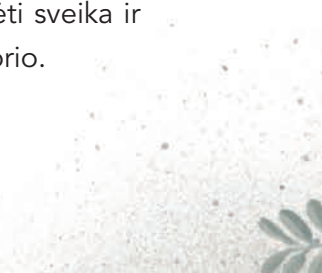


---

# O kas, jei kūnas ne toks kaip supermodelio?

Dažniausiai brendimo laikotarpiu mergaitės pradeda daugiau dėmesio skirti savo išvaizdai ir grožiui, jos nori patikti ne tik sau, bet ir aplinkiniams, todėl neretai ima sau ir savo kūnui kelti itin didelius reikalavimus. Prie to prisideda kultūros ir žiniasklaidos daroma įtaka. Socialiniuose tinkluose kaip virusas plinta ydingas lieknos figūros idealizavimas, o tai neretai daro didelę įtaką paauglių sprendimams.

Ne paslaptis, kad šiais laikais socialiniuose tinkluose demonstruojamos moterų „modelių“ figūros yra modifikuojamos kompiuteriais, joms suteikiama tokia kūno forma ir dydis, kokius realiai sunku pasiekti. Tikriausiai kyla klausimas – kodėl? Ogi todėl, kad gamta žmogaus kūną sukūrė nuostabų ir iš prigimties jis neturi polinkio būti „storas“ ir kad jam išlaikyti natūralų savo grožį ir sveiką lieknumą gali padėti sveika ir subalansuota mityba, kuri leidžia nepriaugti nereikalingo svorio.



Ir vis dėlto kartais siekdamos tobulumo merginos padaro esminę klaidą – meta svorį ar laikosi alinančių dietų būtent tuo laikotarpiu, kai kūnas auga, bręsta ir kaip tik reikalauja daugiau energijos. Jei neišgirstame savo kūno ir ilgą laiką aliname jį griežtomis dietomis ar perdėtu sportu, ilgainiui gali atsirasti įvairių valgymo sutrikimų, kurie pavojingi ne tik sveikatai, bet ir gyvybei.

Valgymo sutrikimai – tai fizinė ir psichologinė, sutrikusio elgesio liga, su kuria dažniausiai susiduria 10–20 metų žmonės. Pagrindinis valgymo sutrikimų požymis yra perdėtas poreikis kontroliuoti kūno masę, nes susiformuoja nesąmoningas įsitikinimas, kad būtent nuo svorio ir išvaizdos priklauso savivertė. Svorio metimas sergančiajam (-ai) dažnai tampa vienu svarbiausių dalykų pasaulyje. Dažniausiai pasitaikantys valgymo sutrikimai yra bulimija, anoreksija ir nuolatinis persivalgymas.



## Kodėl atsiranda valgymo sutrikimų?

Nors mokslininkai jau seniai įrodė, kad valgymo sutrikimų atsiradimą labiausiai skatina reklama bei socialinės nuostatos dėl kūno išvaizdos, labai svarbu suprasti, kad nėra vienos priežasties, sukeliančios valgymo sutrikimus. Paprastai tokius elgesio su savimi sutrikimus lemia kompleksinės priežastys, tokios kaip paveldimumas, socialiniai ir kultūriniai veiksniai, kurie vienokiu ar kitokiu būdu priverčia suabejoti savo paties vertingumu ir sukuria netikrą būtinybės jausmą būti tobulam. Yra pastebėta, kad dažniausiai valgymo sutrikimų atsiranda, kai:



nepavyksta tinkamai įveikti ir prisitaikyti prie fizinių ir emocinių pokyčių, kurie vyksta brendimo laikotarpiu;



patiriama daug nerimo ir neapibrėžtumo bei prarandamas kontrolės jausmas, lemiantis norą siekti ramybės ir stabilumo per savo kūno kontrolę, t. y. per maistą ar fizinį aktyvumą;



patiriamas itin stiprus visuomenės spaudimas bei formuojamos tam tikros socialinės normos, kurias jaučiama būtinybė atitikti;



nuolat demonstruojami iškreipti ir realybės neatitinkantys moterų kūno etalonai, pagražinti įvairiomis kompiuterinėmis programomis, bei taip sukuriamas jausmas kaip prievolė šiuos etalonus atitikti;



dalyvaujama veikloje, kur pabrėžiamas kūno liesumas, pavyzdžiui, baletas, gimnastika, dailusis čiuožimas, manekenių (-ų) atrankos;



jaučiama bet kokia įtampa šeimoje ar asmeniniame gyvenime;



buvusi patirta fizinė, emocinė ir seksualinė prievarta.



