

VALGYMO SUTRIKIMAI: KĄ DARYTI, KAI NORI PASVEIKTI



Leidinio išleidimas finansuojamas Europos socialinio fondo ir Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto lėšomis, įgyvendinant 2014–2020 m. ES fondų investicijų komunikacijos strategijos prioritetinės krypties „SVEIKA LIETUVA“ komunikacijos temos „Sveikatos kultūra“ tikslus, siekiant išvengti susirgimų – kiekvienam kaip asmeniui ir kaip visuomenei.



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



pagalba
sau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Mūsų tikslas – geresnė gyventojų sveikata ir atliepiamumas gyventojų sveikatos priežiūros poreikiams, keičiant žmonių gyvenimo būdą, rizikingą elgseną, ugdant atsakingą ir motyvuojantį požiūrį į sveikatą, formuojant visuomenei nuostatas, jog sveikatos išsaugojimui ir tausojimui reikalinga naudotis valstybės garantuojamomis kokybiškomis, inovatyviomis, integruotomis sveikatos priežiūros paslaugomis.

Leidiny skirtas valgyimo sutrikimais sergantiems asmenims ir jų artimiesiems tam, kad jie gautų būtinąją informaciją, reikalingą norint pasveikti.

*Valgyimo sutrikimus Lietuvoje gydo specializuotas ir vienintelis Baltijos šalyse **VšĮ Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro Valgyimo sutrikimų centras Vilniuje. Registruotis į šį centrą galima telefonu:***
+370 5 262 5979

Be autorių sutikimo nė viena šios knygos dalis jokiais tikslais ir jokiais priemonėmis neturi būti kopijuojama.

ISBN 978-609-96283-1-8

© Brigita Baks (sudarytoja), 2023
© Vaiva Milašiūnaitė, Ieva Laukytė-Gaulė, 2023
© Dovilė Stankutė, Veronika Mudėnaitė-Savickienė, 2023
© VšĮ Valgyimo sutrikimų gydymo ir informacijos centras, 2023



IVADAS p. 3

Psichiatriė-psichoterapeutė
Brigita Baks

PRIERAISUMAS p. 3

Psichologė Vaiva Milašiūnaitė

**KŪNO VAIZDAS, ARBA KŪNO
SAMPRATA** p. 10

Kineziterapeutė Dovilė Stankutė

**SVEIKIMO PROCESAS IR
ATKRYTIS** p. 16

Psichologė Vaiva Milašiūnaitė

**GAIRĖS VALGYMO SUTRIKIM AIS
SERGANČIŲ ASMENŲ
ARTIMIESIEMS** p. 24

Psichologė
Veronika Mudėnaitė-Savickienė

**MAITINIMOSI
REKOMENDACIJOS
SVEIKSTANTIEMS PO VALGYMO
SUTRIKIMŲ** p. 29

Gdytoja dietologė Ieva Laukytė-Gaulė

**BENDRAVIMO
IŠŠŪKIAI IR KAIP TINKAMAI
(GYDANČIAI) BEDRAUTI SU
SERGANČIUOJU** p. 45

Psichologė-psichoterapeutė
Veronika Mudėnaitė-Savickienė



IVADAS

Leidinio sudarytoja psichiatrė-psichoterapeutė Brigita Baks

Valgymo sutrikimams (VS) būdingas kompleksas simptomų, gresiančių fiziniais, psichologiniais ir socialiniais padariniais. Nors pasitaiko ūmių fizinių komplikacijų, nervinė anoreksija (NA) ir nervinė bulimija (NB) dažniau pasireiškia kaip lėtinės psichikos ligos, lydimos reikšmingų psichikos sutrikimų (depresija, nerimo sutrikimas) ir sveikatos komplikacijų (širdies, virškinimo, vaisingumo, kaulų sistemos sutrikimai). Medikamentinis gydymas gali papildyti psichoterapinį gydymą arba padėti įveikti fizines bei lydinčias psichines ligas. Tarp gydytojų praktikų dažnai yra sakoma: „pagrindinis vaistas yra maistas“, t. y. reguliari ir adekvati mityba. Pastebėta, kad kai svoris normalizuojasi, išnyksta ir depresijos simptomai, ir įkyrios mintys apie išvaizdą ir svorį.

Valgymo sutrikimų pasireiškimas yra panašus – svorio baimė, o priežastys ir raida yra labai įvairios, todėl ir jų kilmė nagrinėjama remiantis biologine, sociokultūrine, psichologine, šeimos teorijomis. Todėl ir VS gydymas yra kompleksinis ir labai sudėtingas. Tenka gilintis į pačias įvairiausias psichologinės raidos temas. Šiame leidinyje apžvelgsime atskiras temas, kurios būtinos sveikimo kelyje.



1. PRIERAIŠUMAS

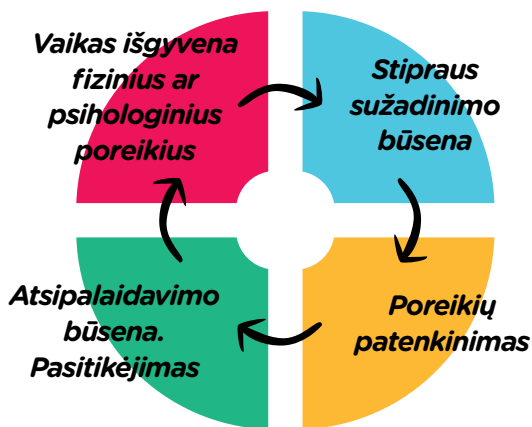
Psichologė Vaiva Milašiūnaitė

Kas yra prieraišumas?

Žmogaus asmenybės raidai įtaką daro įvairūs veiksniai, tokie kaip genetika, ekonominiai aspektai ar šeimos sudėtis. Tačiau vienas svarbiausių faktorių yra ankstyvieji santykiai su tėvais ar kitomis globojančiomis figūromis. Prieraišumas – tai ilgalaikis, emociškai reikšmingas ir priklausomas ryšys, susiformuojantis tarp vaiko ir jo tėvų (Bowlby, 1969; Bowlby, 1988). Nors vaikas gali formuoti prieraišumo ryšius su daugeliu artimųjų, laikui bėgant santykiuose išryškėja viena pagrindinė figūra, vadinama pirmine prieraišumo figūra. Pirmine prieraišumo figūra dažniausiai tampa biologinė vaiko mama, tačiau šią rolę gali užimti bet kuris kitas vaiką globojantis ir tam tikrą ilgalaikį „motinišką“ ryšį su juo kuriantis žmogus (pvz., tėtis, senelis, močiutė ir kt.). Buvimas prieraišumo figūra (ypač pagrindine) yra didelė atsakomybė, kadangi kūdikio priežiūra reikalauja daug pastangų, gali varginti emociškai ir fiziškai, o net ir paaugusiems vaikams, paaugliams reikia dėmesio. Dėl šios priežasties vaikų auklėjimas negali tapti vieno ar dviejų žmonių „darbu“ – pagrindinei prieraišumo figūrai, tėvams vaiko auklėjimo procese yra labai svarbu sulaukti kitų žmonių pagalbos.

Kada prierašumas pasireiškia ir kuo jis yra svarbus?

1. **Prierašumas kaip išlikimo, poreikių tenkinimo sistema.** Vaiko rodomas prierašumo elgesys reiškiasi bene nuolat, tačiau yra įvairios situacijos, kada šį elgesį galime pastebėti ryškiausiai. Tai situacijos, kuriose vaikas patiria stresą, įtampą ar stiprias emocijas: tarkime, kai tėvų nebūna namie, kai jie nuo jo atsitraukia, kai vaikas serga, yra alkanas ar pavargęs. Suaugusio žmogaus gyvenime šios situacijos gali būti nelengvos, tačiau išgyvenamos, o vaikui šios situacijos yra susijusios su išgyvenimu – jo išlikimas priklauso nuo juo besirūpinančių žmonių ir to, kaip jie atliepia jo poreikius (ankstyvame amžiuje nė vienas vaikas negali pasirūpinti savimi be suaugusiojo pagalbos). Pasireiškę poreikiai vaikui gali sukelti įtampą ir emocijas, užgožiančias aplinką ir jos dirgiklius, o tai, kaip vaikas elgiasi šioje situacijoje (pvz., ar kreipiasi į tėvus, ar nuo jų atsiriboja), gali parodyti jo prierašumo ypatumus. Tad prierašumas yra kaip tam tikra sistema, galinti padėti vaikui išgyventi (t. y. patenkinti jo poreikius) bei kontroliuoti kylantį nerimą, o tėvai, patenkinę vaiko poreikius, gali prisidėti prie vaiko pasitikėjimo jais ir aplinka formavimosi (1 pav.).



1 pav. Sužadavimo ir atsipalaidavimo ciklas (Fahlberg, 1979, iš Zbarauskaitė, 2010)

2. **Prierašumas kaip emocijų reguliavimo sistema.** Taip pat prierašumas veikia kaip emocijų reguliacijos sistema. Net būdamas netiesioginiame santykiyje su tėvais (pvz., stebėdamas juos iš šalies), vaikas integruoja įvairiausių emocijų reguliavimo būdus – jis mokosi pastebėti, atpažinti emocijas, į jas reaguoti ir jas kontroliuoti. Tačiau esminis aspektas yra tiesioginis vaiko ir jo tėvų tarpusavio kontaktas. Procesas, kai tėvai reaguoja į vaikui kylančias emocijas savo veidu, balsu, lyg atkartodami, parodydami vaikui kylančias emocijas, yra vadinamas atspindėjimu. Šiame procese tėvai atkreipia dėmesį į vaikui kylančias emocijas, jas atpažįsta (kokios tai emocijos), empatiškai išgyvena, perdirba, talpina savyje. Vėliau jie jas atspindi savo vaikui, tačiau sušvelninta forma, kad kilusios emocijos nebūtų tokios gąsdinančios. Dėl šio proceso vaikas išgyvena savo emocijas taip, kaip jas atspindi tėvai, ir galiausiai nurimsta (Zbarauskaitė, 2010).

Kuo atspindėjimas yra reikšmingas vaikui?

Atspindėjimo procese vaikas mokosi, kad:

1. Emocijos yra natūrali gyvenimo dalis, ir jas patiria visi žmonės. Kiekvienas žmogus turi savo vidinį pasaulį ir elgiasi jo skatinamas.
2. Emocijos, net ir labai nemalonios (pvz., pyktis, baimė ir kt.), nėra pavojingos. Su jomis galima būti, joms egzistuojant galima išgyventi.
3. Emocijos, net ir pačios nemaloniausios, gali būti atpažįstamos tėvų, ir jie gali padėti jas reguliuoti: „kai man reikės pagalbos, tėvai bus šalia, aš neliksiu vienas“. Kartu tėvams esant kaip pirminiam pasaulio atspindžiui, rodančiam, koks pasaulis vaiko laukia ateityje, kuriamas pasitikėjimas ne tik tėvais, bet ir kitais žmonėmis (Power, 2004).

Kaip prierašumas vystosi?

Prierašumas ir prierašus elgesys vystosi tam tikrais etapais nuo pat žmogaus gimimo:

1. **Stadija iki prierašumo (0–3 mėn.).** Šiame etape nėra tam tikro specifinio vaiko prierašumo elgesio, orientuoto į vieną asmenį, tačiau vaikas savo aplinkai natūraliai siunčia įvairius signalus apie savo poreikius (pvz., verkia ar neramiai juda), į kuriuos tėvai reaguoja. Kaskart sulaukęs teigiamos tėvų reakcijos, vaikas mokosi, kaip turi elgtis, kad to sulauktų ir kitą kartą. Jei į tam tikrą elgesį sureaguojama, vaikas išmoksta, kad būtent toks elgesys padeda sulaukti pagalbos iš aplinkos ir patenkinti jo poreikius.
2. **Prierašumo radimosi stadija (3–6 mėn.).** Šioje stadijoje vystosi vaiko pasitikėjimas, kad artimiausios figūros (dažniausiai tėvai) patenkins jo poreikius, tačiau taip pat vaikas priima ir kitų žmonių rūpestį, dėmesį, globą. Vis dėlto būtent šiame etape vaikas jau pradeda skirti nepažįstamus suaugusiuosius nuo pažįstamų suaugusiųjų, ir jo kreipimasis į pačias artimiausias figūras tampa dažnesnis, jis vis dažniau tarp kitų žmonių pasirenka artimiausius žmones.
3. **Aiškaus prierašumo stadija (6 mėn.–3 m.).** Šiame etape yra būdingas stiprus prierašumas su vienu artimiausiu žmogumi – pirmine / pagrindine prierašumo figūra. Dažniausiai vaikas kreipiasi į vieną specifinį žmogų, kartu bijodamas būti nuo to žmogaus atskirtas (vadinamoji atskyrimo, paliktumo baimė), ir pradeda vis labiau nerimauti būdamas prie nepažįstamų žmonių. Šio amžiaus vaikas jau aiškiai skiria nepažįstamus suaugusiuosius nuo pažįstamų ir aktyviai tyrinėja aplinką.
4. **Tikslingos partnerystės stadija (nuo 2–3 m.).** Šiame etape vaikas savo prierašumo figūrą suvokia kaip atskirą, nepriklausomą žmogų, turintį savo vidinį pa-

saulį, todėl jau galimas tarpusavio bendradarbiavimas. Taip pat šiuo metu emocinis ryšys stiprėja ir su kitais artimais žmonėmis (ne vien su pagrindine prierašumo figūra). Tarkime, jei pirminė prierašumo figūra yra mama, su kuria emocinis ryšys buvo kuriamas jau anksčiau, tokiu metu vaiko gyvenime vis svarbesnėmis figūromis tampa ir kiti artimi žmonės (pvz., tėtis ar seneliai, kurie gali skatinti vaiką tyrinėti aplinką ir tapti labai svarbiais žaidimo partneriais) (Čekuolienė, 2009).

Kokie yra prierašumo stiliai?

Šiame prierašumo formavimosi procese yra ypač svarbi vaiko ir tėvų santykių kokybė bei vaiko poreikių atliepimas. Nuo santykio bei to, kiek atliepiami vaiko poreikiai, priklauso ir besiformuojantis vaiko prierašumo stilius. Prierašumo stilių turi kiekvienas žmogus, tačiau svarbu prisiminti, kad nebūtinai atitinkame vieną prierašumo tipą – tai greičiau kaip tam tikras kontinuumas, kadangi nė vienas negalime jaustis 100 procentų saugus arba nesaugus.

Prierašumo tipai gali būti:

1. **Saugus prierašumo tipas.** Tokiu atveju tėvai yra pasiekiami, kai vaikui jų reikia, kuria saugumo jausmą, kai vaikas išsigąsta ar yra stresą kelianti situacija, kartu skatina tyrinėti pasaulį ir aplinką, domisi ir jautriai rūpinasi vaiko poreikiais bei jausmais, atliepia juos, kartu padėdami priimti emocinę patirtį ir ją kontroliuoti. O vaikas jaunesniame amžiuje daugiausia laiko leidžia su savo tėvais, bet gali bendrauti bei jaustis saugus ir su nepažįstamais žmonėmis, prie kurių jo tėvai jaučiasi saugūs ir ramūs. Kartu su tėvais vaikas tyrinėja nepažįstamą aplinką, įsitraukia į žaidimus ir socialines situacijas, jaučiasi priimamas, vertinamas, suprastas, geba atpažinti ir valdyti savo emocijas. Ateityje, vėlesniame amžiuje, saugiai prierašus žmogus tiki, kad pasaulis yra saugus, jis pasitiki kitais žmonėmis, kuria šiltus santykius ne tik su savo artimaisiais, bet ir už šeimos ribų, o tokiuose santykiuose jaučiasi saugus, moka lanksčiai ir atvirai bendrauti

su kitais žmonėmis, jaučia ir tiki, kad kitas žmogus bus prieinamas, išties pagalbos ranką, kai jam to reikės. Esant saugaus prieraišumo tipui, žmogus yra dėmesingas savo ir kitų žmonių emocijoms ir mintims, siekia jas suprasti, geba su jomis išbūti (net ir su pačiomis nemaloniausiomis, kai jis ar kiti žmonės pyksta, yra išsigandę, nerimastingi). Jis jaučiasi įgalintas – kad gali kontroliuoti savo gyvenimą, santykius ir kylančias emocijas.

2. **Nesaugus vengiantis prieraišumo tipas.** Šio prieraišumo tipo kontekste reiškiantis vaiko prieraišumo elgesiui (kai vaikas siekia dėmesio, serga, yra sužeistas ir kt.) tėvams sukyla nerimas, pyktis, jie atsiriboja nuo vaiko ir tampa emociškai šalti. Tokie tėvai vengia vaiko emocijų, mano, kad jos yra netinkamos, ir pyksta dėl jų. Užuoat stengęsi suprasti ir padėti reguliuoti kylančias emocijas, jie kuria tam tikras „gero vaiko“ taisykles ir reikalavimus jam (pvz., kad „geri vaikai nepyksta arba nereikalauja tiek dėmesio“). Taip tėvai skatina savarankišką vaiko veiklą ir yra patenkinti juo tik tuomet, kai jis atitinka jų kuriamas taisykles, nereikalauja prieraišumo ir dėmesio. Tokie tėvai neatmeta viso vaiko kaip asmens, bet nepriima tos vaiko dalies, kuri siekia prieraišumo. Tokiame santykiyje tėvų šiluma yra sąlygiška, o pats santykis – nepastovus. Vaikas, augdamas tokioje aplinkoje, kilus emocijoms, jaučiasi nepatogiai, nerimauja, negali jų išreikšti ir parodyti savo tėvams, nes bijo sulaukti neigiamos reakcijos, pagal ankstesnes patirtis negali tikėti, kad jo poreikiai bus patenkinti. Dėl šios priežasties, bijodamas būti atstumtas, jis išmoksta emocijas slopinti. Tokį vaiką baugina ne tik savos, bet ir kitų žmonių emocijos. Ateityje, vėlesniame amžiuje, nesaugaus vengiančio prieraišumo atveju žmogus griežtai kontroliuoja savo emocijas, jas ne išreiškia, o slopina, nuvertina emocinę patirtį. Toks žmogus nežino, kaip pasiekti kitus žmones ir jų rūpestį, globą, apriboja savo artumo poreikį (ypač emocinį) ir gali atrodyti pernelyg savarankiškas, atsiribojęs nuo kitų žmonių,

nepriklausomas, tačiau kartu su santykio baime paprastai jaučia giluminį santykio norą.

3. **Nesaugus ambivalentiškas prieraišumo tipas (kitaip dar vadinamas nerimastingas, besipriešinantis).** Šio prieraišumo tipo kontekste tėvai stengiasi pasirūpinti savo vaiko poreikiais, tačiau daro tai nenuosekliai. Jie nėra nuolat dėmesingi: tam tikrais epizodais santykiuje su vaiku jie jo poreikius atliepia, tačiau kai kada nejautriai, uždelstai reaguoja į vaikui kylančią įtampą arba ją visai ignoruoja. Tokie suaugusieji neretai konfliktuoja su kitais artimaisiais, draugais, šeimos nariais, tad siekia vaiko dėmesio ir meilės įrodymo, tikėdamiesi, kad vaikas juos mylės ir lyg „kompensuos“ santykiuose jaučiamą šilumos stoką. Tad jie neretai reikalauja iš vaiko, kad jis meilę įrodytų savo žodžiais ir darbais, o jų pačių šiluma vaikui yra sąlygiška, santykis nėra stabilus. Augdamas tokioje aplinkoje, vaikas jaučia įtampą, nerimą, nes negali prognozuoti, ar jo poreikiai bus atliepti. Pasitaiko atvejų, kai vaikas, nesulaukdamas atsako, dar labiau sustiprina savo reakcijas – garsiau, stipriau verkia, energingiau muistosi ir reikalauja dėmesio visomis išgalėmis. Dėl šios priežasties jis jaučia dviprasmiškus jausmus savo tėvų atžvilgiu – nori ir siekia tėvų dėmesio (kaip jau minėta, yra natūralu siekti prieraišumo), bet kartu pyksta, kad ne visuomet tėvai yra atliepiantys ir dėmesingi. Tad net tais momentais, kai vaikas gauna tėvų dėmesį, jis atsitraukia, nesileidžia tėvų nuraminamas, nes jais nepasitiki. Ateityje, vėlesniame amžiuje, žmogus, kuriam būdingas nesaugus ambivalentiškas prieraišumas, gali būti irzlus, dirglus, nerimastingas, bet kokia kaina siekiantis kitų dėmesio, santykių, kad jaustųsi visavertiškai. Jis gali tikėti, kad tik būdamas su kitu žmogumi save įprasmina, o pačius santykius gali suvokti kaip procesą, kuriame kito žmogaus dėmesio reikia nuolat reikalauti. Taip pat toks žmogus santykiuose jaučia nuolatinę paliktumo baimę – pajutęs „pavojų“ būti paliktas, jis paprastai ima provokuoti

kito žmogaus dėmesį (pvz., toks žmogus, fiziškai nebūdamas šalia savo partnerio, gali nuolat skambinti ar teirautis, ar su santykiais viskas gerai, ar partneris jį myli). Taip pat dėl to, kad tokio žmogaus vaikystės etape tėvai daugiau reaguodavo į savo, o ne jo poreikius ir jausmus, toks žmogus būna įsitikinęs, kad santykiuose kito žmogaus elgesiui jis neturi jokios įtakos ir kontrolės.

