauliai
aiste.mockiene@sveikatos-biuras.lt, pagal www.pagalbasau.lt, <https://www.kaunoklinikos.lt/apie-mus/naujienos/kasvarbu-zinoti-apie-valgymo-sutrikimus.html> ir leidinio „Valgymo sutrikimai: kaip juos apibrėžti ir kodėl jie atsiranda“ (2023) medžiagą.