Svarbu žinoti, kad valgymo sutrikimai yra labai sunki ir kompleksinė problema, kuri negali būti supaprastintai traktuojama kaip „tik dėmesio siekimas“ ar „bevalystė bei priklausomybė nuo maisto“. Valgymo sutrikimai yra tiesiogiai priskiriami save žalojančiam elgesiui, todėl galima tik įsivaizduoti, kiek daug sunkių ir sudėtingų jausmų išgyvena žmogus, perdėtai kontroliuojantis suvalgomo maisto kiekį ir šitaip žalojantis save ir savo kūną.

### VALGYMO SUTRIKIMŲ RIZIKOS VEIKSNIAI:

- ▶ valgymo sutrikimai ar nutukimas tarp šeimos narių;
- ▶ pirmos kartos giminių emociškai susirgimai ar alkoholizmas;
- ▶ asmeninės savybės (pavyzdžiui, perdėtas reiklumas sau ir kitiems);
- ▶ tėvų valgymo įpročiai ir svoris;
- ▶ fizinis ar seksualinis smurtas;
- ▶ žema savigarba;
- ▶ nepasitenkinimas savo kūno išvaizda;
- ▶ besaikės dietos.

## NERVINĖ ANOREKSIIJA

**NERVINĖ ANOREKSIIJA** – tai liga, kuri pasireiškia iškreiptu savo kūno formų suvokimu bei perdėtu rūpinimusi savo išvaizda. Nervinės anoreksijos atveju žmogus griežtai riboja kalorijų suvartojimą ir dažnai perdėtai mankština, nes trokšta numesti svorio. Neretai nutinka taip, kad nervinė anoreksija sergantys asmenys išvis **nieko nevalgo**, nes mano, kad jie vis dar per stori.

Ilgą laiką badaujant ir alinant savo kūną atsiranda **didelio laipsnio suliesėjimas**, visiškai išnyksta gyvybiškai būtinas riebalinis audinys bei išsivysto kiti tipiniai viso kūno, hormonų ir organizmo pakitimai. Pavyzdžiui, pradeda trupėti ir lūžinėti nagai, silpnėja, praranda žvilgesį ir slenka plaukai, raukšlėjasi ir pilkėja oda, silpnėja kaulų ir raumenų sistema, padidėja lūžių rizika. Gali negrįžtamai išnykti mėnesinių ciklas, o su juo ir galimybė susilaukti vaikų, gali net tekti pradėti gerti vaistus, kad bent šiek tiek būtų išlaikytas būtinų hormonų lygis organizme – taikoma pakaitinė lytinių hormonų terapija, kuri įprastai skiriama tik moterims apie 50-uosius gyvenimo metus ar vėliau.

### Kodėl atsiranda nervinė anoreksija?

Įprastai nervinė anoreksija išsivysto merginoms, siekiančioms tobulumo, ir šiuo atveju kalbame ne tik apie tobulo kūno siekimą, bet kur kas dažniau apie bendro gyvenimo ir vidinio bei išorinio tobulumo siekimą, neretai vadinamą perfekcionizmu. Tokio tipo žmonės turi didelį norą pirmauti ir didelę nesėkmių baimę, tačiau jų savivertė yra sumažėjusi. Pažeidžiamiausios merginų grupės yra sportininkės ar šokėjos, nes joms akcentuojamas mažas kūno svoris (modelio karjera, baletas, gimnastika, atletika, plaukimas).

Nervinė anoreksija dažniausiai prasideda paauglystėje normalaus, o kartais ir per mažo svorio žmonėms. Pastebima, kad pirmieji sutrikimo



požymiai dažniausiai pasireiškia 13–17 metų paaugliams, tačiau liga vystosi palaipsniui ir ryškūs ligos simptomai atsiranda kiek vėliau.