4. **Nesaugus dezorganizuotas prieraišumo tipas.** Šio prieraišumo stiliaus kontekste tėvai tampa vaiko nerimo šaltiniu ir negali vaikui suteikti reikiamo saugumo jausmo: jie yra gąsdinantys (pvz., smurtaujantys ar apleidžiantys) arba patys išsigandę, patyrę įvairias traumas ir negalintys atliepti vaiko poreikių. Tokie tėvai negeba savęs kontroliuoti ir koncentruotis į tai, ko nori ir siekia vaikas. Pajutę vaiko pyktį, jie gali jį kaltinti, laikyti „blogu“ vaiku ir atstumti. Dezorganizuoto prieraišumo atveju vaikas tuo pat metu jaučia saugumo poreikį, siekia saugumo, tačiau jaučia ir stiprią baimę tėvų atžvilgiu. Jis prisiriša net ir prie smurtaujančių ar poreikių neatliepančių tėvų. Šiems vaikams nėra būdinga tam tikra viena elgesio sistema, jie vysto skirtingas elgesio strategijas. Dėl šios priežasties tokie vaikai neretai pasirenka skirtingus vaidmenis: vienu metu jie gali būti aukos pozicijoje (verkia, kenčia), kitu metu persekiotojo (patys smurtauja prieš kitus), dar kitu – globojančiojo pozicijoje (pernelyg susikoncentruoja į kitus ir jais rūpinasi). Pastebima, jog šis prieraišumo tipas būdingas fizines, seksualines ir psichologines traumas patyrusiems vaikams. Ateityje, vėlesniame amžiuje, tokioje aplinkoje augęs žmogus paprastai išlaiko savo vaidmenų kaitą ir kitiems žmonėms kuria prieštarinę savo vaidą. Toks žmogus, patyręs tėvų agresiją, nemoka tvarkytis su savo ir kitų žmonių emocijomis, pats gali būti agresyvus ir gąsdinantis kitus žmones, o,

sukūręs šeimą, kartoti vaikystėje išmokus elgesio modelius (pvz., pats emociškai, fiziškai apleisti savo vaikus ar smurtauti prieš juos). Neretai ši agresija gali būti kreipiama į save – dezorganizuotu prieraišumu pasižymintis žmogus gali būti linkęs į savižalą. Tokiam žmogui yra sudėtinga pasitikėti kitais žmonėmis, kurti ir palaikyti santykius, kadangi kiti žmonės ir tarpusavio santykiai su jais gali atrodyti grėsmingi, pavojingi, potencialiai galintys sukelti skausmą.

Taip pat galimi nesaugaus prieraišumo atsiradimo veiksniai: pernelyg jaunas tėvų amžius, kai stokojama patirties ir žinių apie vaiko auklėjimą; tėvų depresija, priklausomybės („emociškai atsitraukiantys, dingstantys tėvai“); vaiko fizinis ir emocinis apleistumas, nepriežiūra; smurtas; traumuojančios patirtys; pirminės prieraišumo figūros nepastovumas.

Ar prieraišumas yra nekintamas?

Žmogaus prieraišumas gali keistis visą gyvenimą, priklausomai nuo ankstyvųjų ir vėlyvųjų žmogaus gyvenimo patirčių. Kiekviename gyvenimo etape žmogus gali susidurti su įvairiais iššūkiais, įvykiais, traumomis, veikiančiomis jo savęs suvokimą, emocinę sferą, saugumo jausmą pasaulyje ir tarpasmeniniuose santykiuose. Tačiau būtent ankstyvieji santykiai yra esminė žmogaus saugumo formavimosi pradžia, padedanti jam adaptuotis ir lengviau įveikti ateities problemas.

Vaikai nėra kilimas, iš kurio patirtis gali būti išsiurbta ar išvalyta kaip dulkės. Jie yra žmonės, visuomet veikiami savo patirties, ir tolimesnis jų elgesys visada bus susijęs su jų ankstesniuoju gyvenimu.

Bowlby, 1951 cit. iš Zbarauskaitė, 2010

Kas svarbu tėvams, kad būtų užtikrintas vaiko saugumas?

Nors kiekvienis santykiai yra skirtingi ir nėra „visiems veikiančių“ taisyklių, norint išauginti saugiai pasaulyje besijaučiančius vaikus, tėvams svarbu:

1. Siekti būti prieinamiems, kurti savo vaikui jausmą, kad jis gali kreiptis į juos pagalbos, kai jam jos reikia, kad tėvai yra tam tikra „saugumo salelė“, jei vaikui kyla stiprus nerimas, poreikiai ar kitos emocijos.
2. Jautriai, dėmesingai reaguoti į vaiko fizinius ir emocinius poreikius ir juos atliepti (pernelyg neuždelsiant, neignoruoiant).
3. Mokyti vaiką emocijų reguliavimo būdų (pvz., jį apkabinti, duoti mėgstamą žaislą, skatinti imtis malonių veiklų).
4. Priimti vaiką tokį, koks jis yra (su visais, net ir nemaloniais, jausmais), santykyje siekti jį pagirti ir paskatinti. Nors neretai sakoma, jog „vaikas prie dėmesio ir pagyrimų gali priprasti“, iš tiesų vaiko palaikymas augina „sveiką“, saugią, psichologiškai atsparią asmenybę, o ne jį lepina ir skatina tuo manipuliuoti.
5. Kurti bendradarbiavimo jausmą, kad vaikas yra paveiktas, gali turėti įtakos tarpusavio santykių procese, kontroliuoti savo gyvenimą ir aplinką, kad yra reikšmingas ir lygiavertis šeimos narys.
6. Siekti suprasti savo asmenines emocijas bei sunkumus, galinčius daryti įtaką santykiui su vaiku. Geriau gebėdami suprasti savo vidinį pasaulį, lengviau galime suprasti ir vaiką.

Kas svarbu pačiam žmogui, kad jaustųsi saugesnis?

Ne tik niekuomet nevėlu (net ir suaugus), bet ir labai svarbu:

1. Tyrinėti, analizuoti save ir savo jausmą santykiuose: kaip aš jaučiuosi, kas man patinka, kas man nepatinka, kokie yra mano poreikiai, o ko aš nenoriu? Taip pat atrasti ir suprasti, kaip šie jausmai galėjo susiformuoti, kokios patirtys galėjo daryti įtaką.
2. Siekti sąmoningumo, tačiau kartu nepamiršti įvertinti, kiek tai yra susiję su mūsų jausmais ir ankstyvosiomis patirtimis, o kiek tai yra susiję su kitu žmogumi (pvz., jei mūsų partneris yra fiziškai, psichologiškai smurtaujantis, emociškai neatliepiantis, nuolat be žinios dingstantis ir t. t., toks elgesys gali skaudinti ir emociškai apsunkinti kiekvieno žmogaus gyvenimą).
3. Ne tik atpažinti, suprasti, bet ir komunikuoti savo poreikius bei jausmus kitiems – nuo to priklauso santykių ir mūsų jausmo juose kaita. Neretai santykyje iš tiesų galime turėti įtakos kito žmogaus elgesiui.
4. Švelnesnis, palaikantis, atjaučiantis vidinis monologas su savimi (ne atmetame, kritikuojame, o raminame savo pažeidžiamą, jautrią dalį).
5. Saugus santykis su žmonėmis, kurie yra dėmesingi, atliepiantys mūsų jausmus ir poreikius. Vienas iš tokių santykių – psichoterapija, kai tarp psichoterapeuto ir kliento yra pastovus, ilgalaikis ryšys, galintis padėti kurti didesnę saugumo jausmą.



2. KŪNO VAIZDAS, ARBA KŪNO SAMPRATA

Kineziterapeutė Dovilė Stankutė

Kūno vaizdas – sąvoka, apibūdinanti tai, kaip žmogus suvokia ir patiria savo fizinį kūną, nepriklausomai nuo jo dydžio. Į kūno vaizdo suvokimo apibrėžimą įeina žmogaus mintys, jausmai ir elgesys su savo kūnu. Svarbu suprasti, kad mintys gali būti tiek teigiamos, tiek neigiamos, jausmai – malonūs ir nemalonūs, sveikas ir nesveikas elgesys su kūnu. Taigi kūno vaizdas, arba kūno samprata, gali būti teigiami ir neigiami. Gali atrodyti, kad teigiamas kūno vaizdas ir neigiamas kūno vaizdas yra priešinguose poliuose, tačiau taip nėra. Visiškai normalu kartais jaustis nepatogiai savo kūne, būti nepatenkintam, tačiau tai nereiškia, kad kūno vaizdas neigiamas. Įvairių tyrimų duomenimis, savo kūnu nepatenkinti yra apie 80–90 proc. žmonių, tačiau tai netrunka didžiąją dienos ar gyvenimo dalį. Labai svarbu, kaip paklūstama / nepaklūstama kylančioms mintims ir jausmams, susijusiems su kūnu.

Teigiamas kūno vaizdas, arba sveika kūno samprata, reiškia, kad žmogus į savo kūną reaguoja adekvačiai ir

atjaučiančiai, pavyzdžiui, jeigu yra pavargęs – pailsi, jeigu alkanas – pavalgo, jeigu šalta – apsirengia šilčiau arba jeigu priauga svorio – ne puola kaltinti save ir laikytis alinančios dietos, bet supranta, kad kūno svorio kitimas gali priklausyti nuo begalės aplinkybių. Teigiamas kūno vaizdas, arba sveika kūno samprata, – valgymo sutrikimo ar po valgymo sutrikimo gydymo jo atkryčio prevencija. Su sveika kūno samprata siejamos tokios savybės, kaip optimizmas, savivertė, socialinė parama, adaptyvus prisitaikymas ir gebėjimas susidoroti su kylančiais sunkumais, stabilus svoris, palanki nuomonė apie kūną nepriklausomai nuo išvaizdos, kūno priėmimas nepriklausomai nuo svorio, formos, netobulumų, sveikas kūnui elgesys ir pagarba kūnui, kūno saugojimas atmetant nerealistiškus medijos vaizdus.

Neigiamas kūno vaizdas – valgymo sutrikimo vystymosi veiksnys, o po gydymosi – valgymo sutrikimo atkryčio veiksnys. Taigi, gydantis valgymo sutrikimą, svarbu kreipti dėmesį į kūno sampratą ir ją koreguoti, netgi kai tai kelia tam tikrų nepatogumų. Neigiamam kūno vaizdui būdingas kūno „įdaiktinimas“ ar pavertimas visų problemų kaltininku (aš neturiu draugų, nes esu stora(s)), jaučiamas nuolatinis nepasitenkinimas kūnu, nuolat galvojama tik apie išvaizdą ar svorį, subjektyvus kūno matymas nesutampa su objektyviu (pvz., per mažo svorio žmogus gali save matyti kaip per didelį), siekiama keisti savo kūno svorį kenksmingais būdais – badaujant ar persisportuojant, įtikima, kad pavalgius kūnas stipriai padidėja.

Kaip formuojasi kūno vaizdas?

Kūno vaizdui labai svarbu kūno suvokimas. Šią sąvoką sudaro:

1. **Interocepcija** – gebėjimas suvokti viduje kylančius pojūčius, pvz., suprasti, ar esame alkani / sotūs, kokią emociją jaučiame ir pan.
2. **Propriocepcija** – gebėjimas atpažinti kūną erdvėje, pavyzdžiui, kad pakelta ranka.

Gebėjimas sąmoningai priimti savo kūną turi teigiamą poveikį kūno vaizdui. Mokydamiesi kūno suvokimo ir ugdydami vaiko kūno suvokimą, skatinsime sveiką, teigiamą kūno vaizdą. Kaip to siekti, aptarsime vėliau.

Kūno suvokimas prasideda ankstyvoje vaikystėje: pradeda nuo kūno dalies atpažinimo, priskyrimo, kieno ta kūno dalis. Vėliau atsiranda kūno dalių palyginimas pagal formą, dydį ir pan., galiausiai pridamas vertinimas, atsižvelgiant į kultūrinį ir socialinį kontekstą, ką reiškia, jei žmonių išvaizda skiriasi. Galima pateikti pavyzdį:

- Maždaug 1–2 metų amžiaus vaikas pradeda suvokti kūno dalis kaip objektą, pavyzdžiui, nosis. Ji(s) pradeda baksnoti nosį, priklausomai nuo kalbos įgūdžių, prideda skiemenis, įvardina „savo kalba“, kad tai nosis.
- Vystantis kalbai, ima aiškiau įvardinti, kad tai nosis, pradeda atskirti, kur „mano nosis“, kur „mamos ar tėčio nosis“.
- Maždaug 3 metų amžiaus vaikas pastebi, kad nosys skiriasi – vieno trumpesnė, kito ilgesnė, kažkas turi kuprelę, kažkieno nosis rieta ir pan.
- 3–4 metų amžiaus vaikas, paveiktas artimoje aplinkoje girdimų kalbų, matomo elgesio su kūnu, prideda reikšmę, kad viena nosis graži, kita ne, kažkam „pasisėkė“, kažkas „geresnis žmogus“, jeigu turi ypatingą nosį.

Nosį pavyzdyje galima pakeisti bet kuria kita kūno dalimi. Svarbu pastebėti, kad ankstyvame amžiuje vaikui susiformuoja, ką reiškia turėti vienokią ar kitokią išvaizdą. Šiuo laikotarpiu ypač svarbu, kaip kalbama apie kūną, kaip vyresni elgiasi su savo kūnu prie vaiko, kaip komentuojama mažo vaiko išvaizda, kūno formos ir dydis. Tyrimai atskleidžia, kad jau 5–6 metų mergaitėms atsiranda tendencija siekti lieknumo, 7 metų berniukams – būti raumeningiems.

Kūno vaizdas ir smegenys

Kadangi kūno vaizdas yra suvokimas, be abejonės, tai apdorojama galvos smegenyse. Net 9 smegenų sritys atsakingos už kūno vaizdą. Smegenys, gaudamos sensorinę informaciją iš išorinio pasaulio, bando ją integruoti į savo pačių susikurtą kūno paveikslą, tačiau smegenys gali būti lengvai apgaunamos. Pateiksime pavyzdį: atliktas tyrimas, kurio metu tiriamiesiems buvo uždengta viena ranka, o vietoje jos padėta dirbtinė ranka. Liesdami atidengtą ir dirbtinę ranką, tiriamieji pradėdavo „jausti“ prisilietimus ir prie dirbtinės rankos. Šiame tyrime nedalyvavo tiriamieji, kuriems nustatyti kūno vaizdo sutrikimai. Žmogaus akims matant, kad glostomos rankos, kurių viena dirbtinė, smegenys spėja, kad vis dėlto tai taip pat viena ranka, o pojūtis jau įsimintas. Taigi jeigu girdėsime nuolat, koks kūnas netinkamas, smegenys darys prielaidą, kad tai tiesa, nors tai yra klaida.

Sveikos kūno sampratos palaikymas

Nesvarbu, ar paauglys turi valgymo sutrikimų, ar ne, ar gydomas, ar jau pasveiko, jis turi teisę į saugią aplinką, kurioje gali toliau vystytis sveika kūno samprata, kur žmogus vertinamas vienodai, nepriklausomai nuo kūno dydžio ar išvaizdos. Tokią saugią aplinką kurti gali ir pats paauglys, nustatydamas savo ribas, tačiau didelė atsakomybė tenka vyresniesiems – tėvams, kitiems artimiesiems, mokytojams. Pateiksime rekomendacijas, kurių laikymasis padeda kurti sveiką kūno sampratą.

1. **Stebėkite, kaip kalbate apie SAVO kūną, išvaizdą, svorį ir kaip su tuo elgiatės.** Vaikai mokosi iš pavyzdžių. Jeigu tėvai nuolat laikosi dietos, nuolat kritikuoja priešais veidrodį savo išvaizdą, nuolat kalba apie tai, kad „reikia numesti svorio“, tai įsišaknija į vaiko suvokimą, kad taip reikia daryti, ir jis pradeda to siekti pats. Verčiau centruokitės į kūno atliekamas funkcijas, pasidžiaukite, ką su kūnu pavyko nuveikti smagaus, kokius fizinius pojūčius patyrėte, pavyzdžiui, parnešėte

- sunkius krepšius, galbūt maloniai apsikabinote, apsi-
rengėte švelnų, kutenantį megztinį ir pan. Atminkite,
kad kaskart, kai sakome, jog jaučiamės stori, negražūs,
po šiuo pasakymu gali slėptis „jaučiuosi vieniša(s), man
liūdna, aš pykstu, nepasitikiu savo gebėjimais“ ir pan.
2. **Stebėkite, kaip kalbate apie VAIKO kūną, išvaizdą, svorį ir kaip su tuo elgiatės.** Ar, norėdami paskatinti atžalą, sakote komplimentus išvaizdai? Gali atrodyti nekaltas komplimentas „kokia lieknutė, kokia gražutė“, tačiau čia akcentuojamas dydis, sugretinama lieknumas = grožis. Visuomet geriau pagirti, paskatinti kūrybingumą, o gal ir atspindėti nuotaiką, pavyzdžiui: „Man patinka, kokias šiandien pasirinkai spalvas, tavo akys spindi labiau, matau, kad esi nusiteikęs / nusiteikusi džiugiai.“ Taip sakydami pastebime paties vaiko pasirinkimą, palaikome jo pasirinkimą, pastebime neutralų bruožą – akis, atspindime emociją. Venkime kritikuoti išvaizdą, pavyzdžiui: „Kaip tu atro dai, kaip iš namų išvarytas.“ Verčiau pagalvokime, kodėl norime kritikuoti – ar manome, kad vaikas netinkamai apsirengė pagal orą? Tuomet galima įtraukti jį į kūno sąmoningumo mokymą ir pakviesti pasvarstyti: „Šiandien lauke vėsu, gal norėtum apsirengti šiltesnį megztuką / striukę?“ Niekada nesakykite, kad pilvas atsikišęs. Mūsų pilvas nesukurtas, kad būtų plokščias. Tai dietos industrijos sukurtas kūno kultas. Pilvas turi būti atsipalaidavęs, normalu, kad pavalgįs jis atsikiša.
 3. **Stebėkite, kaip kalbate apie KITŲ išvaizdą.** Atsisakykite kritikos, nesakykite: „Pasižiūrėk, kaip baisiai atrodo su ta suknele / kostiumu.“ Verčiau susilaikykite nuo komentarų apie išvaizdą arba pradėkite diskusiją apie medijoje pateikiamus nerealistiškus kūnus, koreguojamas nuotraukas ir pan.
 4. **Įsitraukite į smagias veiklas kartu su atžala.** Tai gali būti ir fizinis aktyvumas, meno veiklos, diskusijos ir pan. Vaikams svarbu praleistas laikas su tėvais, nes kuriamas tarpusavio ryšys, be to, vaikas atkartoja tai, ką daro tėvai. Taigi, jeigu tėvai sveikai sportuoja, keliauja, domisi, atliepia į savo kūno poreikius, vaikas taip pat tai pradeda daryti.
 5. **Neskirstykite maisto į BLOGAS – GERAS, ŠVARUS – NEŠVARUS ir pan.** Maistas yra maistas, jis mums reikalingas energijai gauti, kad galėtume gyventi ir veikti tai, ką norime veikti. Augančiam organizmui tai ypač svarbu. Padėkite laikytis maitinimosi plano, jeigu tokį paskyrė gydytojas dietologas, nekomentuodami pagal savo įsitikinimus paskirtų produktų ar patiekalų. Valgykite kartu, stengdamiesi sukurti malonią atmosferą prie stalo, bendraudami aktualiomis temomis, kad valgymas keltų kuo mažiau įtampos, taptų įprasta dienos rutina.
 6. **Atsisakykite svarstyklių namuose.** Dažnas svėrimasis didina atkryčio riziką, skatina susirūpinimą kūnu. Jeigu laikomasi maitinimosi plano, svoris stabilizuojasi, užtenka pasisverti pas specialistus. Skaičius ant svarstyklių neturi apibrėžti ir niekaip neapibrėžia žmogaus vertės, nuotaikos.
 7. **Raskite temų, kuriose nedominuoja kūnas** (menas, politika, svajonės ir pan.), ir kalbėkite su atžala.
 8. **Padėkite savo atžalai atrasti patogią aprangą,** kuri nevaržo judesių, yra tinkamo dydžio. Jeigu reikia, galima nukirpti etiketes, nes ne rūbo etiketė apibūdina, ar tinkamas rūbas, ar ne. Neturėkite per mažų rūbų, į kuriuos „įtilpsiu kada nors“, nes tai skatina „užstrigti“ buvusiam kūno vaizde, skatina nesąmoningai mažinti svorį. Apsvarstykite, ar galite tuos rūbus pataisyti (kartais tai paskatina kūrybingumą – išbluzono padaryti sijoną / krepšį ir pan.), atiduoti, kam jie reikalingi, galbūt galite parduoti ar tiesiog išmesti.
 9. **Nerimui mažinti darykite kvėpavimo pratimus, pasitelkite meditaciją.** Tam gali padėti specialiai sukurtos

programėlės „Pauzė“, „Ramu“, „Pagalba sau“, „Atsipūsk“ ir pan.

