

Valgymo sutrikimai

Parengė Julija Moskevič

Valgymo sutrikimai – tai psichikos sutrikimai, pasireiškiantys nenormaliais valgymo įpročiais, paveikiantys fizinę ir psichinę sveikatą.

Dažniausiai pasitaikantys valgymo sutrikimai:

- *nervinė anoreksija*
- *nervinė bulimija*
- *persivalgymas.*

Apie 90 proc. sergančiųjų valgymo sutrikimais sudaro moterys, bet pasitaiko ir vyrų. Dažniausiai serga 14-25 m. amžiaus moterys, nors šios ligos gali prasidėti ir vaikystėje ar net senatvėje.

- Valgymo sutrikimai labai dažnai yra susiję su kitais psichikos sutrikimais, pvz., depresija, nerimo, asmenybės sutrikimais, žalingų medžiagų vartojimu.
- Šie sutrikimai gali sukelti įvairias ir ilgalaikes pasekmes: fizines komplikacijas, socialinę izoliaciją, neįgalumą ir didelę mirtingumo riziką.
- Palyginti su kitomis psichikos ligomis sergančiais žmonėmis, turinčių valgymo sutrikimus mirtingumas yra didžiausias (dažnai priežastis – savižudybė). Mirtingumas yra apie 12 kartų didesnis nei žmonių, neturinčių šių sutrikimų.

Priežastys

- **Kultūra.** Formuojamas požiūris, kad tik lieknas žmogus yra idealus ir fiziškai patrauklus.
- **Stresiniai įvykiai ar gyvenimo pokyčiai.** Perėjimas į kitą mokyklą, naujas darbas, išprievartavimas ir pan.
- **Biologiniai veiksniai.** Hormonų ir biologiškai aktyvių medžiagų pokyčiai smegenyse.
- **Asmeninės savybės.** Perfekcionizmas, nepasitikėjimas savimi, bejėgiškumo, menkavertiškumo jausmai.
- **Šeima.** Tėvų požiūris į išvaizdą ir mitybą. Tėvai, turintys valgymo sutrikimus. Disfunkcinės šeimos.

Mokyklos ir psichologo vaidmuo: prevencija, visuminis požiūris

Mokyklos politika:

- Misija – sukurti palankią kūno vaizdui aplinką, įdiegti, jog skirtingumas, įvairovė – vertybė.
- Drausti ir stabdyti tyčiojimąsi dėl išvaizdos.
- Vengti mokinių svėrimo, kitų kūno matavimų.
- Suteikti galimybę fiziniam aktyvumui (neskatinančiam varžymosi, nenukreiptam į svorio metimą) saugioje aplinkoje.
- Vaizdinėmis priemonėmis demonstruoti įvairovę kūno dydžių, formų ir žmonių rasių.
- Teikti subalansuotą maitinimą visoms amžiaus grupėms.

Personalo apmokymas

- Apmokyti mokytojus anksti identifikuoti mokinius, turinčius valgymo sutrikimus ar susirūpinusius kūno vaizdu.
- Suteikti informaciją mokytojams apie valgymo sutrikimus: įtaką jaunų žmonių gerovei, rizikos faktorius, socialinės aplinkos įtaką.
- Mokyti mokytojus naudoti palankią kūnui kalbą, bendraujant su mokiniais.

Tinkama mokymo medžiaga

Svarbu organizuoti mokymus apie kūno vaizdą kiekvienais metais, mokymo medžiagą parinkti, atsižvelgiant į vaikų amžių:

- (7-10 m.) Koncentruotis į pozityvius aspektus: gerą sveikatą, kūno vaizdą ir savivertę, formuoti bendrą supratimą apie psichikos sveikatą.
- (10-14 m.) Temos: savivertė, perfekcionizmas, žiniasklaida ir „idealaus kūno vaizdo“ internalizacija, sveika mityba, dietų rizikos, natūralūs kūno pokyčiai, bendraamžių spaudimo atlaikymas, bendraamžių aplinkos, palaikančios pozityvų kūno vaizdo, formavimas.
- (15-18m.) Svarbu teikti informaciją apie valgymo sutrikimus, kuri gali padėti jiems atpažinti savo ir kitų rizikos faktorius, padėti kurti palaikančią aplinką. Informacija turi būti nukreipta į didelės rizikos grupės poreikius, kelti iššūkius liekno kūno idealui.

Tėvų įtraukimas

- Padalinti tėvams atspausdintą informaciją apie tai, kaip tėvai gali padėti kurti teigiamą kūno vaizdą ir sveikus santykius su maistu.
- Mokyklos puslapyje patalpinti nuorodas į informaciją apie kūno vaizdą ir valgymo sutrikimus.
- Informaciniai susitikimai tėvams apie valgymo sutrikimus.

Tėvai

Tėvų rolė gydant valgymo sutrikimus yra labai svarbi.

Tėvams svarbu:

- Suprasti, kas yra valgymo sutrikimai.
- Palaikyti ir priimti vaiką.
- Išmokti efektyvių bendravimo būdų, konfliktų sprendimo būdų, stiprinti santykius su vaiku, toleruoti neigiamas emocijas.
- Padėti vaikui laikytis nustatyto valgymo režimo.
- Bendradarbiauti su specialistais.
- Atpažinti disfunkcijas šeimos sistemoje ir nustatyti tinkamas ribas.

Mokytojams svarbu žinoti

Svarbu parodyti rūpestį ir supratimą. Vaikas gali jausti gėdą, būti išsigandęs, galvoti, kad valdo problemą arba manyti, jog problemos išvis nėra.

Kalbantis pravartu:

- Naudoti „aš“ pasisakymus.
- Stengtis, kad vaikas jaustų, jog išsipasakoti yra saugu.
- Klausti, kaip vaikas jaučiasi.
- Duoti laiko išsikalbėti apie jausmus.
- Pagarbiai klausytis, ką vaikas sako.
- Vengti koncentruotis į pokalbį apie maistą. Geriau kalbėti apie jausmus.
- Nekaltinti (Vietoj „tu verti mane jaudintis“ – „aš susirūpinęs dėl tavęs“).
- Nebrukti atsakymų ir nuomonių.
- Neprisiimti terapeuto rolės – svarbiausia išklausyti ir sukurti saugią aplinką.
- Kurti priimančią, tolerantišką atmosferą klasėje, gerinti klasės klimatą.