Anoreksija sergantys žmonės nelaiko savęs ligoniais. Jie jautriai reaguoja į pastabas dėl kūno svorio, labai rūpinasi savo svoriu ir nepripažįsta, kad svorio netekimas yra pavojingas ar gali kelti grėsmę ne tik sveikatai, bet ir gyvybei. Anoreksija sergantys paaugliai jaučia nuolatinę svorio padidėjimo ir nutukimo baimę. Pastebimas polinkis valgyti atskirai nuo kitų šeimos narių. Kad dar labiau sumažintų kūno masę, merginos stengiasi nuolat būti fiziškai aktyvios, intensyviai sportuoja. Valgydamos jos jaučiasi kaltos, todėl dažnai provokuoja vėmimą ar vartoja laisvinamuosius vaistus, daro klizmas ir kitas procedūras savo nuožiūra. Laikui bėgant dieta darosi vis griežtesnė. Anoreksija baigiasi mirtimi vienu iš dešimties atvejų. Dažniausiai mirties priežastimi būna sustojusi širdis, elektrolitų pusiausvyros sutrikimas ar savižudybė.

Net ir nedidelis svorio netekimas paauglei gali **sutrikdyti mėnesinių ciklą** iki visiško mėnesinių išnykimo (amenorėjos), o jeigu susirgimas prasideda iki mėnesinių pradžios, tai mėnesinės gali taip ir neprasidėti. Mėnesinių išnykimas yra susijęs su moteriškųjų hormonų (estrogenų) kiekio sumažėjimu, nes jų gamybai reikalingas pakankamas riebalinio audinio kiekis. Sutrinka **vaisingumas**, blogėja kaulų būklė, jie „minkštėja“, gali išsivystyti osteopenija, kuri susijusi su padidėjusia kaulų lūžių rizika. Taip pat prastėja ir įvairių organų (smegenų, širdies ir inkstų) būklė. Anoreksija sergantys asmenys nuolat jaučia šaltį, jų kūno oda būna sausa, pašiurpusi ir su styrančiais gyvaplaukiais, todėl atrodo kaip „žąsies oda“.



Dėl sumažėjusio riebalinio audinio ir dehidratacijos prarandamas odos elastingumas, atsiranda ryškus odos „marmurėtumas“ visame kūne, susnyksta ne tik poodinis riebalinis, bet ir raumeninis sluoksnis, sumažėja krūtys.

Ligai toliau vystantis **organizmas visiškai išsenka**, susilpnėja raumenys, nes negauna pakankamai energijos atlikti savo darbui, sutrinka visų svarbiausių organų veikla: smegenų, širdies, inkstų, kepenų.

Laiku pastebėjus pirmuosius ligos simptomus ir pradėjus gydymą visi buvę sutrikimai ima palaipsniui nykti, vyksta visų organizmo sistemų palaipsnis atsistatymas. Padidėjus kūno masei virš kritinės ribos, po kelių mėnesių gali savaime atsirasti mėnesinės, o mergaitėms, kurioms nėra buvę mėnesinių, vėl progresuoja lytinis brendimas. Svarbiausia atkurti balansą tarp gaunamos energijos (suvartojamo maisto kiekio) ir išnaudojamos energijos (mokantis, sportuojant, patiriant stresą).

Svarbu suprasti, kad nervinė anoreksija – klastinga kompleksinė liga, todėl ir jos gydymas bei sveikimo laikotarpis gali būti ilgas. Kai kurie pakitimai gali būti negrįžtami. Po žymaus valgymo sutrikimo gali nebūti visaverčio kaulinio audinio ir lytinio vystymosi atsistatymo, mėnesinės savaime gali ir neatsirasti.

### PAGRINDINIAI NERVINĖS ANOREKSIJOS POŽYMAI:

- ▶ ryškus svorio kritimas arba svorio nedidėjimas augimo laikotarpiu;
- ▶ stipri baimė priaugti svorio arba sustorėti;
- ▶ „jautimasis storai“, kai akivaizdžiai trūksta svorio („sutrikęs kūno vaizdas“);
- ▶ mėnesinių dingoimas ar pirmųjų mėnesinių vėlavimas;



- ▶ nuolatinis rūpinimasis svoriu;
- ▶ neįprasti ritualai valgymo metu, neįprasti mitybos įpročiai;
- ▶ socialinė izoliacija;
- ▶ užkietėję viduriai;
- ▶ užsitęsęs ar atsilikęs brendimas.