10. Mokykitės į veidrodį žiūrėti be kritikos. Ar kada pastebėjote, kokį / kokią save matote veidrodyje? Ar pradate kritikuoti savo išvaizdą, galbūt tikrinatė, kaip kūnas pasikeitė? Nuolatinis žiūrėjimas į veidrodį koncentruojantis į išvaizdą ir ją vertinant kaip netinkamą skatina neigiamą kūno vaizdą. Žiūrint į veidrodį reikėtų matyti ir įvardinti faktus, tuomet kūnas priimamas kaip faktas, skatinama neutrali kūno samprata. Tai gali būti kaip kasdienė užduotis, kol siekiama koreguoti kūno sampratą:

- Stovėkite tiesiai priešais veidrodį, pajauskite, kad tvirtai stovite ant abiejų kojų.
- Pradėkite vardinti, ką matote, apibūdindami kuo neutraliau, tiesiog įvardindami objektyvius faktus, nesuteikdami reikšmės liekna / stora, gerai / blogai, pavyzdžiui: „Matau savo plaukus, jie supinti į kasą; matau, kad turiu dvi akis, jos žydros spalvos, turiu dvi rankas, liemenį, esu su megztuku“ ir pan. Taip keliaukite nuo viršugalvio iki pėdų pirštų, įvardindami visas kūno dalis, rūbus, spalvas, aksesuarus. Pabaigoje įvardinkite „matau save visą“.
- Pasirinkite 3 dalykus, kurie patinka šią akimirką jūsų išvaizdoje. Vėl venkite lieknumo / storumo, verčiau pasidžiaukite, kad pasirinkote tinkamą aprangą, kad esate patenkinta(s) laikysena, pastebėkite, kaip žvilga akys, ir pan. Jeigu yra daugiau negu 3 patinkantys dalykai, įvardinkite juos.
- Pagalvokite, už ką jaučiatės dėkinga(s) savo kūnui šiandien, pasistenkite įvardinti ne mažiau negu 3 dalykus. Tai gali būti galimybė apkabinti artimą, matyti gražų vaizdą už lango, galimybė patirti judėjimą ir pan.



Fizinis aktyvumas

Pasaulinė sveikatos organizacija vaikams ir paaugliams rekomenduoja būti fiziškai aktyviems bent vieną valandą per dieną. Fizinis aktyvumas – tai kūno judesiai, kai sunaudojama daugiau energijos negu poilsio metu. Vadinasi, į fizinį aktyvumą galima įskaičiuoti ir namų ruošos darbus, pasivaikščiojimą ir treniruotes. Kasdienis fizinis aktyvumas naudingas širdies ir kraujagyslių sistemai, raumenų ir raiščių atraminei funkcijai. Treniruotė – struktūruotas užsiėmimas, skirtas skirtingoms fizinėms ypatybėms lavinti. Sveikatai svarbios fizinės ypatybės yra širdies ir kraujagyslių sistemos ištvermė, lankstumas, raumenų ištvermė ir jėga, pusiausvyra. Kasdienės treniruotės turi būti parinktos specialisto pagal žmogaus poreikius. Treniruotės tikslas jokių būdu nėra kalorijų eikvojimas, todėl toks tikslas negali būti keliamas. Patartina treniuotis 2–3 kartus per savaitę, tarp treniruočių darant 1–2 dienų pertraukas. Taip kūnas spėja atsigauti, išvengiama nemalonių kūno pojūčių, jis nealinas. Išimtį galima taikyti raumenų tempimo pratimams – juos naudinga atlikti kasdien, siekiant palaikyti lankstumą. Jeigu tempimo pratimai atliekami kasdien, ši treniruotė gali užtrukti ir mažiau negu 30 minučių, kad neatsirastų nuolatinis nuovargis. Toliau pateikiama fizinio

aktyvumo atmintinė su pagrindinėmis rekomendacijomis, kad fizinis aktyvumas būtų ne bausmė, o labiau rūpinimasis savo kūnu.

Fizinio aktyvumo atmintinė

1. Atminkite, kad pagrindinis fizinio aktyvumo tikslas – jaustis GERIAU savo kūne ir gerinti sveikatai svarbias fizines ypatybes (ištvėrmę, raumenų jėgą, lankstumą, pusiausvyrą). Fizinio aktyvumo tikslas NĖRA kalorijų eikvojimas.
2. Fizinio aktyvumo rūšį rinkitės pagal tai, kiek ji teikia malonumo ČIA IR DABAR. Išbandykite šokį, važiavimą dviračiu, pasivaikščiojimą, lengvą bėgimą, jogą ir kitas veiklos rūšis, o jų metu stebėkite savo mintis, fizinius pojūčius. Jeigu kyla minčių apie kalorijų deginimą, norą skaudinti save ar pajaučiate skausmą, sustokite, sutelkite dėmesį į kvėpavimą, stebėkite aplinką. Jeigu nemalonių minčių ir pojūčių sumažėja, tęskite veiklą.
3. FIZINIO KRŪVIO metu NORMALU – padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas, galite jausti, kaip šylate. Jeigu atliksite raumenų tempimo pratimus, normalu jausti tempimą. Negalima per stipriai tempti raumens – tai skatins tik raumens įsitempimą, jis negalės atsipalaiduoti. Kartais pratimai gali būti per sunkūs, tuomet vertėtų rinktis lengvesnį variantą, kol kūnas išmoks judesį ir sustiprės.
4. Raumenų tempimo pratimus galite atlikti kasdien. Tempimą laikykite 1–2 minutes.
5. Jeigu jaučiate sąnarių, raumenų skausmus, turite skeleto ir raumenų sistemos sutrikimų, pratimai turi būti individualizuoti, atsižvelgiant į JŪSŲ poreikius. Drąsiai kreipkitės į judėjimo specialistus – kineziterapeutus ar trenerius, jie patars, kaip sumažinti skausmą, išmokys taisyklingų judesių.
6. Reguliariai atlikite kvėpavimo pratimus ir relaksaciją. Pagal poreikį galima atlikti ir kasdien, pasistenkite ne rečiau negu vieną kartą per savaitę. Kvėpavimo pratimai ir relaksacija teigiamai veikia centrinę nervų sistemą, padeda mažinti nerimą, padeda pajusti savo kūną ČIA IR DABAR.



3. SVEIKIMO PROCESAS IR ATKRYTIS

Psichologė Vaiva Milašiūnaitė

Valgymo sutrikimą turinčių asmenų sveikimo procesas, kaip ir daugelio kitų sutrikimų atveju, gali būti ilgas ir sudėtingas. Šiame kelyje ypač svarbus paties paciento pasirengimas, įsitraukimas, motyvacija sveikti ir aplinkinių parama bei palaikymas. Yra lengviau sveikti arba palaikyti sveikstantį, kai suprantame ir žinome sveikimo eigą: nors neretai tikimės, kad įmanoma judėti „tiesia linija į priekį“, iš tiesų sveikimas yra netolygus ir su galimais atkryčiais.

J. R. Kaplan sveikimo stadijų teorija

Yra įvairių teorijų, apžvelgiančių valgymo sutrikimų turinčių asmenų sveikimą. Nors nė viena teorija negali visiškai tiksliai atspindėti kiekvieno valgymo sutrikimo atvejo (partirtys yra individualios ir skiriasi), praktikoje galima pastebėti, kad vyrauja tam tikros sveikimo tendencijos. Psichologė J. R. Kaplan išskiria penkias sveikimo stadijas:

→ **Stadija iki gydymo.** Šioje stadijoje yra būdingas sunkumų vengimas, neigimas ir valgymo sutrikimų elgesys: ribojimas, persivalgymas, vėmimas ar kiti kompensaciniai veiksmai. Šis elgesys tampa tam tikra emocijų

išveika: jausmai nėra įsisąmoninami ar išreiškiami žodžiais – jie paverčiami veiksmais. Nors tuo metu žmogus gali jausti palengvėjimą, tačiau ilgalaikėje perspektyvoje yra užkertama emocinė patirtis, problemos nėra sprendžiamos, o slopinamos emocijos prasiveržia emociniais protrūkiams. Nėra įmanoma nejausti emocijų, o, siekdami tai padaryti, ne jų išvengiame, o tik nustojame kontroliuoti. O emocijų išveikimas gali kelti papildomų sunkumų – gėdos, kaltės, pykčio jausmus, su kuriais sunku išbūti.

→ **Iliuzijų išnykimo stadija.** Vis dėlto tam tikromis aplinkybėmis sunkumų neigimą keičia noras kreiptis pagalbos. Pagalbos paieškas gali paskatinti jaučiama gėda (tarkime, dėl vyraujančio valgymo sutrikimų elgesio), būklės sudėtingumas, ilgesnė sirgimo trukmė (pavargstama sirgti), aplinkinių susirūpinimas ar kiti valgymo sutrikimu sergančių asmenų gydymosi pavyzdžiai. Pagalbos kreipęsis žmogus šioje stadijoje paprastai pripažįsta, kad vienas nebesusitvarkys: vyksta gydymas, aiškinama apie valgymo sutrikimą, siekiama koreguoti mitybos įpročius, laikytis reguliaraus mitybos režimo, terapiniame procese atsiranda daugiau emocijų įsisąmoninimo, kyla iššūkis emocijų neišveikti (jausmai jau pastebimi, tačiau nežinoma, ką su jais daryti, vis dar sudėtinga nepasirinkti įprasto emocijų išveikimo elgesio). Žmogaus, sergančio valgymo sutrikimu, pozicija gali būti dviprasmiška – norima atskleisti savo vidinį pasaulį, tačiau dar nepasitikima kitais žmonėmis. Šis etapas yra vienas ilgiausių, sudėtingiausių, vyksta daug pokyčių, tad išlieka didelė gydymo nutraukimo rizika: kartais sunku viską atlaikyti, o kartais pajuntama, kad pagerėjo, ir manoma, kad gydytis pakanka. Tačiau svarbu užtikrinti gydymo tęstinumą – tai tik gydymo pradžia.

→ **Atpildo pradžia.** Ilgą laiką iki šios stadijos sveikimo procesas yra sudėtingas ir radikalus, tačiau būtent šia-

me etape pastangos neišveikinti, neriboti maisto, nebadauti, nepersivalgyti ima nešti naudą: tampa daug lengviau kontroliuoti mitybos įpročius, laikytis plano, nebenaudoti maisto emocijomis slopinti, išmokstama naujų elgesio būdų ir alternatyvų, ką su emocijomis daryti (pvz., atrandami individualiai tinkantys kvėpavimo pratimai, relaksacija, malonios veiklos). Atsiranda palengvėjimo ir pasitenkinimo jausmas, mažėja ir savi-kritika, didėja savivertė, gerėja santykis su savimi ir kitais žmonėmis, išsiaiškinami valgymo sutrikimo atsiradimą paskatinę ir palaikantys veiksniai. Pats pokyčių procesas yra nebe tiek sudėtingas, ir gali būti keista, kad jie neša naudą, tačiau gali pasitaikyti atkryčių (žr. toliau Atkrytis).

- **Kas aš esu, jei ne valgymo sutrikimą turintis žmogus?** Ankstesnėse stadijose vykęs procesas nuo pirminės tapatybės („aš esu nieko vertas, negražus, netinkamas“) iki pereinamojo laikotarpio tapatybės („turiu valgymo sutrikimą ir siekiu pasveikti“) pasiekia tikrąją tapatybę („kas aš esu be valgymo sutrikimo?“). Didėja savivertė, vyksta vidinis dialogas, ieškant savęs ir savo pomėgių: žmogus klausia savęs, kas jam patinka, ko jis nori, yra grįžtama prie anksčiau pamėgtų veiklų arba atrandamos naujos, nebandytos sritys. Gerėja santykiai su aplinkiniais: kuriamas tvirtesnis, lygiavertiškesnis ryšys, mokomasi išbūti, ištoleruoti kylančius konfliktus. Terapija ir gyvenimas taip stipriai nebesikoncentruoja į maistą, išvaizdą ir kūną, platinėja požiūris į sveikimą, gerėja valgymo įpročiai. Toliau vyksta pokyčiai ir „asmenybės augimas“, tad didžiuojamasi savo sveikimu, neretai tampama pavyzdžiu kitiems. Kai kuriais atvejais čia baigiamas gydymas, atsisveikinama su kitais pacientais, specialistais.
- **Orientacija į tarpasmeninius santykius.** Jei procesas tęsiamas, tolesnė užduotis – stiprinti ryšius su savimi ir kitais žmonėmis. Šioje stadijoje nebesireiškia

arba pasireiškia labai mažai valgymo sutrikimų simptomų, yra koncentruojamasi į santykių sferą, konfliktuose išbūnama, emocijos nebeišveikiamos veiksmis, tad žmogus gali jaustis nepatyręs ir pažeidžiamas (lyg neturintis žinių, įgūdžių tarpasmeninėje srityje). Taip pat šiame etape atsiranda daugiau įžvalgų apie santykius, save juose ir kitus žmones, toliau mokomasi kurti ir palaikyti santykius, pajuntamas artimesnis ryšys ir su terapeutu. Kartu su įgūdžiais atsiranda daugiau asertyvumo, rūpinimosi kitais žmonėmis, jaučiamas pasitenkinimas, kad santykiai gerėja.

Pokyčių ciklo teorija

Kita sveikimo stadijų teorija yra vadinama pokyčių ciklo teorija, ji susideda iš Ikiapmąstymų, Apmąstymų, Pasiruošimo, Veiksmų, Palaikymo ir Atkryčio stadijos (Prochaska & DiClemente, 1983). Ši teorija valgymo sutrikimą turinčių asmenų sveikimą mato kaip tam tikrą ciklinį procesą. Valgymo sutrikimą turintis žmogus šį ciklą sveikimo periodu gali praeiti ne vieną kartą, kartais grįždamas į tam tikras specifines stadijas, kartais visą ciklą praeidamas kiekvieno iš valgymo sutrikimo simptomų atveju.

- **Stadija iki apmąstymų.** Šiame etape žmogus neigia turintis sunkumą, neigia valgymo sutrikimą. Skirtingai nei aplinkiniai, jis nepastebi turimų simptomų, juos ignoruoja ir yra susikoncentravęs į savo su mityba susijusį elgesį, valgymo, mitybos, kūno kontrolę. Valgymo sutrikimą turintis asmuo gali priešintis pokyčiams, stipriai pykti ir jautriai reaguoti, jei apie tai bandoma pasikalbėti. Kadangi valgymo sutrikimo elgesys veikia kaip tam tikras emocijų slopinimo būdas, gali būti sunku jį keisti ar „paleisti“. Aplinkiniams, artimiesiems ši stadija gali kelti sunkumą, nerimą, frustraciją, tačiau šioje stadijoje yra svarbu neneigti esamo valgymo sutrikimo, artimo žmogaus turimų problemų, žinoti ir pastebėti valgymo sutrikimų simptomus, neteisinti ir neracionalizuoti valgymo sutrikimo elgesio ir pasi-

dalyti savo mintimis, jausmais su valgymo sutrikimą turinčiu artimuoju. Šioje stadijoje reikia, kad valgymo sutrikimą turintis asmuo suprastų valgymo sutrikimo pasekmes ir elgesio pokyčių naudą. Bet (!) visa tai reikėtų daryti supratingai, švelniai ir atjaučiančiai (pvz., ne kaltinti ir sakyti „ką tu sau ir mums darai, kaip tu taip nesupranti“, o siekti parodyti savo supratimą, kad gali būti be galo sunku, bet kartu padėti pamatyti, ką žmogus gali prarasti, jei ir toliau bus kontroliuojamas valgymo sutrikimo, tarkime, socialinius santykius).

- **Apmąstymų stadija.** Šioje stadijoje žmogus pradeda suprasti, kad serga valgymo sutrikimu, gali svarstyti pokyčius ir jų naudą. Yra daugiau pripažinimo, atvirumo pagalbai, tačiau kartu yra ir stipri pokyčių baimė, tad nesiimama veiksmų. Šioje stadijoje gali būti svarbus psichoterapeuto, psichologo ar psichiatro darbas, padedant asmeniui suprasti, kodėl jis turi valgymo sutrikimą, ir tai, kad jis „nebeveikia“, nėra naudingas (tačiau apmąstymų stadijoje į specialistus kreipiamasi retai). Dėl šios priežasties svarbus artimųjų prisidėjimas – svarbu skatinti valgymo sutrikimų turintį artimąjį kreiptis į specialistus, išklaudyti, palaikyti, nesisten-giant išspręsti jo turimų sunkumų ar už jį pasveikti, daugiau domėtis ir siekti suprasti apie valgymo sutrikimą ir nepamiršti pasirūpinti ir savimi (valgymo sutrikimas paliečia ne tik asmenį, kuriam jis pasireiškia, bet ir visą šeimą, tad svarbu nepamiršti patiems kreiptis į specialistus ar valgymo sutrikimų artimųjų psichologines grupes, jei to prireikia).
- **Pasiruošimo stadija.** Šioje stadijoje valgymo sutrikimą turintis žmogus nusprendžia, kad nori keisti savo elgesį, ir tam ruošiasi, bet dar nežino, kaip tai padaryti. Žmogus lavina savo įgūdžius (pvz., ribų brėžimą), mokosi spręsti problemas, ieško emocijų reguliavimo būdų. Taip pat atrandamos tam tikros pokyčių kliū-tys ir sunkumai. Daugeliu atvejų yra svarbi specialistų

pagalba, kadangi šioje stadijoje yra kuriamas pokyčių planas: pavyzdžiui, dietologas sudaro mitybos planą, o kartu su psichoterapeutu išsikeliama terapiniai tikslai. Kartu šie žmonės tampa svarbiomis figūromis, kurios gali padėti krizės atveju. Neretai šiame etape pats žmogus kreipiasi į savo artimuosius, o vėliau į specialistus. Tad artimieji šioje stadijoje valgymo sutrikimą turinčiam asmeniui gali padėti planuoti pokyčius (kartu jo atsiklausdami, koku būdu galima prisidėti prie jo sveikimo), sužinoti jo poreikius, sunkumus, užtikrinti jam savo buvimą ir prieinamumą – sergančiam asmeniui svarbu žinoti, kad jis su savo sunkumais nėra vienas. Dar vienas svarbus dalykas artimiesiems – visame šiame procese nagrinėti savo įsitikinimus dėl kūno, išvaizdos ir mitybos (neretai galime pastebėti neracionalias mintis, kurios gali apsunkinti valgymo sutrikimu sergančio asmens sveikimo procesą, provokuoti jautrią jo reakciją).

- **Veiksmų stadija.** Šiuo metu valgymo sutrikimą turintis asmuo pradeda keisti savo elgesį ir įpročius, reikalingus sveikimui. Nors yra ir įsitraukimo jausmas, motyvacija keistis, gali pasitaikyti įtampos, streso ir naujų sunkumų. Šioje stadijoje reikia sergančio asmens pasitikėjimo su juo dirbančia specialistų komanda ir kitų žmonių palaikymo. Veiksmų stadijoje svarbu, kad artimieji užtikrintų savo buvimą šalia, pagalbą, padėtų pacientui laikytis specialistų nurodymų, padėtų iš aplinkos pašalinti galimus dirgiklius (pvz., „dietinį“ maistą, svarstyklės), būtų priimančios, rūpestingos, brėžiantys reikiamas ribas, palaikantys reikiamas taisykles. Svarbus palaikymas, nesikoncentruojantis į svorį ar išvaizdą, nepamirštant ir įvairių taisyklių, nepaliekiančių erdvės ligos kontrolei.
- **Palaikymo stadija.** Šioje stadijoje yra siekiama stiprinti ir išlaikyti įvykusius pokyčius, išmokus įgūdžius, gyventi be valgymo sutrikimo. Ši stadija pasiekiamą,

kai pokyčiai yra išlaikomi bent 6 mėnesius, jaučiamas sėkmės pojūtis, pasididžiavimas savimi. Šiame etape pačiam valgymo sutrikimą turinčiam asmeniui yra svarbu stebėti save, užtikrinti pokyčių tęstinumą, kad būtų išvengta atkryčio, o artimiesiems – pagirti, pastebėti įvykusius pokyčius, pastangas, palaikyti (brėžiant ribas), išlaikyti pozityvų sveikimo proceso vertinimą, žinoti apie atkryčio galimybę, galimus signalus ir paėjus.

*Sveikimas yra kaip bangos,
kurios kartais atsitrenkia į akmenis,
tačiau tai normalu.
Tai vis tiek yra sveikimas.*

Ljeoma Umebinyuo

→ **Atkrytis.** Sveikimas nėra tiesi linija, o atkrytis – natūrali šio proceso dalis, tačiau kuo ilgiau žmogus laikėsi naujų išmuktų įpročių, kuo ilgiau vyko pokyčiai, tuo atkrytimas gali būti skaudesnis. Atkrytį patyrę žmonės neretai jaučia frustraciją, nusivylimą, kaltę, gėdą ir pyktį.

