



TĖVAMS APIE PAAUGLIŲ MITYBOS SUTRIKIMUS

MITYBOS SUTRIKIMAI. KAS TAI?

Mitybos (valgymo) sutrikimai yra psichikos problema, kuri pasireiškia žmogaus mitybos įpročių ar su mitybos įpročiais susijusios elgsenos sutrikimais.

Valgymo sutrikimai iš tiesų nėra mitybos problema, o žemos savivertės ir nepasitenkinimo savimi išraiška. Valgymo sutrikimai pasireiškia perdėtu dėmesiu savo svoriui, kūno formoms bei maistui ir lemia žalingų valgymo įpročių išsivystymą, nepakankamą mitybą. Nors valgymo sutrikimai gali paveikti bet kokio amžiaus ir lyties asmenis, dažniausiai jais susergera paaugliai ir jaunos moterys.

KAS DARO ĮTAKĄ VALGYMO SUTRIKIMŲ ATsirADIMUI?

Socialinės normos – asmuo gyvenantis visuomenėje, kur mažas kūno svoris yra šlovinamas, neretai jaučia spaudimą atrodyti lieknai. Kai kurių valgymo sutrikimų atvejų apskritai nėra pastebima šalyse, kuriose nėra vakarų pasaulyje vyraujančio lieknumo grožio idealo.

Asmenybės bruožai – neurotiškumas, perfekcionizmas, impulsyvumas.

Genetika – jei kažkuris iš tėvų, brolių ar seserų turi valgymo sutrikimą.

PAAUGLIO ELGESYS, KELIANTIS SUSIRŪPINIMĄ

Išsakomas ar parodomas nepasitenkinimas savo kūnu.

Savivertės siejimas su svoriu ir figūra („Kai sulieknėsiu, susirasiu draugų“).

Dietų laikymasis ir kalbos apie jas.

Dažni komentarai apie „storumą“ nepaisant krintančio ar mažo svorio.

Maistas supjaustomas nedideliais gabalėliais ir tik stumdomas lėkštėje.

Nuolatinis alkio neigimas, slėpimas, ką ir kada valgė.

Nevalgoma kartu su visa šeima, atsisakoma su draugais eiti į kavinę, pasivaikšinti.

Laisvų drabužių dėvėjimas ar rengimasis keliais sluoksniais.

Atsiribojimas nuo bendraamžių.

Perdėtai intensyvus sportavimas.

Reikšmingi svorio pokyčiai: tiek kritimas, tiek padidėjimas.

Chaotiškas valgymas, kai ilgą laiką valgoma mažiau, o vėliau nuolat užkandžiauama arba suvalgomas didelis maisto kiekis.

MITYBOS SUTRIKIMAI

Nervinė anoreksija – valgymo sutrikimas, kurio pagrindiniai požymiai yra stiprus maisto ribojimas, reikšmingai per mažas kūno svoris ir iškreiptas savo kūno suvokimas. Kad ir būdamas mažo svorio, žmogus gali matyti ir jausti savo kūną didesnę nei jis yra iš tikrųjų.

Nervinė bulimija – valgymo sutrikimas, kuriam būdingi pasikartojantys persivalgymo epizodai ir juos lydintis kompensacinis elgesys (vėmimas, laisvinamųjų vaistų vartojimas, badavimas). Tiek persivalgymą, tiek kompensacinį elgesį asmuo linkęs slėpti, nes patiria daug gėdos jausmo ir pasišlykštėjimo savimi.

Nuolatinio persivalgymo sutrikimas – valgymo sutrikimas, kuriam būdingi pasikartojantys persivalgymo epizodai, įprastai be kompensacinio elgesio. Valgoma tol, kol jaučiamasi nepatogiai pilnu, net ir nesant fiziškai alkanam. Šie persivalgymai yra dažnai pasikartojantys ir trunka ilgesnį laiką. Toks elgesys lydimas gėdos jausmo, kaltės, pasišlykštėjimo savimi. Persivalgymo sutrikimas skiriasi nuo kitų valgymo sutrikimų tuo, kad juo sergantys asmenys negali kontroliuoti potraukio persivalgyti.

PAAUGLIO SAVIJAUTA, ĮSPĖJANTI APIE GALIMUS VALGYMO SUTRIKIMUS:

Susirūpinimas maistu, jautrumas maisto ir valgymo temoms.

Pavalgius išgyvenami gėdos, kaltės, nusivylimo jausmai.

Po pietų ar vakarienės jaučiamas stresas, pyktis, įtampa.

Paauglys dažnai atrodo liūdnas, neramus ar, priešingai, piktas, susierzinęs.

Galvos svaigimas ir skausmai, silpnumas, nuovargis, miego problemos.

Sunkumai susikaupti ir išlaikyti dėmesį pamokų metu.

KAIP PADĖTI PAAUGLIAMS?

Venkite komentarų apie savo kūną, paauglio ir kitų žmonių kūną bei išvaizdą.

Būkite pavyzdžiu, kaip pagarbiai rūpintis savo kūnu ir jo poreikiais: skirti laiko miegui, įvairiai ir pakankamai maitintis, būti fiziškai aktyviu, užsiimti mėgstama veikla.

Padėkite paaugliui pažinti savo jausmus ir spręsti gyvenimiškus sunkumus, su kuriais jis susiduria.

Ugdykite gebėjimą kritiškai vertinti ir naudotis žiniasklaida, socialiniais tinklais. Skatinkite jais naudotis bendravimui, o ne kaip erdve, kurioje varžomasi dėl pasiekimų ir išorinių standartų.

Padėkite paaugliui jaustis pamatytu ir vertingu dėl to, koks jis yra, ką gali, kuo domisi, o ne už tai, kaip atrodo, ką pasiekia.



PAGALBOS LINIJOS

Jaunimo linija jaunimolinija.lt tel.nr. 8 800 28888 I-VII (visą parą). Jaunimui paramą teikia savanoriai.

Vilties linija viltieslinija.lt tel.nr. 116123 I-VII (visą parą). Suaugusiems paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai.

Tėvų linija tevulinija.lt tel.nr. 8 800 90012 I-V 9-13 val. ir 17-21 val. Tėvams patiriantiems iššūkių paramą teikia profesionalūs psichologai.

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė Irena Kvedarienė pagal Nacionalinę psichikos sveikatos svetainę „Pagalba sau“. 2021. Valgymo sutrikimai: kaip atpažinti. Prieiga per internetą: <https://pagalbasau.lt/patarimai-tevams/>