## Ką daryti, jeigu pastebi pirmuosius nervinės anoreksijos simptomus?

Jei atsiranda minėti požymiai, tai dar nereiškia, kad būtinai išsivystys anoreksija. Tačiau jei kyla neramių minčių, atsiranda ryškių svorio pokyčių, vertėtų pasitarti su šeimos gydytoju ar psichologu.

## NERVINĖ BULIMIJA

**NERVINĖ BULIMIJA** – tai arba dietos laikymasis su epizodinio persivalgymo periodais, prarandant kontrolės jausmą, arba ypač gausaus persivalgymo epizodai, kurie dažnai lydimi diuretikų, laisvinamųjų preparatų vartojimo, vėmimo, intensyvaus sportavimo, siekiant užkirsti kelią svorio prieaugiui.

Nervinė bulimija gali prasidėti ir nutukusioms, ir normalaus svorio, dažnai 15–19 metų amžiaus paauglėms. Ilgą laiką niekas neįtaria ligos, kadangi ir valgoma, ir vemiama paslapčia. Dažniausiai susergera paauglės, kurios jau bandė reguliuoti svorį įvairiausiomis dietomis ir kurių pastangos buvo nesėkmingos. Ligai būdingas nesaikingas gausus kaloringo, nesveiko maisto suvalgymas per trumpą laiko tarpą. Bulimijos priepuolio metu visiškai prarandama savikontrolė. Nesugebama sustoti valgyti, kol neatslūgsta buvusi įtampa. Bulimijos priepuolį lydi pilvo skausmas, diskomforto pojūtis pilve po duobute, po to vėmimas, laisvinamųjų vaistų vartojimas ar kitos priemonės. Pradžioje vėmimas būna dirbtinai





sukeliamas, o vėliau vemiama spontaniškai. Dažnai paauglius po valgymo ir svorio metimo priepuolių lydi kaltės jausmas, savęs nuvertinimo ir apkaltinimo idėjos. Taip palaipsniui greta valgymo sutrikimų gali išsivystyti ir kita liga – depresija.

## Ar Tu sergi nervine bulimija?

- ▶ Tavo svoris nuolat kinta;
- ▶ dirbtinai sukeli vėmimą;
- ▶ turi dietinių piliulių, laisvinamųjų vaistų ar diuretikų;
- ▶ kai niekas nemato, ištuštini visą šaldytuvą;
- ▶ slepi maistą nuo kitų;
- ▶ esi nepastovios nuotaikos;
- ▶ pasikeitė Tavo dantų emalio spalva (dėl skrandžio rūgšties poveikio vemiant).

Pastebėjus šiuos požymius būtina pasikonsultuoti su gydytoju.

## PERSIVALGYMAS

### Pagrindiniai persivalgymo požymiai:

- ▶ dažnai per trumpą laiką suvalgai didelį maisto kiekį;
- ▶ jautiesi taip, kad nebegali kontroliuoti mitybos elgesio;
- ▶ gédijiesi ir šlykštiesi savo elgesiu;
- ▶ valgai tuomet, kai nejauti alkio;
- ▶ valgai pasislėpusi.

Nuo persivalgymo kenčiantys asmenys nuolat nekontroliuojamai suvalgo didelį maisto kiekį per trumpą laiką, net tuomet, kai persivalgymas jiems kelia fizinį diskomfortą. Dažniausiai šiuo sutrikimu sergantieji linkę turėti antsvorio ar nutukti.

Šį valgymo sutrikimą sunkiau pastebėti ir suprasti, kad tai liga. Įprastai dažnai persivalgantys asmenys kovoja su savo jausmais. Pyktis, nerimas, jaudulys ar nuobodulys gali paskatinti persivalgyti. Dažnai šiuo sutrikimu sergantieji (tiek vaikai, tiek suaugusieji) patys nesuvokia, kad tai liga, labai išgyvena dėl savo nesivaldymo ir gali nuolat būti prislėgti ar susirgti depresija.

Vaiko ar paauglio antsvoris, nulemtas nuolatinio persivalgymo, gali sukelti tokias pasekmes sveikatai kaip:

- ▶ širdies ligos net jauname amžiuje;
- ▶ aukštas kraujospūdis;
- ▶ padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje;
- ▶ antrojo tipo diabetas.

Gydant nuolatinį persivalgymą dažniausiai taikoma elgesio terapija, psichoterapija, skiriama vaistų, tarp jų ir antidepresantų.