Atkryčio statistiniai duomenys

Tyrimų duomenys skirtingi, tačiau anoreksija sergančių asmenų atkryčio rizika siekia maždaug 35 proc. visų pacientų, didžiausia rizika atkristi yra 4–17 mėnesių po gydymosi, ypač jei susigrąžinama mažai svorio. Kuo daugiau svorio susigrąžinama, tuo mažesnė atkryčio rizika (Carter ir kt., 2012). Bulimijos sutrikimą turinčių asmenų atkryčio rizika siekia panašius rodiklius – atkrytis tikėtinas maždaug 27,6 proc. bulimija sergančių pacientų (Olmsted ir kt., 2015). Persivalgymo sutrikimas yra mažiau tyrinėtas, tačiau bendroje valgymo sutrikimų imtyje atkryčio rizika tikėtina maždaug nuo 20 iki 50 proc. pacientų.

Mitai apie atkrytį

Atkrytis – nemaloni tema, kuri visuomenėje gali būti vaizduojama iškreiptai ir yra apipinta įvairiais mitais – tokių nerealistiškų įsitikinimų gali turėti ir pacientai, ir jų artimieji, todėl itin svarbu moksliskai pagrįstais faktais griauti valgymo sutrikimų stigmą.

1 MITAS

Atkrytis reiškia, kad gydymą reikės pradėti iš naujo.

Tiesa: Patyrus atkrytį niekuomet negrįžtama į pirminį tašką prieš gydymą ar gydymosi pradžioje – jau nueitas ilgas kelias, įdėta daug pastangų ir laiko, o pats žmogus turi daugiau žinių, įžvalgų, įpročių ir alternatyvių elgesio būdų. Atkrytis – ne grįžimas atgal į pradžią, o tam tikras nusileidimas žemyn toje banguotoje sveikimo linijoje (vis tiek judančioje į priekį!).

2 MITAS

Atkrytis yra atsitiktinis.

Tiesa: Atkrytis gali nutikti staigiai, bet jis niekuomet neįvyksta be priežasties. Jis yra susijęs su emocine būkle (pvz., kilusiais jausmais dėl gyvenimo įvykių, tokių kaip skyrybos ar netektis) bei rekomendacijų laikymusi (pvz., kai nėra laikomasi mitybos plano). Dėl to yra svarbu analizuoti galimus atkryčio dirgiklius ar įvykusio atkryčio priežastis.

3 MITAS

Patyrus atkrytį nėra įmanoma atsigauti.

Tiesa: Patyrus atkrytį yra įmanoma atsigauti ir toliau judėti į priekį, laikytis plano, dirbti su savimi ir savo emocijomis. Neretai praktikoje pacientų atsigavimas gali įvykti labai greitai.

4 MITAS

Nėra įmanoma išvengti atkryčio.

Tiesa: Atkrytis yra gana dažna sveikimo dalis, tai yra normalu, tačiau atkrytį patiria ne visi valgymo sutrikimų turintys pacientai. Vis dėlto, jei jis įvyksta, atkrytį svarbu laikyti tam tikru mokymosi šaltiniu. Patyrę atkrytį galime gauti naudingos informacijos apie save ir jį analizuodami galime suprasti, kas ir kaip mus veikia,

kas yra mūsų dirgikliai, kas gali paskatinti atkrytį ir kaip mes tuo metu elgiamės.

Kas gali didinti atkryčio riziką?

Kaip jau minėta, kiekvienas paciento atvejis yra skirtingas, tačiau praktikoje ir tyrimuose yra pastebimi bendri veiksniai, galintys didinti atkryčio riziką:

- Žema savivertė.
- Įsitikinimas, kad žmogaus vertę apibrėžia jo išvaizda.
- Tarpasmeninių santykių sunkumai ar jų trūkumas.
- Žemas motyvacijos lygis.
- Psichologinės ir fizinės traumuojančios patirtys.
- Gyvenimo pokyčiai (pvz., gyvenamosios vietos keitimas).
- Ilga sutrikimo trukmė.
- Baimė gyventi be valgymo sutrikimo.

O kaip galima išvengti atkryčio arba greičiau sugrįžti į normalią būseną jam įvykus?

- Atpažinti rizikos ženklus, tokius kaip mitybos plano nesilaikymas, kai žmogus praleidžia valgymus, vengia ir nevalgo tam tikrų produktų bei ieško ir sugalvoja įvairiausių priežasčių, kodėl taip elgiasi. Kiti signalai gali būti svorio pokyčiai, padažnėjęs galvojimas apie maistą, kūną ar svorį, dažnas svėrimasis, perdėtas noras viską kontroliuoti, valgymas esant vienam, grįžtantys ar stiprėjantys perfekcionistiniai lūkesčiai, bejėgiškumo, beviltiškumo jausmas, dažnas žiūrėjimas į veidrodį ir nepasitenkinimas savo kūnu, socialinis atsirbojimas nuo kitų žmonių, nenuoširdumas su artimaisiais (elgesio maskavimas, slapstymasis, melavimas), padidėjęs fizinis krūvis, laisvų drabužių nešiojimas, padažnėjęs kaltės, gėdos jausmas, liūdesys, mintys apie savižudybę ir pasišlykštėjimas savimi pavalgus.

- Įvertinti atkrytį ir kreiptis pagalbos. Atkrytis gali būti skirstomas į kelis etapus: paslydimas (angl. *lapse*), atkritimas (angl. *relapse*) ir griūtis (angl. *collapse*). Paslydimas yra grįžimas prie buvusio elgesio, jausmų ir minčių, trunkantis gana trumpą laiką, lengvai suvaldomas, neretai paties paciento savarankiškai. Tačiau nevaldomas, nesuvaldytas paslydimas gali pavirsti atkritimu. Atkritimas – ilgiau trunkantis epizodas nei paslydimas. Tuo metu pacientas gali būti pasimetęs, jam gali būti sunku susitvarkyti su savo sunkumais ir gyvenimu, neretai prireikia papildomo susitikimo su specialistais, pavyzdžiui, dietologu ar terapeutu. Galiausiai, nesuvaldomas atkritimas gali pavirsti į griūtį, angliškai dar vadinamą *collapse*. Šis epizodas pats ilgiausias, intensyviausias, o, jam įvykus, prireikia intensyvios specialistų priežiūros ir pagalbos, neretai grįžtama į gydymosi įstaigą. Dėl šios priežasties, įvykus atkryčiui, yra svarbu įsivertinti, ar valgymo sutrikimą turintis žmogus gali atsigauti savarankiškai ar su artimųjų pagalba, ar konsultuodamasis su specialistu, ar grįždamas į gydymo įstaigą. Kad atkryčio būtų galima išvengti ateityje, svarbu turėti tam tikrą atmintinę, sąrašą, į ką valgymo sutrikimą turintis žmogus galėtų kreiptis, jei tokios pagalbos prireiktų (pvz., į kokius artimuosius ir specialistus galima kreiptis krizės, sunkumų atveju).
- Kuo greičiau grįžti prie specialistų rekomenduoto mitybos plano. Nukrypimai nuo plano daro didelę įtaką gydymo procesui, tad svarbu kiek galima griežčiau laikytis režimo (o nukrypus – greitai grįžti).
- Analizuoti įvykusį atkrytį ar savo būseną, savijautą: suprasti galimas įvykusio atkryčio priežastis, suprasti, kas skatina atkrytį, atrasti tam tikrus atkryčio dirgiklius, užrašyti mintis ir jausmus, kuriuos atkryčio metu galėjome jausti, ką galėjome galvoti. Žinoma, tai galima daryti ne vien įvykus atkryčiui, bet ir nuolatos – taip atrasime tam tikras savo būsenos, elgesio, jausmų

PRIEDAS**ATKRYČIO PREVENCIJOS PLANAS*****Kas man padeda arba gali padėti sveikti***

Išoriniai veiksniai (pvz., artimųjų parama):

- a _____
 b _____
 c _____
 d _____
 e _____

Vidiniai veiksniai (pvz., plano laikymasis):

- a _____
 b _____
 c _____
 d _____
 e _____

Kas palaiko mano ligą, gali paskatinti atkrytį

Išoriniai veiksniai (pvz., santykių problemos):

- a _____
 b _____
 c _____
 d _____
 e _____

Vidiniai veiksniai (pvz., mitybos ribojimas):

- a _____
 b _____
 c _____
 d _____
 e _____

Papildomas sąrašas: stresas; santykių problemos; artimojo netektis; gyvenamosios vietos pokyčiai; dienotvarkės pokyčiai; svorio augimas; mitybos ribojimas; mitybos plano nesilaikymas; artimųjų spaudimas; svėrimasis namie ar pas specialistą; šventės; kitų žmonių kritika; sveikatos problemos...

Atkryčio rizikos ženklai (kas gali rodyti, kad jis vyksta / įvyko)

- a _____
 b _____
 c _____
 d _____
 e _____

- f _____
 g _____
 h _____
 i _____
 j _____

Pagalbos būdai (kaip galiu sau padėti / kaip gali kiti padėti)

a _____	f _____
b _____	g _____
c _____	h _____
d _____	i _____
e _____	j _____

Kur / į ką kreiptis?

UŽRAŠAMS

Šaltiniai:

1. **Kaplan, J. R.** (2011). *Why does getting better feel so bad*. Optimal Eating's Five Stages of Recovery.
2. **Prochaska, J. O. & DiClemente, C.** (1983). *Stages of change*. Prieiga per internetą: <https://www.cpe.vt.edu/gttc/presentations/8eStagesofChange.pdf>, <https://www.nationaleatingdisorders.org/stages-recovery>.
3. **Carter, J. et al.** (2012). A prospective study of predictors of relapse in anorexia nervosa: Implications for relapse prevention. *Psychiatry Research*, 200 (2-3), pp. 518-552.
4. **Olmsted, M. P. et al.** (2015). Predictors of rapid relapse in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 48(3), pp. 337-340.
5. **Eating Recovery Center** (2019). *Eating disorder relapse is common*. Prieiga per internetą: <https://www.eatingrecoverycenter.com/blog/recovery/Eating-Disorder-Relapse-is-Common>.



4. **GAIRĖS VALGYMO SUTRIKIM AIS SERGANČIŲ ASMENŲ ARTIMIESIEMS**

Psichologė Veronika Mudėnaitė-Savickienė

Kai artimasis susergera valgymo sutrikimu, tai paliečia visą šeimą. Įprastas šeimos gyvenimas susijaukia, pasikeičia tarpusavio santykiai ir kasdienė šeimos rutina. Artimiesiems tenka prisitaikyti prie sergančio asmens dienotvarkės, tampa sunku atliepti į kiekvieno šeimos nario poreikius. Šeimos masės centras (dėmesys, resursai) tarsi pasislenka sergančio asmens link. Vieni šeimos nariai gali jaustis apleisti, atstumti ar užgožti artimojo ligos, kiti – sutrikę, pasimetę ir sunerimę. Po kurio laiko šeimos nariai pradeda apleisti savo paties poreikius ir pomėgius, ima jaustis pervargę, bejėgiai ar net pikti, dėdami didžiules pastangas kovoje su ilgai trunkančia liga, nematydami greito ir apčiuopiamo sveikimo rezultato.

Kiekvienas šeimos narys savitai reaguoja ir išgyvena dėl artimojo ligos, tačiau lengviau įsivaizduoti būdingas natūralias reakcijas pasitelkiant įvairias gyvūnų metaforas (Treasure, Smith, Crane, 2017).

- **Strutis** – kai kurie šeimos nariai nepajėgia susitvarkyti su daug iššūkių ir jausmų keliančia situacija, tad steniasi negalvoti ir nekalbėti apie tai ar net ima neigti ligos simptomus ar situacijos rimtumą, pasinerdami į darbus bei veiklas, vildamiesi, kad laikui bėgant viskas susitvarkys. Tačiau valgymo sutrikimas gali savaime ir nepraeiti, liga gali tik stiprėti, o sergantis artimasis imti jaustis vienišas ir apleistas.
- **Medūza** – jautri, emociinga, patirianti bejėgiškumą ir kalnę, kurią dažnai kursto klaidingi įsitikinimai, susiję su liga, pavyzdžiui, valgymo sutrikimus sukelia nevykęs tėvų auklėjimas ir tėvai yra 100 procentų atsakingi už vaiko savijautą. Todėl artimieji ima jaustis užtvindyti medūzos nerimu ir rūpesčiu, o sergantis asmuo gali imti slėpti ligos simptomus ir išgyvenimus dėl ligos, baimindamasis medūzai sukelti nerimą, ar jaustis kaltas, kad serga ir kelia artimajam skausmą.
- **Raganosis** – stresas, bejėgiškumas, išsekimas bei noras, kad vaikas tiesiog valgytų, skatina atremti ligą bei keisti ydingą sergančio asmens elgesį perdėta kontrole, pykčiu, logika ir argumentais. Tačiau tokios pastangos neretai sulaukia neigiamo atsako – jis ima priešintis ir gintis. Taip pamažu įsiveliama į nuolatinę kovą ir konfliktus, galiausiai netenkama jėgų, ir raundą laimi liga.
- **Kengūra** – trapi fizinė artimojo būklė, natūraliai kelia norą perdėtai globoti ir saugoti jį „sterblėje“. Tačiau mėginimas perdėm apsaugoti net nuo natūralių nemalonių artimojo jausmų, mėginimas prisitaikyti prie visų poreikių ar įnorių atima galimybę jam pačiam mokytis susitvarkyti su įvairias gyvenimo iššūkiomis ir skatina įstrigti vaiko vaidmenyje. Bandytas tenkinti įnorius, ateinančius iš ligos, ir siekis sukurti perdėtai darnią aplinką gali siųsti netiesioginę žinią, kad priimanos valgymo sutrikimo diktuojamos taisyklės – tuomet valgymo sutrikimas įsitvirtina dar labiau.

→ **Terjeras** – tai sunerimusio ar perfekcionistiško artimojo nuolatinis „lojimas“ primenant, kritikuojant ir klausinėjant apie maistą, stengiantis, kad tik kokia detalė neliktų nepastebėta, norint, kad toks artimas vis labiau stengtųsi ir įgyvendintų visas gydymosi rekomendacijas. Tačiau tokios reakcijos gali skatinti jį jaustis nuvertintą ir nesuprastą, nepastebint ir neįvertinant, kiek daug pastangų jis deda vien tam, kad bent po truputį judėtų į priekį, pavyzdžiui, mėgintų valgyti net ir patirdamas didelį nerimą.

Nors įprastos reakcijos į ligą yra natūralios ir instinktyvios, užsitęsęs kritiškumas, pyktis, nerimastingumas ir perdėtas įsitraukimas ar kontrolė gali kliudyti ir apsunkinti sveikimo procesą.

O kokia artimojo pozicija padėtų sergančiam ir būtų naudinga bendrai šeimos atmosferai? Įsivaizduokite **senbernarą** veislės šunį – šiltą, organizuotą, nuoseklų, kuriantį saugumą, ramų ir nesukeliantį emocijų lavinos esant įtemptai ir krizinei situacijai. O gal šalia plaukiantį **delfiną**, į kurį jis gali įsikibti sunkiose ir pavojingose situacijose, vedantį sveikimo link – bendradarbiaujantį, palaikantį, padrąsinantį ar plaukiantį priekyje – edukuojantį ir rodantį tinkamą pavyzdį.

Įsivaizduojant senbernarą ir delfiną savybes toliau pateikiami pagrindiniai principai (Loeb, Le Grange, Lock, 2015) šioms metaforinių gyvūnų savybėms įgyvendinti, kurios padėtų suprasti, kaip artimieji gali svariai prisidėti įsitraukdami į sveikimo procesą.

Kadangi sveikimo kelionė yra ilga ir varginanti, svarbu artimiesiems „prisipilti degalų“, t. y. laiku pastebėti nuovargį ir išsekimą, kurie gali pasireikšti pakantumo ir atjautos sumažėjimu, padidėjusia įtampa, dirglumu, kritiškumu, emocijų išsiliejimu ar atsiribojimu. „Degalai“ – tai savo paties resursų stiprinimas: būtina atrasti (arba susigrąžinti) veiklas, padedančias atsipalaiduoti, bent trumpam atsikvėpti ir užsimiršti, sustiprinti ar atkurti artimus santykius, kada jaučiatės priimti ir suprasti, ar lankyti artimųjų palaikymo

grupės, kas padėtų sulaukti palaikymo ir sumažintų vienišumo jausmą.

→ **Pasirūpinti kitais šeimos nariais.** Liga paliečia visą šeimą, kiekvieną jos narį. Dėl to svarbu nepamiršti ir kitų šeimos narių, kurie taip pat yra paliesti, dažnai apšalti dėl padidėjusio dėmesio sergančiajam, jaučiasi pasimėtę, sunerimę, liūdni ar net kalti. Jie nežino, kaip tinkamai reaguoti į sergantį artimąjį, kaip jam padėti, arba pasitraukia į šalį, kad keltų kuo mažiau papildomų rūpesčių šeimai. Todėl svarbu skirti individualaus ir netrikdomo dėmesio konkrečiam šeimos nariui, atkreipti dėmesį ir pasirūpinti jo išgyvenimais bei poreikiais dėl pasikeitusios situacijos šeimoje, paaiškinti apie artimojo ligą ir tai, kaip ji dabar paveikia visą šeimą ir kiekvieną jos narį, parodyti, kad, nepaisant padidėjusio dėmesio ir rūpinimosi juo, kiekvienas šeimos narys yra svarbus ir mylimas. Be to, broliai ir seserys gali atrasti bendrų veiklų, nesusijusių su liga, ir taip padėti stiprinti sveikąją dalį, padėti užsimiršti nuo įkyrių ir nemalonių valgymo sutrikimo minčių.

→ **Būti saugiu uostu audroje.** Iš pradžių susirgus gali tecti susidurti su neigimu, pasipriešinimu, ryškia ambivalencija sveikimo atžvilgiu ar didžiuliu nerimu tinkamai maitinantis ir siekiant pokyčių. Dėl to svarbu artimiesiems išlikti pakankamai tvirtiems, ramiems, nuosekliems, kryptingiems ir struktūruotiems, ne tik padedant laikytis gydymo gairių, rekomendacijų, bet ir suteikiant saugumo ir stabilumo jausmą. Pavyzdžiui, ramiai atlaikyti kylantį nerimą valgio metu, padėti išbūti sunkią situaciją bei nukreipti nerimą, kylantį po valgio. (Apie konkrečias audrų nuraminimo technikas ir priemones bus pateikta informacija ir nuoroda šiame tekste.)

→ **Atskirti ligą nuo žmogaus ir stiprinti sveikąją dalį.** Kadangi valgymo sutrikimas paveikia žmogaus elgesį ir savijautą, gali atrodyti, kad jis tyčia nori pakenkti pa-

skelbdamas bado streiką. Tokia nuostata gali mažinti atjautą, stiprinti pyktį, įtampą ir didinti konfliktus bei suskaldyti šeimą. Dėl to artimiesiems svarbu plėsti žinias apie ligą, glaudžiai bendradarbiauti su specialistais, mėginant suprasti sergantį artimąjį bei už jo elgesio slypinčius išgyvenimus, stiprinti su liga nesusijusius aspektus (pvz., prisiminti, koks jis buvo iki ligos, kuo jis domėjosi, kokių jis turi privalumų, kokios jo domėjimosi sritys, nesusijusios su liga dabartyje, ką galėtumėte kartu nuveikti, kokiomis temomis, nesusijusiomis su liga, pasikalbėti, domėtis įvairiais gyvenimo ir jo patirties aspektais kasdienybėje ir ką jis išgyvena viduje). Šiuo atveju gali padėti broliai ir seserys, kurie turi bendrų interesų ar pokalbio temų, nesusijusių su liga. Kartais gali padėti įsivaizdavimas ar sugretinimas su kita liga: kaip reaguotumėte ir matytumėte savo vaiką, jei jis sirgtų somatine liga? Visa tai galėtų padėti stiprinti tarpusavio santykius šeimoje ir kurti jausmą, kad visi kartu kovojame su liga, o ne vienas su kitu.

- **Kantriai siekti ilgalaikio poveikio, o ne trumpalaikio palengvėjimo.** Sveikimas nuo valgymo sutrikimų yra ilgas maratonas, o ne sprintas. Nuolatos kylantis nerimas valgant, baimė priaugti svorio ir susidurti su nerimą keliančiomis, neapibrėžtomis situacijomis, siekis vengti tokių situacijų bei jas kontroliuoti (pvz., nuolatinis klausinėjimas apie maisto sudėtį, atsisakymas valgyti „nesaugius“ produktus) artimuosius gali įtraukti į ydingą ratą – siekti greito, bet trumpalaikio nerimo numalšinimo, atsakinėjant į nesibaigiančius klausimus apie maisto sudėtį ir taip nejučia įsitraukiant į valgymo sutrikimo temas gilinimą ar dažnai leidžiant išvengti nerimą keliančių produktų ar situacijų. Tačiau tai numalšina nerimą ir įtampą tik trumpam, klausimai nesiliauja, o vengtinų situacijų ir produktų sąrašas vis ilgėja...

Siekis greitai apsisaugoti nuo nerimą keliančių situacijų dabartyje ateityje gali apsunkinti gebėjimą susidurti ir dorotis su neapibrėžtomis situacijomis ir nerimu. Be to, ilgainiui tai tik stiprina valgymo sutrikimą, neugdo tinkamų emocijų reguliavimo įgūdžių, o nerimas ir vengimas ima tik stiprėti. Stiprėjant valgymo sutrikimui, silpsta ne tik gebėjimas tinkamai reguliuoti jausmus ir mokytis susitvarkyti su sunkumais pačiam, šis sutrikimas vis labiau uzurpuoja kitas sritis, pavyzdžiui, bendravimą su bendraamžiais, didina izoliacijos ir vienišumo jausmą.

Dėl to geriau apsišarvuoti kantrybe ir būti nuosekliam – pastebėti ir pagirti pageidautiną elgesį bei sergančio artimojo pastangas, rodyti palaikančią ir ramią laikyseną, kai jam sukyla nerimas, laikytis struktūros ir gydymo plano bei rekomendacijų, pasiplanuoti malonių, atsipalaidavimą skatinančių veiklų (ypač po valgio ar net valgio metu), šiltai, bet tvirtai nubrėžti ribas, pavyzdžiui, parodant, kad netęsite diskusijų, kurios tik gilina valgymo sutrikimą, nukreipsite pokalbį kita tema ar nustatysite ribą, kiek tokių klausimų per dieną atliepsite. Trumpalaikėje perspektyvoje jausmai gali būti sužadinti ir intensyvūs, bet ilgalaikėje perspektyvoje jis išmoksta toleruoti jausmus, neapibrėžtumą, impulsus ir ieškoti kitų įveikos ir savireguliacijos būdų.

- **Domėtis įvairiais ligos aspektais ir bendradarbiauti su specialistais.** Žinių apie ligą gilinimas (pvz., kaip liga paveikia artimojo savijautą, elgesį, kokios ligos sukeltos pasekmės), mėginimas suprasti ligos priežastis ir palaikančius veiksnius gali padėti ne tik geriau suprasti savo artimąjį, ramiau priimti iš ligos kylančias reakcijas, bet ir sumažinti kaltės, savigraužos, gėdos ir bejėgiškumo jausmus, kurie kelia įtampą, mažina pakantumą jo atžvilgiu, sekina artimojo jėgas ar net skatina atsiroboti.
- **Reguluoti savo paties jausmus ir reakcijas bei padėti sergančiam artimajam ugdyti tinkamus jausmų reguliavimo būdus.** Įtampa dažnai lydi sergančio as-

mens artimuosius. Natūralu, kad artimieji yra susirūpinę ir nori greitesnių sveikimo rezultatų ir gerėjančios sergančio asmens būklės. Tačiau, nuolatos susiduriant su ligos keliamais iššūkiais, patiriant nuovargį ir baiminantis dėl sergančio artimojo būklės, įtampa ima augti kaip mielinė tešla. O, laiku nenumalšinus audrų savo paties viduje, įtampa nejučia gali „užvirti“ ir praveržti kritika, perdėta kontrole, pykčiu ar jausmų išsiliejimo banga sergančio artimojo atžvilgiu. Tuo atveju jis gali dar labiau užgniaužti savo jausmus, baimintis atvirai pasisakyti svarbiomis temomis, jausti kaltę ir savigraužą dėl to, kad serga. Dėl to artimieji, mokydamiesi tinkamai numalšinti kylančias audras savo viduje, ne tik padėtų sau tinkamai įveikti įtampą, bet ir parodytų tinkamą pavyzdį, kaip galima tinkamai rūpintis emocijomis savijauta. Natūralu, gali kilti klausimas, kaip tą padaryti. Yra įvairių būdų, tokių kaip įvairios savireguliacijos technikos (pvz., galima rasti Žmogaus psichologijos instituto jutubo kanale, skiltyje – emocijos ir emocijų reguliavimas <https://www.youtube.com/playlist?list=PLmHV7q4OY3fYqt4fleRt7hzx6mNPu52oR>), kuriuos naudingos ir artimiesiems, ir sergančiam asmeniui. Jei sunku išsirinkti ir neaišku, nuo ko pradėti, galima pradėti nuo kvėpavimo pratimų, kiekvieną dieną reguliariai ir (arba) užplūdus įtampai <https://www.youtube.com/watch?v=m6U5TBkmNGY&list=PLmHV7q4OY3fYqt4fleRt7hzx6mNPu52oR&index=38>.

Audroms neįsisiūbuoti taip pat gali padėti aiški, nuosekli dienotvarkė (pvz., iš anksto susiplanuoti ir susitarti, ką veiksime po valgio, kad atitolintumėte nuo nemalonių pojūčių ir nukreiptumėte mintis, kylančias pavalgus). Kartais gali prireikti švelniai bet tvirtai nukreipti (ar sustabdyti) kalbas, kylančias dėl valgymo sutrikimų (ypač jos gali išryškėti valgant ar artėjant valgiui), ir pereiti prie neutralių temų (pvz., galite mintyse iš anksto pasiplanuoti temas, kuriomis kalbėsitės valgio metu).

Dar vienas iš tinkamų jausmų reguliavimo būdų – aktyviai klausytis ir padėti sergančiam artimajam suprasti, kas slypi už valgymo sutrikimų simptomų, padėti išmokti tuos jausmus suprasti, pažinti, išreikšti ir reguliuoti tinkamesniais būdais. Kartais valgymo sutrikimų simptomai gali užgožti gilesnius vidinius išgyvenimus ir konfliktus bei neišreikštus poreikius (t. y. nuolatinis galvojimasis apie maistą ir kalorijas tampa būdu užgožti giliau slypinčius nemalonus išgyvenimus, pvz., užuot galvojęs apie vienišumo jausmą, nejučia imu galvoti apie maistą ir kalorijas). Svarbu su sergančiu artimuoju užmegzti nuoširdų bendravimą, domėtis jo vidiniu pasauliu, paskatinti kalbėtis rodant susidomėjimą ir norą jį girdėti bei suprasti, skatinti išreikšti viduje slypinčius išgyvenimus ne vertinant ar kritikuojant, bet stengiantis girdėti, priimti ir suprasti. Tai padeda ne tik pasijusti suprastam bei priimtam, nurimti, bet ir geriau pažinti patį save.

→ **Sveikimas yra ilgas procesas.** Galima suprasti jauną žmogų, kuris norėtų turėti pakankamą autonomiją ir nepriklausomybę savo gyvenime, bet dėl ligos yra akylai prižiūrimas savo artimųjų. Padidėja artimųjų atsakomybė už jo sveikatą ir priklausomybė nuo artimųjų (ypač jauname amžiuje ir esant ūminės būklės) pagalbos ir įsitraukimo, ypač ankstyvosiose gydymo stadijose (pvz., normalizuojant svorį, sureguliuojant mitybą). Reikalinga priežiūra ir rūpinimasis gali virsti nuolatinu artimųjų nerimu ir perdėta kontrole ir sergančio asmens noru jai priešintis. Tai paprastai virsta kova, kurioje, deja, laimi liga – atiduodama daug jėgų kovai vienas su kitu, senka resursai ligai atsverti. Dėl to svarbu parodyti, kad intensyvus įsitraukimas į sveikimą ir priklausomybė nuo norinčio padėti artimojo gali priklausyti nuo to, kaip seksis sveikti, kaip bus laikomasi gydymo rekomendacijų. Taip pat reikėtų nekelti perdėtai aukštų reikalavimų, prisiminti, kad tai ilgas procesas. Gali pasitaikyti pablogėjimų ir pagerėjimų, nuovargio, nusivylimų, bet svarbu pasidžiaugti kiekvienu laimėjimu ir net ir nedideliu teigiamu postūmiu. Tai gali kažkiek padė-



5. MAITINIMOSI REKOMENDACIJOS SVEIKSTANTIEMS PO VALGYMO SUTRIKIMŲ

Gydytoja dietologė Ieva Laukytė-Gaulė

Bendrosios maitinimosi rekomendacijos

Maitinimosi režimas:

- Pusryčiai per 2 val. nuo atsibudimo. Galima pavalgyti iš karto atsibudus, galima per 1,5 val., svarbu, kad per 2 valandas nuo pabudimo pusryčiai jau būtų pavalgyti.
- Tarpai tarp valgymų 2–4,5 val. Tarpai skaičiuojami tarp bet kokių dviejų valgymų vienas po kito, pavyzdžiui, pusryčių ir pietų arba pusryčių ir užkandžio.
- Paskutinis valgymas likus 2–3 val. iki miego.

Trukmė

Pusryčiai–pietūs–vakarienė: 20–30 min. (daugiausia 40 min.). Užkandžio valgymo trukmė trumpesnė.

Pašalinės veiklos

Pašalinėmis veiklomis laikomas televizoriaus žiūrėjimas, naudojimas kompiuteriu ir mobiliaisiais įrenginiais, skaitymas ir žaidimai.

Vyraujant maisto ribojimui, valgymo sutrikimo gydymo pradžioje užsiėmimas kitomis veiklomis valgymo metu gali padėti suvalgyti rekomenduojamą maisto kiekį, sumažinant maisto sukeliamą įtampą. Tačiau ilgai rekomenduojama pereiti prie sąmoningo valgymo, kurio metu neužsiimama pašalinėmis veiklomis. Valgymo metu galima bendrauti su artimaisiais, palaikyti malonias pokalbių temas, nereikėtų spręsti konfliktų, kuo mažiau komentuoti maistą. Taip pat valgymo metu galima klausyti ramios, negreitos muzikos.

Draudžiamas maistas neturėtų egzistuoti

Sergant valgymo sutrikimais tam tikri maisto produktai ir patiekalai gali būti vengiami nepagrįstai, remiantis nepatikima ar netinkama ligos gydymui informacija. Draudžiamų maisto produktų neturėtų būti, jei to nereikalauja kitos specifinės sveikatos būklės (pvz., anafilaksinis šokas nuo vieno ar kito produkto). Vengiant vieno ar kito produkto, jis gali tapti trigeriniu maistu, kurio vėliau persivalgoma. Siekiant išvengti persivalgymų ir kartu ateinančio jausmo, kad prarandama kontrolė, rekomenduojama, kad ribojamų maisto produktų nebūtų.

Kaip įtraukti baimę keliančius maisto produktus

Įtampą keliantys patiekalai ir produktai palaipsniui turėtų būti įtraukiami į racioną. Jaučiamą nerimą galima sumažinti baimę keliantį maistą ragaujant kontroliuojamomis aplinkybėmis, kartu su patikimu artimuoju (šeimoms nariu, drauge(u) ar pan.). Pavyzdžiui, jei baimę kelia šokoladas, galima būtų sutarti, kad kartu nusipirksite ir suvalgysite po vieną juostelę šokolado. Tokiu atveju iš karto bus sutartos sąlygos – nereikalaujama valgyti daugiau, negrės persivalgymas, tačiau ir nebus galimybės išsisukti, pabėgti nuo

mėginimo ragauti įtampą keliantį maistą. Kartu maistą ragaujant patikimam artimajam, bus lengviau išbūti su nemaloniais jausmais.

Saldumynai

Norėti saldumynų yra visiškai normalu. Saldumo troškimas žmonėms yra įgimtas. Pramoginis maistas atlieka ne tik energijos šaltinio funkciją, jis yra emocinis malonumas, sudedamasis šventimo elementas. Saldumynų reikia ne vengti, o vartoti racionaliai. Jeigu užsimanoma saldumynų, rekomenduojama pirmiausia prisiminti, kada buvo valgyta paskutinį kartą. Jeigu jau praėjo 2–4,5 val., vadinasi, atėjo kito valgymo laikas, ir saldumynų potraukis gali padidėti dėl fiziologinio alkio. Tokiu atveju rekomenduojama pirmiausia suvalgyti suplanuotą maistingą valgymą ir tada, jeigu dar norisi, valgyti saldumyną. Tikėtina, kad užteks mažesnio kiekio arba iš viso nebeliks noro jį valgyti. Saldumynus rekomenduojama valgyti juos įvertinant visomis jausmėmis (kaip tai padaryti, skaitykite toliau).

Užkandžiai

Užkandžius rekomenduojama planuoti iš anksto. Užkandį turėtų sudaryti bent 2 produktai iš skirtingų maisto pasirinkimo piramidės aukštų (pirmojo ir antrojo). Pirmasis piramidės aukštas – skaidulų, vandenyje tirpių vitaminų ir mineralų šaltinių aukštas. Antras piramidės aukštas – sveikatai palankių riebalų, visaverčių baltymų, riebaluose tirpių vitaminų ir mineralų aukštas. Ruošdami užkandį pasirinkę bent po vieną produktą iš abiejų piramidės aukštų, turėsime maistingą užkandį, kuris padės išlaikyti sotumo jausmą ir sulaukti kito valgymo. Maistingi užkandžiai padeda išvengti užkandžiavimo mažos maistinės vertės produktais ir užkerta kelią persivalgymų pasireiškimui.

Užkandžių pavyzdžiai:

- 2 sumuštiniai su žuvimi / mėsa ir / ar sūriu
- 2 sumuštiniai su riešutų sviestu

- Jogurtas (200–300 g) su uogomis ir / ar vaisiais
- Varškė (200 g) su uogomis ir / ar vaisiais
- Vaisiai su riešutų sviestu (1–2 valg. š.) ar riešutais (sauja)
- Daržovių ar vaisių salotos su aliejumi, riešutais / sėklosmis ir / ar sūriu ir / ar mėsa ar žuvimi, kiaušiniiais

Mechaninis valgymas

Valgymo sutrikimo gydymo pradžioje ėmus maitintis pagal suteiktas gaires, gali pasireikšti nemalonūs pojūčiai valgio metu arba po valgio: pilnumo jausmas, sunkumas po valgio, pykinimas ir pan. Taip pat gali būti visiškai išsibalsavęs alkio ir sotumo jausmas – asmuo gali nejausti alkio, nepriklausomai nuo to, kiek laiko nevalgo, ar jaustis persivalgęs, nors suvalgė dar labai nedaug. Šis etapas pasireiškia ne visiems sergantiems valgymo sutrikimais, jis gali trukti kelias savaites ar ilgiau, tačiau laikui bėgant jis praeina. Palengvinti nemalonus pojūčius galima pasitarus su gydytoju, jis gali paskirti virškinimo fermentų ar vaistų nuo pykinimo.

Persivalgymai ir jų prevencija

Persivalgymai gali kartotis dėl fiziologinių ir emocinių priežasčių. Jeigu žmogus nuolat riboja maistą, išbadėjęs organizmas bando atsigrębti ir, pradėjęs valgyti, tampa sunku sustoti. Kai organizmas yra fiziškai išalkęs, yra sunkiau atsilaikyti ir prieš emocinius impulsus. Todėl vienas iš persivalgymų prevencijos būdų – reguliarius valgymas, kai, išlaikant rekomenduojamus tarpus tarp valgymų, nesudaromos fiziologinės prielaidos persivalgymams kartotis.

Kitas svarbus sveikimo nuo valgymo sutrikimo žingsnis – kaip elgiamasi, jei persivalgymas įvyksta. Sveikimas nereiškia visiško persivalgymų nebuvimo, o elgesys po įvykusio persivalgymo gali padėti išvengti jų pasikartojimo. Net ir persivalgius svarbu kuo greičiau sugrįžti prie rekomenduojamo maitinimosi režimo, išlaikant rekomenduojamus tarpus tarp valgymų (2–4,5 val.), neribojant tolesnių valgymų ir nemėginant kitaip persivalgymo kompensuoti (pvz., šalinant su-

valgytą maistą įvairiais būdais). Laikantis rekomenduojamo režimo, nemažinant maisto porcijų ar jų kaloringumo, nesudaromos prielaidos toliau sukltis ydingam persivalgymų ir kompensavimų / ribojimų ratui.

Maitinimasis įvairių progų, atostogų laikotarpiu

Atostogos, kurių metu gali pasitaikyti daug pramoginio ar neįprasto maisto, šventinis maistas gali kelti įtampą. Šventiniu laikotarpiu ar tuo metu, kai atostogaujama, galima laikytis šių maitinimosi gairių, išlaikant rekomenduojamus tarpus tarp valgymų, numatant, ar užkandžių bus galima gauti lengvai, ar jais reikėtų pasirūpinti iš anksto. Taip pat galioja tos pačios rekomenduojamų maisto produktų porcijų suvartojimo taisyklės, tad net jei patys maisto produktai ar patiekalai yra nekasdieniai, jie vis tiek patenka į nurodytas maisto produktų grupes, ir galima atsekti reikalingas proporcijas. Na, ir svarbu prisiminti, kad jeigu vieną ar kelias dienas valgymai bus gausesni ir įvairesni, mūsų organizmas yra pakankamai plastiškas, kad su tuo susitvarkytų be papildomo įsikišimo. Šventes reikia švęsti, mėgaujantis proginu maistu.

Skysčiai

Sergant valgymo sutrikimais, rekomenduojama skysčius gerti tik po valgio ir tarpuose tarp valgymų. Valgio metu turėtų būti geriama tik tiek, kiek reikia kąsniui suvilgyti, kad jis nebūtų sprangus. Prieš valgj rekomenduojama neprisi-gerti skysčių.

Per dieną rekomenduojamas suvartoti skysčių* kiekis** gali būti apskaičiuotas įvairiais būdais:

- Pagal ūgį: $1 \text{ cm} - 10 \text{ ml}$ (pvz., jei ūgis 165 cm, $165 \times 10 \text{ ml} = 1650 \text{ ml}$)
- Pagal kūno masę: $1 \text{ kg} - 30 \text{ ml}$ (pvz., jei kūno masė 70 kg, $70 \times 30 \text{ ml} = 2100 \text{ ml}$)

- Pagal paros energijos poreikį: $1 \text{ kcal} - 1 \text{ ml}$ (pvz., jei RPN 2400 kcal, $2400 \times 1 \text{ ml} = 2400 \text{ ml}$)

*Skaičiuojamas vanduo, nėsaldinta arbata, silpnos mineralizacijos mineralinis vanduo. Kava, pienas, sriuba, jogurtas ir kiti kaloringi gėrimai į skysčių poreikį neįskaičiuojami, nebent gydytojas nurodė kitaip.

**Šitaip apskaičiuojamas apytikslis reikalingas skysčių kiekis dienomis, kai nėra padidėjusio skysčių netekimo. Papildomai skysčių netenkame prakaituodami (karštą dieną, sportuodami, sirgdami – karščiuodami), viduriuodami ar vemdami. Esant papildomam skysčių netekimui, rekomenduojama gerti papildomai, dalis skysčių galėtų būti rehidraciniai tirpalai, papildyti elektrolitais.

Maisto ribojimas ir plačių maisto produktų grupių atsisakymas

Sergant valgymo sutrikimu gali būti prisidengiama naujomis alergijomis, maisto netoleravimais ar pasirenkamas specifinio maisto vartojimą ribojantis maitinimosi būdas (pvz., vegetarizmas ar veganizmas). Be alergijų patvirtinimo medicininiais tyrimais ir jų dokumentavimo tariamai alergiją sukeltantys produktai neturėtų būti išimami iš raciono. Tyrimais nustatyta, kad sergantieji valgymo sutrikimais ar praeityje jais sirgę daug dažniau būna išbandę vegetarišką maitinimosi būdą nei asmenys, kuriems valgymo sutrikimo nebuvo. Dažna pirminė vegetarizmo pasirinkimo priežastis tarp sergančiųjų valgymo sutrikimais buvo susijusi su išvaizda, o sveikųjų populiacijoje tokios priežasties nenurodė nė vienas tiriamasis. Taip pat buvo pastebėta, kad, sveikstant nuo valgymo sutrikimo, atitinkamai mažėjo vegetarizmą praktikuojančių asmenų skaičius: didžiausias buvo tarp sergančiųjų aktyviu valgymo sutrikimu, mažesnis tarp iš dalies pasveikusiujų ir mažiausias – pasveikusiujų populiacijoje. Labai svarbu nustatyti, dėl kokių priežasčių asmuo renkasi vegetarišką ar veganišką maitinimosi būdą. Dažnai „atostogos“ nuo vegetarizmo / veganizmo gali padėti atsitraukti, įvertinti tikrąsias pasirinkimo priežastis ir užtikrinti, kad bus gauta visaverčių maistinių medžiagų, smarkiai nedidinant suvartojamo maisto kiekio. Racionaliai maitinantis vegetariškai ar veganiškai galima užtikrinti, kad bus gautos reikalingos maistinės me-

džiagos, tačiau dažna problema, kylanti siekiant užtikrinti subalansuotą ir pakankamą maitinimąsi sergant valgymo sutrikimu, yra daug didesni maisto kiekiai, nei reikalingi vartojant ir gyvūninės kilmės maistą. Reikalavimas suvalgyti daug didesnį maisto kiekį gali apsunkinti sveikimą nuo valgymo sutrikimo, kelti didesnę įtampą, paskatinti norą vengti.