## Kaip galima atpažinti, kad Tau ar Tavo draugei / draugui vystosi valgymo sutrikimas?

### ĮSPĖJAMIEJI NERVINĖS ANOREKSIJOS POŽYMAI:

- ▶ didelis svorio netekimas ar jo nesureguliuojimas, kai patariama;
- ▶ nuolatinis susirūpinimas maistu ir svoriu;
- ▶ labai didelis fizinis aktyvumas, nuolatinis sportavimas;
- ▶ neįprasti ritualai valgymo metu, neįprasti mitybos įpročiai;
- ▶ socialinė izoliacija, depresyvumas, dirglumas;
- ▶ visą laiką jaučiamas šaltis, dėvima daug sluoksnių drabužių;
- ▶ išplonėję ir / arba nuolat slenkantys plaukai;
- ▶ netikėta amenorėja (mėnesinių dingimas);
- ▶ užsitęsęs lytinis brendimas arba augimo atsilikimas.

### ĮSPĖJAMIEJI NERVINĖS BULIMIJOS POŽYMAI:

- ▶ žymūs svorio svyravimai;
- ▶ įtarimai vemiant (vėmalų kvapas, daug laiko praleidžiama tualete ar vonioje, ypač leidžiant vandenį);
- ▶ dietinių (svorį mažinančių) piliulių, laisvinamųjų vaistų, diuretikų ar kitų svorį reguliuojančių, net žolinių preparatų turėjimas;
- ▶ maisto iš šaldytuvo ar spintelės dingimas;
- ▶ paslėpto maisto ar saldumynų popierėlių radimas;
- ▶ nuotaikų svyravimas;
- ▶ dantų emalio erozija.







## Ką gali padaryti, kad padėtum sau ar draugei (draugui), kurią (-į) kamuoja valgymo sutrikimai?

Žmonės, turintys valgymo sutrikimų, dažnai patys nepripažįsta turintys problemų arba nenori apie tai kalbėti. Jie gali labai nusiminti, kai kas nors bando jiems padėti. Tačiau tai neturi sutrukdyti Tau pabandyti padėti.



Pirmiausia turėtum pasikalbėti su kompetentingu suaugusiuoju, kad surastum informacijos apie gydymo galimybes. Asmeniui, sergančiam anoreksija ar bulimija, reikia medicininio ar psichologinio gydymo, t. y. darbo su gydytoju ir paprastai su terapeutu bei mitybos specialistu.



Kartais tokiam asmeniui sunku pačiam pasiskambinti ir susitarti dėl susitikimo, tad gali pasiūlyti savo pagalbą.

## ĮSIDĖMĖK!

Svarbu stebėti savo organizmo augimą – matuoti ūgį, svorį ir apskaičiuoti savo kūno masės indeksą (KMI), kuris parodo, ar Tavo kūno masė yra pakankama taisyklingam, darniam organizmo augimui ir brendimui.

Esant nutukimui atsiranda daug kitų ligų, kurios sutrikdo organizmo veiklą (blogėja gyvenimo kokybė, sutrinka organų darbas, sutrinka mėnesinių ciklas ir vaisingumas), todėl itin svarbu rūpintis sveika ir subalansuota mityba bei fiziniu aktyvumu.

Esant nepakankamam kūno svoriui sutrinka natūralūs brendimo procesai. Dažnai pirmas požymis, kad svoris yra nepakankamas – mėnesinių išnykimas arba neatsiradimas. Dėl sumažėjusio moteriškųjų hormonų kiekio ne tik nebūna mėnesinių, bet ir sutrinka kitų organų veikla.

Jei nėra mėnesinių ilgiau kaip 6 mėnesius – būtina pasirodyti šeimos gydytojui arba gydytojui akušeriui-ginekologui, nes tokiu būdu (per mėnesinių išnykimą) tavo organizmas šaukiasi pagalbos.



## Valgymo sutrikimų gydymas

Valgymo sutrikimai yra kompleksinis susirgimas, sukeltas daugybės priežasčių, todėl ir gydymas privalo būti kompleksinis. Dažniausiai taikomas psichoterapinis ir medikamentinis gydymas. Gydymo tikslas – atkurti sutrikusį organizmo balansą, normalizuoti mitybą, darbo ir poilsio režimą, pašalinti nutukimo baimę.