Atmaitinimo sindromas

Po ilgo suvartojamo maisto ribojimo, badavimo laikotarpio ėmus didinti suvalgomo maisto kiekį, gali pasireikšti atmaitinimo sindromas (angl. k. *refeeding syndrome*). Jo metu organizme vyksta skysčių ir elektrolitų persiskirstymas, dėl kurio gali pasireikšti tam tikri simptomai: neurologiniai simptomai, traukuliai, širdies ritmo sutrikimai, kvėpavimo stojimas. Išvengti atmaitinimo sindromo padeda didesnių vitamino B1 (tiamino) dozių vartojimas kritiniu periodu. Apie 20–30 dienų, ėmus didinti suvalgomo maisto kiekį, rekomenduojama vartoti po 200–300 mg tiamino

(vit. B1) per dieną. Kylant atmaitinimo sindromo įtarimui, rekomenduojama nustatyti elektrolitų: kalio, natrio, fosforo, magnio koncentracijas kraujyje ir, esant poreikiui, koreguoti.

Maisto svėrimas, kalorijų skaičiavimas, pirkimas tik tų produktų, kurių energijos kiekis žinomas

Maisto svėrimas ir kalorijų skaičiavimas palaiko valgymo sutrikimą. Iš vienos pusės, gali atrodyti, kad tikslus žinojimas, kiek ir kokių maistinių medžiagų yra valgomame maiste, sumažina įtampą, tačiau iš tiesų fiksavimas į skaičius įkalina baimėje, neleidžia laisvai varijuoti, gerinti santykio su maistu ir palaiko valgymo sutrikimą. Taip palai komas nerimas, kylantis valgant nežinomos sudėties ar kaloringumo maistą, nepavyksta pereiti prie intuityvaus valgymo, palaipsniui atsikratant įtampos ir kaltės jausmo.

Maitinimosi dienoraščio rašymas

Maitinimosi dienoraštis padeda suvokti, ar suvalgomas pakankamas maisto kiekis, užtikrinama rekomenduojama

įvairovė ir kokios gali būti su maistu susijusių pasirinkimų priežastys. Maitinimosi dienoraštis galėtų atrodyti taip:

1 pavyzdys

Valgymo data ir laikas	Ką ir kiek valgiau?	Kur valgiau?	Streso skalė (0–10)	Komentaras (aplinkybės, mintys, jausmai, simptomai)

2 pavyzdys

Valgymo data ir laikas	Ką ir kiek valgiau?	Kur valgiau?	Alkio jausmas prieš valgį		Sotumo jausmas po valgio		Streso skalė (0–10)	Komentaras (aplinkybės, mintys, jausmai, simptomai)
			Emocinis (0–10)	Fizinis (0–10)	Emocinis (0–10)	Fizinis (0–10)		

- Valgymo datą ir laiką svarbu pažymėti, kad būtų galima įvertinti, ar išlaikomi racionalūs tarpai tarp valgymų.
 - Siekiant įvertinti, kiek maisto suvalgyta, jo sverti nereikia. Viskas žymima tūrio vienetais: mililitrais, stiklinėmis, valgomaisiais šaukštais, arbatiniais šaukšteliais, vienetais (pvz., vaisiai) ir t. t.
 - Žymint, kur valgoma, galima pastebėti, ar tam tikra vieta provokuoja vienokius arba kitokius maisto ar maitinimosi pasirinkimus.
 - Alkio jausmą prieš valgį ir sotumą po valgio galima įvertinti balais nuo 0 (visiškai nejuntamas) iki 10 (be galinis).
- Kaip atskirti emocinį ir fizinį alkį / sotumą:
- emocinis alkis prasideda staiga, fizinis alkis stiprėja palaipsniui;
 - emocinio alkio metu paprastai trokštama specifinio maisto, fizinio – tinka bet koks sotumą suteikiantis produktas;
 - emocinis alkis nenurimsta pavalgius, fizinis – stipriausias valgymo pradžioje, bevalgant imamas jausti pasisotinimo jausmas;
 - emocinis alkis nesilokalizuoja skrandyje, paprastai jis jaučiamas galvoje (mintyse), burnoje (tam tikro skonio išsiilgimas). Fiziologinis alkis paprastai jaučiamas skrandžio projekcijoje (ties saulės rezginiu) ir žemiau.
- Stresas vertinamas balais nuo 0 iki 10: kai 0 – visiškai nėra streso, 10 – begalinė įtampa. Čia žymimas bet koks tuo metu fone esantis stresas, nebūtinai susijęs su maitinimusi.
 - Komentarų skiltyje žymimos aplinkybės – kas sukėlė įtampą, kokios stresinės situacijos ar kitos aplinkybės lydėjo, patiriamos emocijos, besisukančios mintys, jei pasitaiko – simptomai.

Rekomendacijos esant nepakankamai, normaliai ir padidėjusiai kūno masei

Aukščiau išvardintos rekomendacijos gali būti papildytos, priklausomai nuo kūno masės ir mitybos terapijos tikslų gydant valgymo surikimą.

Esant nepakankamai kūno masei:

- Maistas turėtų būti pradedamas valgyti nuo energtiškai tankiausio (kaloringiausio), turinčio daugiausia maistinių medžiagų. Pavyzdžiui, jeigu pietums valgo ma sriuba ir antras patiekalas, valgyti reikėtų pradėti nuo sotesnio – antrojo patiekalo, o ne skystos sriubos. Valgant pagrindinį patiekalą, rekomenduojama pradėti valgyti nuo baltymų šaltinių (mėsos, žuvies, ankštinių ir kt. baltyminių produktų), toliau renkantis grūdinę garnyro dalį (kruopas, duoną, makaronus) ar bulves ir galiausiai pasiliekančią mažiausio energetinio tankio daržoves.
- Prioritetas turėtų būti teikiamas maisto sotinimui, t. y. reikėtų stengtis, kad didesnis kalorijų kiekis būtų suvartojamas ne vien didesnio maisto tūrio sąskaita, o ir renkantis sotumo suteikiančius priedus, kurie labiau nedidina patiekalo tūrio. Patiekalus pasotinti galima pagardinant avokadu, riešutų sviestu, sviestu, aliejumi, šokoladu, klevų sirupu, medumi ir pan.
- Esant nepakankamai kūno masei, rekomenduojama valgyti dažniau, neturėtų būti laukiama maksimalių tarpų. Taip bus lengviau suvalgyti visą reikalingą maisto kiekį.
- Valgymo sutrikimo gydymo pradžioje sergančiam asmeniui gali būti nerekomenduojama dalyvauti maisto gaminime. Paprastai kyla didelis impulsas rinktis liesnesnius produktus, mažinti maisto porcijas, rinktis mažiau kaloringą maistą ar neįdėti viso rekomenduojamo riebalų kiekio.

- Kai, nesuvalgant viso rekomenduojamo maisto kiekio arba net ir maitinantis pagal rekomendacijas nepasitebima pakankamo kūno masės prieaugio, rekomenduojama vartoti papildomo maitinimo gėrimus. Papildomo maitinimo gėrimai – tai medicininis maistas, kuriame yra subalansuotas baltymų, riebalų ir angliavandenių kiekis. Viename buteliuke yra 300 kcal energijos. Šie gėrimai parduodami tik vaistinėse. Kadangi jie suteikia sotumo jausmą, juos rekomenduojama gerti tarpuose tarp valgymų arba po valgio, nereikėtų gerti prieš pat valgi, nes gali būti sunku suvalgyti visą reikalingą maisto kiekį. Papildomo maitinimo gėrimus reikia gerti lėtai, neskubant, nerekomenduojama viso buteliuko išgerti vienu ypu, nes tai yra koncentruotas maistas. Suvartojus labai greitai, galima sudirginti virškinamąjį traktą, gali pasireikšti pykinimas ar viduriavimas.
- Rekomenduojamas kūno masės prieaugis – ne mažiau nei 400–500 g/sav. Už kiekvieną per savaitę nepriaugtą šimtą gramų prie maisto raciono turėtų būti pridedamas po 1 vienetas (buteliukas) papildomo maitinamojo gėrimo.

Normali ar padidėjusi kūno masė:

- Esant normaliai ar padidėjusiai kūno masei, svarbiausia garantuoti, kad maistinių medžiagų bus gauta pakankamai ir racionaliai, užtikrinant įvairovę ir balansą. Svarbi dalis – teigiamo santykio su maistu formavimas, siekiant, kad maistas teiktų malonumą, nekeltų įtampos ir kaltės jausmo.
- Rekomenduojama maistu mėgautis visomis jausmėmis: rega, uosle, klausa, lytėjimu ir skoniu.

Rega įvertinama, kokios patiekalo spalvos, forma (galbūt ji ką nors primena), kokios sudedamosios dalys matosi.

Įsiklausius į kai kuriuos patiekalus ar maisto produktus, galima išgirsti, kaip čirška ką tik iškeptas kepsnys, sproginėja gazuoto gėrimo burbuliukai, trakšteli kandamas riešutas ir t. t.

Uosle įvertinami maisto aromatai. Gali būti, kad būtent užuodus maistą ims skirtis seilės, imsime gundyti matomu maistu.

Įsidėjus į burną, galima įvertinti produkto temperatūrą, tekstūrą, konsistenciją /-as.

Pagalvokite, kada toks maistas buvo valgytas paskutinį kartą. Kokį patiekalą gaminant galima būtų panaudoti šį produktą.

Rekomenduojama pamėginti įvertinti tuo metu jaučiamą emocinį ir fizinį alkį – kiek alkanas jaučiuosi burnoje, kiek pilve. Emocinis ir fizinis alkis gali būti visiškai skirtingi.

Galiausiai įvertinami juntami skoniai. Galbūt atsiskleidžia daugiau skonių, nei tikėtasi iš pradžių (pvz., jaučiamas ne tik šokolado saldumas, bet ir kakavos kartumas, šokolade esančių džiovintų vyšnių gabaliukų rūgštumas).

→ Svarbu identifikuoti, kokias funkcijas atlieka maistas. Maistas gali būti vartojamas, kai patiriame įtampą, nerimą, nuobodžiaujame, norime pasiguosti, apsidovanoti ir t. t.

Atpažinti situacijas, kurių metu kyla impulsas valgyti arba imama trokšti specifinio maisto, padeda maitinimosi dieno rašymas, jame turėtų būti žymima, kada, kiek ir kokio maisto, kur buvo valgoma ir koks buvo stresinis fonas ar kitos aplinkybės, nuotaika ar simptomai.

UŽRAŠAMS

Maistinių medžiagų poreikis skirtingo amžiaus asmenims ir porcijų dydis**Skirtingo amžiaus vaikams reikalingas energijos ir maistinių medžiagų kiekis**

Amžius, metai	1–3	4–6	7–10	11–14 mergaitės	11–14 berniukai	15–18 mergaitės	15–18 berniukai
Paros energijos poreikis, kcal	1200	1500	1700	2000	2200	2400	2800
Angliavandeniai	<p>45–60 proc. paros energijos normos, iš jų cukrų (mono- ir disacharidų) iki 10 proc.</p> <p>Skaidulinių medžiagų nuo 1 metų amžiaus rekomenduojama gauti 8,0–12,5 g 1000 kcal energijos. Vaikui augant suvartojamų skaidulinių medžiagų kiekis turi didėti ir paauglystėje pasiekti suaugusiesiems rekomenduojamą paros normą. Suaugusiesiems per parą skaidulinių medžiagų rekomenduojama gauti 25–35 g, arba apie 12,5 g 1000 kcal energijos.</p>						
Baltymai	<p>12–24 mėn. amžiaus 10–15 proc. paros energijos normos, 2 + m. amžiaus 10–20 proc.</p>						
Riebalai	<p>12–24 mėn. amžiaus 30–35 proc. paros energijos normos, 2 + m. 25–35 proc.</p> <p>Iš šio kiekio rekomenduojama suvartoti nurodytą kiekį kiekvienos rūšies riebalų rūgščių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sočiosios riebalų rūgštys visoms amžiaus grupėms turėtų sudaryti iki 10 proc. energijos poreikio; • Pramoninės gamybos riebalų rūgščių transizomerų vaikams rekomenduojama nevartoti, suaugusiesiems šios rūgštys turėtų sudaryti iki 1 proc. energijos normos. 						
Valgomoji druska	iki 2 metų amžiaus turi būti suvartojama iki 2 g 1000 kcal energijos, 2–10 metų amžiaus – iki 3–4 g per parą.			10 metų amžiaus ir vyresniems – iki 5–6 g per parą.			

Angliavandeniai reikalingi įvairioms organizmo funkcijoms užtikrinti, gliukozės lygiui kraujyje stabilizuoti, jie teikia energiją raumenims ir smegenims. Vienintelis energiją suteikiantis substratas, kurį gali panaudoti smegenys, – gliukozė. Vartojant per mažai angliavandenių, atsiranda nuovargis, galvos svaigimas, dirglumas, mažėja gliukozės kiekis kraujyje. Reikalingas angliavandenių kiekis turi koreliuoti su fiziniu aktyvumu bei poreikius susigrąžinti ir išlaikyti kūno svorį.

Baltymų gausus maistas užtikrina geležies, cinko, vitamino B12 ir omega-3 riebalų rūgščių poreikius. Baltymai reikalingi augti ir audinių regeneracijai, fermentų sintezei, imunitetui palaikyti ir kitoms svarbioms organizmo funkcijoms. Svarbu užtikrinti, kad bus gauta visaverčių baltymų, nepriklausomai nuo pasirinkto maitinimosi būdo (pvz., vegetarams).

Maistas, turintis **riebalų**, yra skanesnis, suteikia ilgesnį sotumo jausmą. Riebalai – svarbus energijos šaltinis, jie reikalingi įvairioms gyvybiškai svarbioms funkcijoms mūsų

organizme užtikrinti, tarp jų riebaluose tirpių vitaminų apykaitai, hormonų sintezei, cholesterolio apykaitai ir t. t.

Suaugusiesiems reikalingas maistinių medžiagų kiekis

Amžius (metais) Fizinio aktyvumo koeficientas 1,4		Energija, kcal			
		Fizinio aktyvumo koeficientas 1,6	Fizinio aktyvumo koeficientas 1,8	Fizinio aktyvumo koeficientas 2,0	Fizinio aktyvumo koeficientas 2,0
Vyrai	19–34 m.	2450	2800	3150	3500
	35–64 m.	2300	2630	2960	3290
	≥65 m.	2030	2320	2610	2900
Moterys	19–34 m.	1950	2230	2500	2780
	35–64 m.	1840	2100	2360	2620
	≥65 m.	1690	1930	2170	2410

PASTABA: Nėščiosios papildomai turi gauti 300 kcal, o žindančiosios – 500 kcal per parą, priklausomai nuo jų amžiaus grupės.

Fizinio aktyvumo koeficientas

1,4 – atitinka labai mažo intensyvumo fizinį aktyvumą (sėdimas darbas ir pasyvus laisvalaikis);

1,6 – atitinka mažo intensyvumo fizinį aktyvumą (sėdimas ar lengvas darbas ir nedidelio fizinio aktyvumo laisvalaikis);

1,8 – atitinka vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą (vidutinio sunkumo darbas ir vidutinio aktyvumo ar aktyvus laisvalaikis);

2,0 – atitinka didelio intensyvumo fizinį aktyvumą (sunkus darbas ir vidutinio aktyvumo ar aktyvus laisvalaikis).

Rekomenduojamas maisto porcijų kiekis ir dydis skirtingo amžiaus asmenims

Maisto produktų grupės ir porcijų dydžiai	Rekomenduojamas porcijų skaičius per dieną					
	1–3 metai	4–6 metai	7–10 metų	11–14 metų vaikai ir suaugusios moterys	15–18 metų vaikai ir suaugę vyrai	Sveikstant po VS papildomai priedamų porcijų skaičius (kai kūno masė nepakankama)
Energijos kiekis (kcal)	1200	1500	1700	2000–2200	2400–2800	
Duona ir grūdai 1 porciją atitinka: 1 riekė (30 g) duonos 1/3 stiklinės (30 g) nevirtų grūdų 1/3 stiklinės (30 g) nevirtų makaronų 1 vidutinio dydžio (80 g) žalia bulvė 100 g virtų džiovintų (ne žalių) ankštinių (ne mažiau kaip 3 k./sav.)	4	5	5,5–6	6–7	8	+2
<i>Dėmesio: pusė suvalgyto ankštinių kiekio priskiriama mėsai (baltymų šaltinis)</i>						
Daržovės 1 porciją atitinka: 1 stiklinė termiškai neapdorotų daržovių 1 stiklinė virtų daržovių 1 kumščio dydžio daržovė (250 g) 2 stiklinės termiškai neapdorotų lapinių daržovių	1,5	1,5–2	2–2,5	2,5–3	3–3,5	–

Maisto produktų grupės ir porcijų dydžiai	Rekomenduojamas porcijų skaičius per dieną					
	1–3 metai	4–6 metai	7–10 metų	11–14 metų vaikai ir suaugusios moterys	15–18 metų vaikai ir suaugę vyrai	Sveikstant po VS papildomai pridedamų porcijų skaičius (kai kūno masė nepakankama)
Energijos kiekis (kcal)	1200	1500	1700	2000–2200	2400–2800	
<p>Vaisiai</p> <p>1 porciją atitinka:</p> <p>1 kumščio dydžio vaisius (250 g) 2/3 stiklinės uogų (200 g)</p> <p>40 ml (30 g) džiovintų vaisių (ne riešutų)</p> <p>1 stiklinė natūralių sulčių</p>	1	1,5	1,5	2	2–2,5	+1–2
<p>Riebalai</p> <p>1 porciją atitinka:</p> <p>1 arbatinis šaukštelis sviesto 1 arbatinis šaukštelis aliejaus</p> <p>1 arbatinis šaukštelis riešutų sviesto</p>	4	4–5	5	6	7–8	+2–3
<p>Skysčiai</p> <p>1 porciją atitinka:</p> <p>250 ml vandens (geriamasis, mineralinis, šaltinio)</p> <p>250 ml nesaldintos arbatos</p>	6	6	6	8	8	–

<i>Maisto produktų grupės ir porcijų dydžiai</i>	<i>Rekomenduojamas porcijų skaičius per dieną</i>					
	<i>1–3 metai</i>	<i>4–6 metai</i>	<i>7–10 metų</i>	<i>11–14 metų vaikai ir suaugusios moterys</i>	<i>15–18 metų vaikai ir suaugę vyrai</i>	<i>Sveikstant po VS papildomai pridedamų porcijų skaičius (kai kūno masė nepakankama)</i>
<i>Energijos kiekis (kcal)</i>	1200	1500	1700	2000–2200	2400–2800	
Mėsa, žuvis, kiaušiniai, riešutai, ankštinės daržovės 1 porciją atitinka: 1/3 delno be pirštų (30 g termiškai apdorotos arba 45 g termiškai neapdorotos) žuvies arba mėsos ½ saujelės (15 g) riešutų ar sėklų 1 kiaušinis (M dydžio) 100 g virtų džiovintų (ne žalių) ankštinių (ne mažiau kaip 3 k./sav.)	3	4–5	5	5,5–6	6,5–7	+1
<i>Dėmesio: pusė suvalgyto ankštinių kiekio priskiriama grūdams (angliavandenių šaltinis)</i>						
Pieno produktai 1 porciją atitinka: stiklinė pieno, pasukų ½ stiklinės kefyro, jogurto, iki 3,5 proc. riebumo 8 valg. (40 g) šaukštai tarkuoto fermentinio sūrio ar kito sūrio (daugiau nei 20 proc. riebumo) ½ stiklinės tūrio (60 g) varškės ir minkštų sūrių (iki 20 proc. riebumo)	2	2,5–3	3	3	3	+1
Cukrus / medus 1 arbatinis šaukštelis	2	2	2	2	2	+1

Maisto produktų porcijų vizualizacija

Rankos dalis	Apibūdinimas
Delnas	Ilgis nuo riešo iki rodomojo piršto pagrindo, delno skersmuo ir storis
Sauja	Sulenkus pirštus į saują joje telpantis maisto tūris
Kumštis	Nestipriai sugniaužtas kumštis
Du pirštai	Suglaustų rodomojo ir didžiojo pirštų ilgis nuo didžiojo galiuko iki pagrindo, šių pirštų plotis ir storis



Kumštis

(matuojami vaisiai, daržovės)



Delnas

(matuojama raudonos mėsos, paukštienos, žuvies ir vegetariškų alternatyvų porcija)



Sauja

(matuojami riešutai)



Du pirštai

(matuojama sūrio porcija)

Praktiniai maisto produktų porcijų skaičiavimo pavyzdžiai

$\frac{1}{2}$ stiklinės granolos ar dribsnių
=
1 grūdų porcija



1 delno dydžio gabaliukas mėsos
=
3 porcijos mėsos (iš mėsos, žuvies, kiaušinių, riešutų, ankštinių grupės)



$\frac{1}{2}$ stiklinės granolos ar dribsnių
=
2 porcijos riešutų (iš mėsos, žuvies, kiaušinių, riešutų, ankštinių grupės)



1 sauja pramoginio maisto
=
1 porcija pramoginio maisto

**Rekomenduojamas maisto produktų ir patiekalų dažnis,
siekiant užtikrinti pasirinkimų įvairovę**

Maisto produktai ir patiekalai	Dažnumas
Raudonos mėsos patiekalai	Iki 2 k./sav.
Baltos mėsos patiekalai	Iki 3 k./sav.
Virti mėsos gaminiai	Iki 2 k./sav.
Žuvis ir žuvies patiekalai	2–3 k./sav.
Subproduktai, jų gaminiai ir patiekalai (kepenys, liežuvis)	Iki 1 k./ 2 sav.
Kiaušiniai ir jų patiekalai	Iki 3 k./sav.
Pieno produktai be pridėtinių cukrų ar jų patiekalai	Ne mažiau kaip 1 k./d.
Ankštiniai, ankštinės daržovės ir jų patiekalai	Ne mažiau kaip 3 k./sav.
Kruopos, kruopų dribsniai ir jų patiekalai	Ne mažiau kaip 7 k./sav.
Makaronai ir jų patiekalai	2 k./sav.
Pusryčių dribsniai	3 k./sav.
Virtos ar keptos bulvės	Iki 2–3 k./sav.
Virtų bulvių patiekalai	Iki 1 k./sav.
Tarkuotų bulvių patiekalai	1 k./ 2 sav.
Daržovės	Ne mažiau kaip 3 rūšys/d.
Vaisiai	Ne mažiau kaip 1 rūšis/d.
Vaisių sultys (arba daržovių ir vaisių sultys)	Iki 2 k./sav.
Gėrimai su pridėtiniu cukrumi ir daržovių sultys	Iki 2 k./sav.
Desertai (ne mažiau kaip 50 proc. vaisių)	Iki 4 k./sav.
Desertai (viso grūdo ir pieno produktų pagrindu)	Iki 3 k./sav.



6. **BENDRAVIMO IŠŠŪKIAI IR KAIP TINKAMAI (GYDANČIAI) BEDRAUTI SU SERGANČIUOJU**

*Psichologė-psichoterapeutė
Veronika Mudėnaitė-Savickienė*

**Pastaba: tekste asmuo sergantis valgymo sutrikimu, vadinamas sutrum-pintai – Edi.*

Kaip bendraujama

Bendraujant su žmogumi, kenčiančiu nuo valgymo sutrikimo (toliau Edi), dažnai pasitaiko atveju, kuomet net pati menkiausia užuomina taip suvirpina sielos stygas, kad kyla netikėta reakcija. Kuomet emocijos „ima viršų“ ir įsijungia „tunelinis“ mąstymas (taip dažnai nutinka gyvenant su valgymo sutrikimu), bendravimas lengvai gali pakrypti bloga linkme. Tokiu atveju ypač svarbu skirti laiko bet kokių neapdairių protrūkių apmąstymui bei stengtis kuo greičiau atitaisyti padarytą žalą. Kaip visuomet, kiekviena klaida gali duoti naudos – mes visi darome klaidų ir galime iš jų pasimokyti.

Keli patarimai pradedantiems

Kai vienas iš šeimos narių kenčia nuo valgymo sutrikimo, bendrauti dažnai būna sudėtinga. Pokalbiai tampa visiškai nevaldomi, nes Edi pasitikėjimas savimi būna pasiekęs visišką dugną ir lemia jo / jos iškreiptą suvokimą apie tai, kas turima omenyje. Susidomėjimas gali būti suvokiamas kaip kritika, o švelnų rūpestį Edi gali priimti kaip brovimąsi į jo / jos teritoriją. Gydomieji pokalbiai, kuriuose naudojama daug empatiško klausymosi (jis vėliau bus išsamiai aprašytas šiame skyriuje), gali padėti išvengti tokių nesusipratimų.

Pasitikėjimo savimi ugdymas

Esant labai žemam Edi pasitikėjimui savimi, artimieji gali tapti tarsi mokytojais, padedančiais atkurti savivertę. Tai galima padaryti padedant Edi pastebėti teigiamas savo puses: savo gebėjimus ir įgūdžius, užduotis, kurias sėkmingai atlieka dabar ar atliko praeityje. Neskubant, išnaudojant kiekvieną galimybę šiltesniam santykiui kurti, „modeliuojant“ (t. y. rodant tinkamą pavyzdį) elgesį, jūs padėsite Edi pamažu mokytis geriau galvoti apie save. Padėsite Edi išsiugdyti veiksmingą įgūdį puoselėti save, taip pat – emocinį intelektą, kurių reikės norint įveikti ligą. Gydant valgymo sutrikimus ypač svarbu, kad artimieji ieškotų galimybių ir aktyviai stiprintų Edi motyvaciją. Tai bus ne vienkartinis pokalbis, o nuolatinis drąsinimas, kurio gali prireikti ilgą laiką.

Šiltesnio santykio kūrimas

Kad puoselėtume šiltesnį bendravimą, jums prireiks daug šilumos, tvirtumo ir ramybės, o taip pat – kritikos ir dirglumo slopinimo. Tai sunki užduotis, nes ligos sukeltas elgesys ir reakcijos yra nepakenčiamos ir tikimybė susierzinti – milžiniška. Svarbu turėti omenyje, kad Edi ypač jautrūs kritikai. Tad svarbu ir jūsų balso tonas – geriausia kalbėti švelniai. Jūsų veido mimika taip pat gali turėti

reikšmės – stenkitės išlaikyti atvirą, smalsią, susidomėjusią veido išraišką, pakelkite antakius, ramiai įsitaisykite kėdėje. Kad pamatytumėte, kaip skirtingai mes interpretuojame pakeltus ir nuleistus antakius, galite pažiūrėti puikiai tai iliustruojantį videoklipą YouTube kanale. Paieškos langelyje įveskite „Talking Eyebrows – Michael McIntyre’s Comedy Roadshow“.

Čia keletas patarimų gydantiesiems pokalbiams:

- balsas – tonas ir garsumas: negarsus, švelnus, malonus;
- poza: lygus su pašnekovu;
- požiūris: bendradarbiaujantis, reaguojantis;
- gestikuliacija: nestiprus;
- akių kontaktas: kintantis;
- antakiai: geriau pakelti, nei nuleisti;
- asmeninė erdvė: šalia vienas kito, tame pačiame lygyje;
- veido išraiška: susidomėjęs.

Šeimos vaidmuo

Šeimosose mes visi pažeidžiame tinkamo bendravimo taisykles: galime pertraukti vienas kitą, dėtis, kad žinome, kokia bus kito šeimos nario reakcija, nors iš tiesų nebuvo aptarę šio klausimo. Mes dažnai esame tokie užimti, kad nerandame laiko ar tiesiog nesivarginame iš tikrųjų klausytis vienas kito. Dažnai manome, kad galime skaityti kito mintis, ar kad mes žinom geriausiai. Laikytis tinkamo bendravimo taisyklių ypač svarbu, kai šeimoje susiduriama su valgymo sutrikimais. Nuolatinis Edi įsitikinimas yra toks, kad žmonės jų nesiklauso. Vis dėlto turite išklausti tinkamai ir įsiklausyti į tinkamus dalykus. Norint įveikti visus sunkumus, kuriuos sukelia valgymo

sutrikimas, šeimoms reikia funkcionuoti lyg gerai valdomam komitetui! Reikėtų reguliariai skirti laiko tam, kad šeimos nariai galėtų pasikalbėti vieni su kitais.

Kai kurios pagrindinės tinkamo bendravimo taisyklės

1. Vienu metu kalba tik vienas asmuo.
2. Suteikite Edi galimybę kalbėti apie pokyčius, pažvelgti į viską plačiau, padrąsinkite kiek įmanoma daugiau kalbėti apie gyvenimą be valgymo sutrikimo, pavyzdžiui, „Man įdomu, ką tu prisimeni iš mūsų kelionės į...“, „Norėčiau daugiau išgirsti apie...“.
3. Jei įmanoma, kalbėdami ne apie valgymo sutrikimą leiskite Edi kalbėti didžiąją dalį laiko, ypač, jei pokalbis apie pokyčius.
4. Tuo pačiu metu stenkitės stabdyti valgymo sutrikimo „balso“ pasisakymus apie savas taisykles. Štai keli pavyzdžiai iš tikro gyvenimo:
„Kaip jau kalbėjome anksčiau, nenaudinga skirti eterio valgymo sutrikimui – gal pakeiskime temą.“
„Geriau pakalbėkime apie tai, ką mes veiksime, kai... (pvz., nuvažiuosime aplankyti močiutės; kur norėsi eiti, atvykus pusseserei)?“
5. Bendravimo tikslas yra ne tiesiog atsistoti it tribūnoje ir susakyti šablonišką tekstą, bet nuoširdžiai stengtis suprasti, ką kiekvienas žmogus sako.
6. Turi būti sudaryta rami, atjaučianti, šilta ir pagarbi atmosfera.
7. Bandykite sutelkti dėmesį ties teigiamais dalykais, pastebėdami visus laimėjimus ir pažangą, kad ir kokie maži jie būtų.

Svarbu, kad pokalbiai vyktų ramioje, kontroliuojamoje aplinkoje (ne valgymo metu). Tai gali būti padaroma oficialiau, kai paskiriamas konkretus laikas ir vieta bei

pasirūpinama, kad niekas tuo metu netrukdytų. Galimas ir šiek tiek laisvesnis stilius – pavyzdžiui, užtikrinant, kad artimieji reikiamu momentu bus šalia ir turės laisvo laiko, galbūt tai bus geriant arbatą sekmadienio ryte, palydint iki autobuso stotelės ar kartu vedžiojant šunį. Ar galite sugalvoti, koks laikas ir vieta tiktų jūsų šeimai, atsižvelgiant į aplinkybes?

Klausymasis

Klausytis vienas kito ir suprasti, ką kitas žmogus kalba, atrodo išties paprasta, tačiau iš tikrųjų tai sudėtinga, reikalauja gerų įgūdžių ir praktikos. Jeigu klausomės, mes turime rodyti neverbalinius ženklus – palaikyti akių kontaktą, galbūt linktelėti, pakelti antakius, šyptelėti, tarti „dėmesio garsus“, tokius kaip *mmm* ar *aha* – rodyti, kad mes domimės pašnekovu. Geras būdas parodyti, kad mes klausomės, yra *apibendrinti*, ką išgirdome, ir pasitikrinti, ar tai sutampa su tuo, ką pašnekovas norėjo pasakyti:

Apibendrinti galima tiesiog kartojant pašnekovą, bet vis dėlto geriau tai padaryti savais žodžiais, o ne rizikuoti, kad nuskambėsite kaip diktofonas.

Pokalbio turinio patikslinimui būtų naudinga apibendrinti tai, kas, jūsų manymu, buvo pasakyta, ir tai, ką, pasak jūsų, pašnekovas turėjo omenyje. Pvz., ar aš teisingai tave supratau, kad tu mintyje turi...; pataisyk mane, jei aš klystu, bet man atrodo tu nori pasakyti...; iš to, ką pasakoji man skamba / atrodo, kad...

Dažnai tuos pačius žodžius ir sąvokas suvokiame skirtingai, t. y. klausytojas supras juos savaip, priklausomai nuo savo aplinkos, patirties, žodyno bei jo vartojimo, taip pat, ar bus budrus, ar pavargęs. Kiekvienas žmogus augdamas įgyja skirtingų patirčių, dažnai lemiančių savitą tam tikrų žodžių ar frazių supratimą, todėl kartais gali kilti nesusipratimų.

Nesvarbu, jei suprantate nevisai teisingai. Kai kuriais atvejais netgi naudinga šiek tiek suklysti, neteisingai suprasti, kas buvo turima omenyje, nes tai leis pašnekovui dar kartą išsakyti savo mintis, papildžius jas naujomis detalėmis.

Svarbus dalykas klausantis kito – parodyti, kad norite skirti laiko ir energijos, bandydami kitą suprasti. Tai ne tik reikš, kad klausotės, bet ir suteiks kalbėtojui galimybę apmąstyti, ką jis pasakė, – dažnai mes nesuprantame, ką galvojame, kol to neišsakome! Atidžiai klausydamiesi ir atspindėdami tai, ką išgirdote, suteikiate Edi galimybę atpažinti savo mintis ir sudėti jas į žodžius. Turite siekti, kad Edi apie pokyčius kalbėtų kiek įmanoma daugiau, nes elgesio pokyčiai yra labiau tikėtini tuomet, kai apie tai imama garsiai kalbėti.

Kartais atrasti jėgų ir atjautos, klausantis Edi, gali padėti siekis suprasti, kas iš tiesų slypi už ligos ir jos simptomų. Klausymasis reiškia pagarbą kito žmogaus požiūriui ir emocijoms. Edi sutelkus dėmesį į maistą ir kūno formas, pabandykite suprasti gilesnę tų pokalbių reikšmę – kalbos apie maistą ir figūrą paprastai yra emocinės kančios arba neigiamų įsitikinimų apie save metafora. Kai kurie įsitikinimai, kuriuos gali maskuoti mintys ir kalbos apie maistą bei kūną:

- „Nekenčiu savęs, niekas negali manęs mylėti.“
- „Nesu vertas meilės.“
- „Rodyti jausmus yra blogai.“
- „Žmonės galvos, kad aš kvailas, jei ką nors pasakysiu.“
- „Nesu pakankamai geras.“
- „Jaučiuosi kitoks nei kiti žmonės.“
- „Aš čia nepritampu.“
- „Esu kitoks / nesuprantamas / keistuolis.“

- „Gyvenimas yra grėsmingas.“
- „Negerai prašyti to, ko noriu aš – turiu įtikinti kitiems.“
- „Visi yra geresni negu aš.“
- „Kiti žmonės yra laimingesni nei aš.“
- „Privalau būti stiprus ir drąsus.“
- „Bijo ar verkia tik silpni.“
- „Privalau būti tobulas.“
- „Turiu jaustis kaltas dėl to, ką padariau.“
- „Privalau neklysti ir neprašyti pagalbos – tai būtų pralaimėjimas.“
- „Malonumai yra blogai.“
- „Aš nepasitikiu kitais.“

Nesupratimas: klaidos ir atradimai

„Iš kiekvienos klaidos galime gauti naudos“ – vienas esminių Edi pažeidžiamumų yra tas, kad jie pernelyg jaudinasi dėl to, kad gali padaryti klaidų, todėl įstringa saugiam tobulame valgymo sutrikimo narve. Jei jums, kaip artimam žmogui, pavyktų parodyti, kad nebijote pripažinti klydę, kad galite būti pakankamai lankstus, tada jūs perduotumėte svarbų gyvenimo įgūdį savo artimajam.

Emocijų įtraukimas

Pokyčius galima paskatinti tuomet, kai emocinis tonas švelnus, šiltas ir priimantis. Jūs galite pykti ant Edi sutrikimo dalies, bet prisiminkite, kad Edi yra daug daugiau nei tik valgymo sutrikimas – Edi vis dar turi su valgymo sutrikimu nesusijusią dalį, nesvarbu, kaip šiuo metu ji giliai palaidota. Atkakliai stenkitės sutelkti dėmesį į pilną savo mylimo žmogaus vaizdą, atskirdami jį nuo ligos. Ro-

dykite Edi tiek meilės, rūpesčio, padrąsinimo ir šilumos, kiek tik galite.

Motyvacijos stiprinimas

Norint atkreipti dėmesį į pažangą, praverstų sukurti savo „Naudingus sakinius“. Pradžioje tai gali būti:

- „Ačiū tau už...“
- „Pastebėjau, jog tu...“
- „Man tikrai patiko, kai tu... (padėjai man susitvarkyti, palaikėi tvarką savo kambaryje, atnešėi skalbinius, išnešėi šiukšles – bet ką, už ką galite pagirti, nesvarbu, koks mažmožis tai būtų).“
- „Matau, kad tikrai stengiesi.“
- „Žinau, kaip tau sunku (įvardykite – pavyzdžiui, baigti suvalgyti patiekalą ar užkandį, susilaikyti nenuėjus į vonią iškart po valgio, susilaikyti nuo persivalgymo priepuolio) ir labai vertinu tavo pastangas.“

Be to, pasistenkite savo meilę bei prisirišimą parodyti ir vertindami žmogų. Gali būti, kad į jūsų pagyrimus Edi nevisuomet reaguos teigiamai, ypač pradžioje, nes tai prieštarauja garsiam ir neigiamam, klastūniškam valgymo sutrikimo balsui. Laikykitės! Laikui bėgant Edi lengviau priims ir internalizuos šiuos komplimentus.

Motyvacinis interviu

Motyvacinis interviu buvo sukurtas efektyviam darbui su žmonėmis, kurie nenori keistis, pavyzdžiui, su priklausomais nuo narkotikų ar alkoholio. Šis patarimų „ką daryti, o ko – ne“ sąrašas paruoštas išanalizavus šimtus terapinių sesijų, formuojančių motyvacinio interviu – svarbios valgymo sutrikimų gydymo Maudsley ligininėje dalies – įgūdžius.

Ką daryti:

- Leiskite Edi pateikti argumentus už pokyčius ir suteikite progą kalbėti bei, tikėkimės, išspręsti savo ambivalentiškumą.
- Sutelkite dėmesį į tai, kas kelia rūpestį jūsų artimam žmogui.
- Pabrėžkite, kad Edi turi pasirinkimą ir atsakomybę nuspręsti, koks jų elgesys bus ateityje.
- Tyrinėkite, kaip Edi suvokia situaciją, atspindėkite tai.
- Atspindėkite, ką, jūsų manymu, išgirdote, naudodamiesi teiginiais, prasidedančiais „tu“: „tu jautiesi...“, „tu galvoji...“.
- Kartkartėmis apibendrinkite.
- Siekite būti kuo šiltesni ir mylintys.
- Saugokitės priešiško ir kritikos.

Ko nedaryti:

- Nesiginčykite, nemokykite ir nesistenkite įtikinti loģiniais teiginiais.
- Neprisiiimkite diktatoriaus ar eksperto rolės.
- Neįsakinėkite, nenurodinėkite, neperspėjinėkite ir negrasinkite.
- Nedominuokite pokalbyje.
- Neapeliuokite į moralę, nekritikuokite, nepamokslaukite ir neteiskite.
- Neklausinėkite tų pačių klausimų kelis kartus iš eilės.
- Nesakykite Edi, kad jis / ji turi problemų.
- Nesiuolykite sprendimų ar tam tikrų veiksmų sekos.

Klausymasis, motyvacinis metodas gali labai skirtis nuo vaidmens, prie kurio buvote įpratę, ir tai sukels nusi-vylimą, nes turėsite prikąsti liežuvi, o ne pulti iš karto siūlyti savo išminties, ar perimti priežiūrą. Artimieji turi palikti Edi erdvės, kurioje jis / ji galėtų eksperimentuoti ir išreikšti savo mintis. Norėdami parodyti, kad iš tikrų-jų klausotės, stenkitės neuždavinėti daugybės klausimų, kurie dažnai reiškia, kad bandote pakreipti pokalbį kita linkme, jį kontroliuoti. Kai tikrai klausysitės, jūs paklausite vieno ar dviejų klausimų, tuomet apibendrinsite, kaip supratote žmogaus kalbą. Tokiu būdu jūs paskatinsite jį daugiau kalbėti, paaiškinti, ką jis sako.

„Mažiau (angl. LESS) yra daugiau“ – motyvacinio interviu varomoji jėga

LESS yra raktas į šį metodą:

L – Klausymasis (angl. listen);

E – Empatija, bet ne užuojauta (angl. empathy);

S – Dalinimasis dalykais be valgymo sutrikimo (angl. share);

S – Palaikymas, pasitikėjimo savimi didinimas (angl. Support).

Empatija

Tai gebėjimas įsėsti į kito ratus ir pamatyti dalykus iš jo perspektyvos, įsijausti į jo jausmus.

Suteikite empatijos, o ne užuojautos – užuojauta netiesiogiai rodo, kad Edi yra nuolanki, bejėgė auka. Šią ligą galima išgydyti tik tuomet, kai Edi imsis aktyvių veiksmų: ims ugdyti savo drąsą ir ištvėrę. Svarbu kalbėti su atjauta, kuri yra panaši į empatiją. Tikrai Edi gali nuspręsti, kada ir kaip jis keisis. Kai kuriems tėvams labai sunku išverti savo vaikų kančią. Bandydami tai padaryti, jie gali netyčia nuvertinti vaikų emocijų skausmą, sakydami ką

nors panašaus j: „Nesąmonė! Pažiūrėk, koks protingas ir gražus esi – kaip gali manyti, kad esi niekam tikęs!“ Šis teiginys yra ironiškas, nes pabrėžia, kaip neatsižvelgiama į žmogų ir jo mintis bei jausmus, ir taip jis jaučiasi atstumiamas.

Dalijimasis ir palaikymas

Norint nugalėti valgymo sutrikimą svarbiausia šilta, mylinti ir palaikanti aplinka, tačiau dažnai tai sunkiai pasiekama. Atsižvelgiant į Edi rodomą priešišumą ir bet kurio artimojo atstūmimą, artimiesiems reikėtų karts nuo karto prisiminti, kad Edi taip išreiškia ir projektuoja gilesnius nemalonius jausmus, ir jūs, deja, tiesiog atsiduriate priešakinėje linijoje!

Raskite bendrų veiklų, nesusijusių su valgymo sutrikimu

Galbūt tai bus bendri pomėgiai, pvz., dėlionės, siuvinėjimas ar tapymas, galvosūkių ar kryžiažodžių sprendimas, kortų ar stalo žaidimai. Galbūt įkirkite knygų skaitymo ar poezijos klubą? Tėvai, broliai ir seserys, kiti šeimos nariai, artimi draugai ar giminės – visi čia gali vaidinti esminį vaidmenį.

Pokalbių spąstai

Visiškai lengva papulti į abipusius nuraminimo spąstus. Ką turime omenyje, kai sakome nuraminimo spąstai? Dažniausiai į juos papuolame atsakinėdami į klausimus apie kūno formas: „Aš nesustorėsiu, ar ne?“, „Aš negalėsiu nustoti valgyti, ar ne?“, „Tu neįpylei aliejaus į šitą troškinį, ar ne?“. Žmonės su valgymo sutrikimu turi aukštą nerimo lygį, todėl dažnai siekia nuraminimo iš artimųjų. Dėl nuolatinio Edi ramino kyla problemų: (1) palengvėjimas nuslūgus nerimui yra tik laikinas – abejojimas savimi ir nerimas vėl ima įsisiautėti; (2) Edi nepatiria, kad ji / jis gali pats nugalėti baimę ir abejones, todėl neišmoksta išbūti

su jausmais ir impulsais bei tinkamai nusiraminti. Kad sumažintų nerimą, Edi kliaujasi tik kitais žmonėmis (ir liga). Tokiu atveju artimieji gali užstrigti siūlydami savo „sterblę“ kaip kengūra, ir valgymo sutrikimo simptomai bujos toliau.

Neįsitraukite į diskusiją su Edi apie maistą, svorį ar kūno formas

Verčiau pasakykite ką nors panašaus j: „Atrodo, tu dėl kažko susikrimtęs“. Atsiminkite – artimieji turi parodyti, kad sugeba atsitraukti nuo detalių. Kai tik kyla pagunda įsitraukti į diskusiją apie maistą, kūną ar svorį – STOP, atsitraukite: „Girdžiu, kad kalbi su manimi apie nerimą dėl valgymo sutrikimo. Atrodo, kad tu labai įsibaiminęs.“

Pateiksime keletą patarimų, kaip galima išvengti maisto ir svorio aptarinėjimo:

- „Skamba taip, lyg tavo valgymo sutrikimo nerimas yra stiprus.“
- „Tu atrodo išsigandęs.“
- „Tai valgymo sutrikimas kalba su tavimi.“
- „Būk drąsus, tai praeis.“
- „Perskaičiau, kad jei tave raminsiu, tavo baimė toliau klestės.“
- „Jei imsiu su tavimi diskutuoti apie maistą ar svorį, aš dar giliau tave įstumsiu į valgymo sutrikimą.“
- „Aš neįsitrauksiu į jokias diskusijas apie maistą ar kalorijas. Mes pakeisime temą.“
- „Kaip jau kalbėjome, šnekėtis su „Valgymo sutrikimo“ balsu yra kenksminga.“
- „Aš klausysiu tavo kalbų apie maistą / svorį / kūną 5 minutes, bet tai bus visas laikas, kurį šiandien tam skirsiu.“

- „Atrodo, kad tu jautiesi suglumęs dėl tam tikrų pokyčių.“

„Proto kineziterapija“

Sveikstant svarbu į šeimos ir Edi gyvenimą įtraukti bendras veiklas, nesusijusias su valgymo sutrikimu. Terapijoje mes siūlome žmonėms kelti sau iššūkius ir susidurti su atsitiktinumu. Geriau pirma tai mėginti daryti su maistu nesusijusiose gyvenimo srityse, pvz., vedžiotkite šunį nauju, dar nepažintu maršrutu, apsirenkite ką nors neįprasto, įsijunkite naują TV ar radijo kanalą; galų gale bandykite tai pritaikyti ir maisto pasirinkimui.

Pateikiame kelis pavyzdžius:

- Užuoat toliau pusryčiams valgiusi vien braškes, Joana sužaidė tam tikrą „Jurgeli meistrelį“ variantą ir į savo pusryčius įtraukdavo tai, ką mama valgydavo tą rytą.
- Užuoat valgiusi tą patį užkandį tuo pačiu laiku ir toje pačioje vietoje, Miglė sutiko draugei leisti išrinkti kavinę ir valgyti tą patį, ką išsirinktų jos draugė.
- Užuoat valgęs tą patį užkandį, Tomas sutiko užpildyti septynis vokus su skirtingais užkandžio variantais ir atsitiktinai pasirinkti po vieną voką kiekvieną savaitės dieną.

Emocinis intelektas

Jūs, kaip artimasis, norite pasirūpinti ir suteikti saugumą. Nelengva parodyti savo meilę, kai aplink tiek daug neigiamų emocijų. Vis dėlto intensyvių emocijų – pykčio, kančios, nusivylimo, sielvarto, emocinio skausmo – protrūkiams su automatiniais, neapgalvotais emociniais atsakais nepadeda siekti teigiamų pokyčių. Galite taip reaguoti, tačiau Edi geriau būtų nematyti jūsų, besigrumiančio su šiais intensyviais jausmais. Stiprios emocijos gali kenkti valgymo sutrikimų turintiems žmonėms, kurie yra emociškai pažeidžiami, neužtikrinti ir neturintys

reikiamų įgūdžių šioje srityje. Idealiu atveju artimieji turi rodyti „emocinio intelektualumo“ pavyzdį. Tai reiškia gebėjimą apmąstyti, „suvirškinti“ ir atsitraukti nuo emocinio reagavimo. Profesionaliose situacijose tai daroma supervizijų metu (arba padedant labiau patyrusiam kolegai, mentorui ir galiausiai atsiribojant nuo tos situacijos). O artimiesiems tai reikš laiką atsitraukti ir padiskutuoti su kitais, kas čia ką tik nutiko.

Pravartu pasitreniruoti (vienam arba su draugu) ir pasiruošti keletą frazių, kurias galėsite panaudoti sudėtingose situacijose, galinčiose priversti jus pasielgti emociškai nebrandžiai, pavyzdžiui, kai vieno iš Edi protrūkių metu jus užvaldo stiprios emocijos ir sureaguojate staigiai, pikta. Kad reikiamu momentu būtumėte pasiruošęs atsitraukti ir suvaldyti situaciją, pasitreniruokite sakyti šias frazes kartu su jus palaikančiu draugu ar šeimos nariu, pvz.:

- „Nemanau, kad dabar yra geras metas apie tai diskutuoti. Pasikalbėkime apie tai vėliau, kuomet abu nusiraminsime.“
- „Mes abu išsakėme, ką galvojame, dabar aš ruošiuosi...“
- „Aš šiuo metu esu per daug susinervinęs, kad galėčiau blaiviai mąstyti. Grįžkime prie šitos temos vėliau.“

Kad geriau suprastumėte save ir kitą bei stiprintumėte emocinį intelektą, toliau aprašyti jausmai, dažnai keliantys nemalonias emocijas:

Gėda ir stigma. Nervinės anoreksijos simptomai gerai matomi ir visiems aiškūs. Jie smogia į tėvystės esmę – puoselėti savo vaiką. Artimieji gali jaustis kalti, susigėdę, lyg kiti žmonės nesąžiningai juos vertintų kaip bejausmius, negalinčius pasirūpinti Edi, kitaip tariant, kaip netinkamus, apgailėtinus tėvus. Kai kuriems žmonėms iš

pašalies Edi yra akivaizdus nenusisėkusios tėvystės ženklas. Stenkitės ištaisyti šią klaidingą nuomonę – nėra nė vieno aiškaus provokuojančio veiksnio ar paaiškinimo. Galbūt užsirašykite svarbiausias šios knygos mintis ir pasiūlykite kritiškam stebėtojiui? Gal pasiūlysite paskolinti jam pačią knygą?

Pyktis. Artimieji gali manyti, kad tai – tik pereinamoji fazė, kuri bus lengvai pagydoma, todėl kyla pyktis ir nusivylimas – gydymas lėtas, nėra greito efekto. Kai jaučiate, kad visuomet padarydavote viską, ką tik galėjote, o vienintelis jūsų noras – matyti savo artimąjį sveiką, atsiranda natūrali priešinga reakcija į Edi dažnus ir ekstremalius pykčio, priešiško ir atstūmimo protrūkius (kurie visi yra ligos dalis). Neužkibkite ant kabliuko ir neprisijunkite prie šio simptomo – išlikite ramūs. Užtuot rizikavę ir gilinę konfliktą, atsitraukite ir padarykite pertraukėlę tada, kada to prireiks.

Baimė. Artimieji gali išsigąsti fizinių valgymo sutrikimo pasekmių. Ar gali Edi kūnas pakelti įtampą? Edi gali žalotis ir kitokiais būdais, pvz., pjaustantis ar perdozuojant. Jūs bijosite dėl Edi saugumo. Atidžiai įvertinkite Edi medicininę riziką. Tuomet ramiai ir aiškiai paprašykite jūsų šeimos gydytojo, (o gal kito sveikatos specialisto) informacijos, kad galėtumėte saugiai valdyti situaciją.

Netektis. Reikės pakoreguoti visus savo lūkesčius dėl Edi ateities. Artimieji jaučiasi sužlugdyti minties apie kančią, kurią jis ar ji patirs, be to, nežino, kaip liga paveiks visą šeimą. Dirbkite kurdami ir stiprindami savo santykius kiekvieną dieną. Reguliariai įvertinkite progresą ir pokyčius – matykite teigiamus pokyčius, kad ir kokie maži jie būtų.

Taisyklės ir ribos

Namų taisyklės dažnai pasikeičia atsiradus bet kokiai ligai, o ypač – ilgai besitęsiančių sutrikimų atveju. Valgymo sutrikimas yra problema, galinti tęstis mėnesius, net metus, todėl jūs turite nustatyti taisykles, kurių galėtumėte laikytis ilgą laiką. Visiems šeimos nariams reikia ribų – koks elgesys yra priimtinas / nepriimtinas. Ribos turi būti brėžiamos aiškiai ir nuosekliai; veiksmingas metodas tam gali būti apskrito stalo visos šeimos diskusijos, kas yra priimtina, o kas ne.

Galvokite apie C:

Jūs turite būti tvirti ir nuoseklūs (angl. consistent) dėl savo lūkesčių.

Kai aptarinėjate taisykles ir lūkesčius, gerbkite vieni kitus ir išlikite ramūs (angl. calm).

Pastebėkite ir pagirkite bet kokią pažangą (puoselėkite – angl. cherish).

Kai Edi sulaužys kokią nors taisyklę, priminkite, kad jūs žinote, kaip jam / jai yra sunku įveikti valgymo problemą, bei kad esate tikras, jog jis / ji nepasiduos ir kitą kartą sulauks sėkmės (atjauta – angl. compassion).

Prisiminkite – jūs nemėgstate ligos lemiamo elgesio, o ne paties Edi, kurį stipriai mylite (geraširdiškumas – angl. Charity).

Pusiausvyros kontrolė

Dar viena valgymo sutrikimą turinčių žmonių problema ta, kad jų tikrasis tapatybės jausmas ir savivertė yra labai žemi. Jie trapūs ir atrodo vaikiški. Kita vertus, jų valgymo sutrikimo sąlygotas elgesys tikrai erzinantis. Todėl nuolat balansuojama tarp atsitraukimo, leidžiant atsirasti su liga nesusijusiai tapatybės daliai, ir rizikos, kad ims bujoti ligos nulemtas elgesys.

Jei bendrausite pernelyg įsakmiai, kategoriškai, mažytės savikompetencijos užuomazgos ims nykti, o problemiški elgesys – dar tvirtčiau dominuoti. Norėdami puoselėti pamažu atsirandantį savęs pajautimą, kalbėdamiesi su sveikąja „aš“ dalimi, turite būti nuolankūs ir nedemonstruoti savo išmanymo, o kuomet Edi šaukia ant jūsų ar jums manipuliuoja, išlikti ramūs, tvirti ir atkaklūs.

Tai išties sunkus darbas, ir jūs galite lengvai prarasti pusiausvyrą (specialistams taip pat sunku). Vis dėlto yra viena lengva dalis – šiluma jus turi lydėti nuolat. Pasinaudodami įgytomis žiniomis, apmąstykite šiuos eksperimentus.

Nesutarimai

Atkreipkite dėmesį į šiuos dalykus: net ir apsikeitimas keliomis piktesnėmis frazėmis ne visuomet yra katastrofa. Stenkitės išlikti ramūs, pakartokite, kas jums atrodo svarbu, ir palikite šią temą.

- Jei apsižodžiavote ar skaudinate vienas kitą, pripažinkite ir stenkitės kuo greičiau tai užbaigti. Kai nurimsite, vėl grįžkite prie to klausimo.
- Jei po kurio laiko suprantate, kad jūsų reakcija buvo nenaudinga, būkite pasiruošę priimti dalį atsakomybės. Pavyzdžiui: „Viską apmąstęs, aš atsiprašau...“ Gebėdami pripažinti savo klaidas, mes perduodame

kitiems svarbią žinutę, kad visi klysta, o taip pat parodome, kad kartais būti neteisiam – nieko baisaus. Vėlgi, iš kiekvienos klaidos galima kažko pasimokyti.

- Pertrauka – jei nepaisant jūsų pastangų emocijos pradeda „imti viršų“, gali tekti nutraukti susirinkimą ir jį vėl pratęsti, kai visi bus nusiraminę. Gal užteks 15 minučių pertraukos, o galbūt teks nukelti ir kitai dienai. Susitarkite dėl laiko tarpusavyje.

Naujų taisyklių įsisavinimas

Edi gali priešintis taisyklėms, kaltinti jus, kad bandote jį / ją kontroliuoti, naudojate emocijų šantažą. Šioje situacijoje reikėtų vengti bet kokio ginčo, ramiai, tvirtai ir aiškiai išdėstant savo minčių ir jausmų priežastis – jums gali tekti tai pakartoti kelis kartus. Priminkite Edi, kas buvo aptarta ir suplanuota, ir ramiai pakartokite, ko jūs tikėtės.

Žalingų reakcijų pertvarkymas

Pyktis ir neviltingas, nukreiptas į valgymo sutrikimą, ne tik kenkia jūsų ir Edi santykiams, bet ir išsunkia jūsų energiją. Be to, Edi jausis kaltas ir atsakingas už nemalonų judviejų bendravimą. Šis ciklas vis suksis ir suksis, kol jūs jo nenutrauksite. Lentelėje pateikiami pavyzdžiai, kaip pakeisti jūsų, nerimavimus, pastabas ar įsitikinimus, kad galėtumėte kuo geriau padėti Edi.

Kritiški komentarai	Daugiau palaikančių komentarų
„Ji neturi draugų, nes visus atstūmė.“	„Ji prarado visus savo draugus, nes jie negalėjo susidoroti su jos liga.“
„Ji keikiasi, jos kalba – pasibaisėtina. Ji iškeikia net mane.“	„Necenzūrinės kalbos vartojimas jai tam tikru būdu padeda. Turbūt tai yra būdas pasakyti „aš pykstu ant gyvenimo!“
„Jis daugiau nebesako tiesos.“	„Dėl ligos jis nebegali būti atviras, nuoširdus.“
„Jis dėl visko su manimi kovoja, jis toks savanaudiškas.“	„Liga užvaldė jo mintis ir perėmė jo gyvenimą.“
„Manau, kad jai kažkas negerai. Seniau ji būdavo maloni, o dabar – nerimastinga, pikta ir pagiežinga.“	„Ji yra tokia nerimastinga, baiminga ir dirgli. Valgymo sutrikimas visai išstūmė jos maloniają dalį.“
„Ji taip elgiasi, kad mane įskaudintų.“	„Liga mane labai skaudina.“
„Ji mėgaujasi vargindama kitus, ji sugriovė šeimą.“	„Liga ją pavertė dar sunkiau sukalbama ir tai tikrai paveikė visą šeimą.“
„Jis turi matyti, kaip stipriai mes visi pykstame. Jis turbūt mūsų nekenčia.“	„Aš pykstu ant ligos. Tačiau ši liga yra susijusi su jos, o ne su mano emocijomis, todėl turiu išlikti rami ir šilta, kiek tik tai įmanoma.“
„Privalau visą savo gyvenimą paskirti rūpinimusi Edi ir paversti jos gyvenimą geresniu. Privalau būti šalia kiaurą parą.“	„Privalau užtikrinti, kad aplinka namuose būtų kuo šiltesnė ir ramesnė. Tačiau man reikia šiek tiek laiko, kad pasirūpinčiau ir savimi bei likusia šeima, kitaip visi išseksime ir tapsime pikti.“
„Maistas ją taip gąsdina. Aš jokiais būdais negaliu leisti, kad mano vyras išliktų tvirtas ir reikalautų jos suvalgyti kad ir mažą porciją.“	„Yra tam tikros taisyklės, kurių reikia laikytis norint gyventi. Mes turime valgyti, kad gyventume. Jeigu ji pati nesugeba prižiūrėti savo mitybos, tai užtikrinti turime mes.“
„Privalau stengtis kuo labiau palengvinti jos gyvenimą, padarydama už ją kuo daugiau. Ji tokia trapi ir emocionali. Jei nutiks kažkas blogo ar netikėto, ji nesusitvarkys. Geriausia, jei nuolatos būsiu šalia.“	„Mes turime padėti jai būti lankstesne ir lengviau prisitaikančia. Ji turi išmokti susidoroti su skirtingais požiūriais ir taisyklėmis.“
„Jis yra toks griežtas dėl švaros, privalau užtikrinti, kad tik jis naudosis virtuve, kad galėtų pabaigti savo ritualus.“	„Svarbu, kad netapčiau Edi obsesijų sąjungininke, nes tai tik palaikys jas. Virtuvė yra bendra erdvė ir tokia ir turi likti.“
„Matydama ją ir tai, ką ji turėjo iškęsti, aš jaučiu tokį stiprų skausmą, kad tiesiog noriu be perstojo verkti.“	„Skaudu matyti tai, ką ji turėjo iškentėti. Žinau, kad privalau išlikti stipri ir rami, kad padėčiau jai sveikti.“

Nustatykite pasirinkimų ribas:

„Tai priklauso nuo tavęs. Jei nori eiti į kiną, tuomet turi užkąsti prieš išeidamas arba suvalgyti užkandį grįžęs, kai vakarieniausime visa šeima. Priešingu atveju – neisi į kiną ir užkandį valgysi įprastu laiku. Turi apsispręsti“.

„Gali daryti tą, aną ar galbūt kitą dalyką – kitais žodžiais tariant, gali pavalgyti prieš arba po veiklos, arba valgyti įprastu laiku, tačiau kitokio pasirinkimo neturi – visi žmonės privalo maitintis.“

UŽRAŠAMS


Šaltiniai:

1. **Treasure J., Smith G., Crane A.** *Skills based Caring for a Loved One with an Eating Disorder. The new Maudsley method.* Second edition, 2017.

Trumpi žodžiai gali būti labai svarbūs

Pagrindinis žodis, kurį turėtumėte dažniau vartoti validizuodami sumišusius Edi jausmus dėl jo valgymo sutrikimo, yra IR, o ne BET. BET gali būti suvoktas kaip gana kritiškas. Pavyzdžiui: „Dalis tavęs sako... (Edi kalbos citata) ir vis dėlto dalis tavęs nori... (platesnis gyvenimo be valgymo sutrikimo vaizdas).“

- „Viena vertus, tu manai, kad... (Edi kalbos citata) ir, kita vertus, tu...“
- „Kai susikoncentruoji į valgymo sutrikimą šiuo momentu, tu jautiesi..., ir tu..., kai apmąstai platesnį vaizdą.“
- „Sutelkęs dėmesį į dabartį, tu..., ir tu..., jei pažiūrėsi į tai iš platesnės perspektyvos.“



Spausdino UAB „Šiaulių spaustuvė“
P. Lukšio g. 9G, LT-76200 Šiauliai



Leidiny s kirtas valgyms sutrikimais sergantiems asmenims ir jų artimiesiems
tam, kad jie gautų būtinąją informaciją, reikalingą norint pasveikti

*Valgyms sutrikimus Lietuvoje gydo specializuotas ir vienintelis Baltijos šalyse
VšĮ Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro Valgyms sutrikimų centras
Vilniuje. Registruotis į šį centrą galima telefonu:
+370 5 262 5979*

