

VALGYMO SUTRIKIMAI TARP PAAUGLIŲ



Valgymo sutrikimai (anoreksija, bulimija, persivalgyimo sutrikimas ir kiti specifiniai mitybos sutrikimai) **yra rimti psichikos sveikatos sutrikimai**, dažnai prasidedantys paauglystėje. Kadangi valgymo sutrikimai priklauso mirtingiausioms psichinėms ligoms, labai svarbu laiku pastebėti ir pašalinti juos sukeliančias priežastis.

***Nervinė anoreksija** - būdingas nuolatinis suvartojamo maisto mažėjimas, dėl ko kūno svoris atsižvelgiant į amžių, lytį ir fizinę sveikatą būna per mažas. Asmuo nepaliaujamai siekia plonumo. Nuolat jaučia baimę priaugti svorio. Dauguma sergančių anoreksija laiko save turinčiais antsvorio net jei ir badauja ar labai blogai maitinasi.*



***Nervinė bulimija** - būdingas besaikis valgyimas t.y. didelio maisto kiekio valgyimas per trumpą laiką kartu su kontrolės praradimo jausmu. Po to seka elgesys, kuris kompensuoja besaikį valgymą - vėmimas, vidurius laisvinančių priemonių vartojimas, pernelyg intensyvus sportas, badavimas. Bulimija sergantys asmenys gali būti normalaus svorio, tačiau jie yra nepatenkinti savo kūno svoriu ir formomis, baiminasi priaugti svorio, nuolat bando numesti svorį.*



***Persivalgyimo sutrikimas** - būdingi pasikartojantys besaikio valgyimo epizodai, kurių metu žmogus jaučia kontrolės praradimą ir ryškų nerimą dėl valgyimo. Besaikio valgyimo epizodų nelydi vėmimas, per didelis mankštinimasis ar badavimas, todėl žmonės, turintys besaikio valgyimo sutrikimą, dažnai turi antsvorio arba yra nutukę.*

Valgymo sutrikimai dažniausiai pasireiškia paauglystėje ir jaunystėje. Mergaitės serga dažniau nei berniukai. Valgymo sutrikimai gali paveikti fizinę sveikatą ir dažnai egzistuoja kartu su depresija, nerimu ir piktnaudžiavimu psichoaktyviosiomis medžiagomis. Valgymo sutrikimai pasireiškia maždaug 0,1 % 10–14 metų amžiaus jaunuolių ir 0,4 % 15–19 metų amžiaus jaunuolių. **Labai svarbus faktas, kad valgymo sutrikimai yra susiję su savižudybės rizika.** Nervinė anoreksija gali pasibaigti mirtimi, dažnai dėl medicininių komplikacijų ar savižudybės. Mirtingumas nuo šios ligos yra didesnis nei nuo bet kurio kito psichikos sutrikimo.

SVARBŪS POŽYMIAI, Į KĄ TĖVAMS VERTĖTŲ ATKREIPTI DĖMESĮ:

- Neįprastai mažas arba didelis kūno svoris pagal vaiko amžių.
- Per didelis susirūpinimas kūno forma ir svoriu.
- Griežtos dietos, valgymo vengimas, per didelis mankštinimasis.
- Vaiko noras valgyti atskirai nuo visų, keisti valgymo įpročiai.
- Socialinis pasitraukimas - ypač dėl situacijų, susijusių su maistu.
- Fiziniai simptomai, tokie kaip silpnumas, nuovargis, virškinimo problemos, galvos svaigimas, širdies plakimas, alpimas, blyškumas, mėnesinių sutrikimai.



PAAUGLIAI LINKĘ VISKĄ SLĖPTI...



VALGYMO SUTRIKIMUS LEMIANTYS RIZIKOS VEIKSNIAI:

- Biologiniai/genetiniai polinkiai.
- Psichologiniai veiksniai: perfekcionizmas, žema savivertė, emocijų reguliacijos sunkumai.
- Socialiniai ir kultūriniai veiksniai: grožio idealai, socialinių tinklų įtaka, patyčios dėl kūno.
- Sporto ar šokių grupės, kur svorio kontrolė yra prioritetas.
- Traumos ir kitų psichikos sutrikimų (depresija, nerimas) buvimas.



Valgymo sutrikimus vaikų ir paauglių amžiuje nulemia priežasčių ir rizikos veiksnių kompleksas, ne pavieniai faktoriai. Bene plačiausiai mokslinėje literatūroje yra aptariami socialiniai ir kultūriniai veiksniai, neabejotinai darantys įtaką jaunuolių psichologijai. Žurnaluose, televizijoje bei šiuo metu ypač aktualiuose socialiniuose tinkluose gausu idealų kūną demonstruojančių žmonių. Todėl paaugliai, ypač merginos, gali turėti mažą savivertę, jausti nerimą, susijusį su noru pakeisti savo išvaizdą. Imantis drastiškų priemonių, pvz. griežtų dietų, vien tam, kad būtų pasiekta (asmens supratimu) ideali išvaizda, gali atsirasti ir valgymo sutrikimams būdingi klinikiniai simptomai.

VALGYMO SUTRIKIMAI TARP PAAUGLIŲ



Valgyimo sutrikimai dažnai yra lydimi sunkių pasekmių sveikatai.

***Ilgalaikės fizinės komplikacijos:** elektrolitų disbalansas, širdies ritmo sutrikimai, hormoniniai sutrikimai, kaulų tankio mažėjimas.*

***Psichologinės pasekmės:** didelė depresijos ir nerimo rizika, socialinė izoliacija, padidėjusi savižudybės rizika sergant tam tikromis formomis.*



Labai svarbu žinoti, kad artimieji taip pat patys nesuprasdami gali pastūmėti vaiką ar paauglį valgymo sutrikimų linkme. Neigiami komentarai iš tėvų ar draugų paveikia jaunuolio mąstymą, požiūrį į save ir savo kūną. Kadangi paauglystės metu mažėja savivertė, pašėpiantys ar neigiami pastebėjimai iš aplinkinių gali labai gniuždyti jaunuolį ir pastūmėti jį link drastiškų priemonių savo kūno atžvilgiu. Santykis su šeimos nariais itin svarbus psichologinei vaiko ir paauglio gerovei, todėl prasti santykiai tarp artimųjų, konfliktai, turi ryšį ir su valgymo sutrikimų atsiradimu.

Bendrosios praktikos gydytojai yra vieni pirmųjų, galintys pastebėti požymius, būdingus valgymo sutrikimams. Adekvataus fizinio krūvio programos sudarymas ir dietos rekomendacijos gali būti pradinė veiksminga pagalba paaugliams. Prireikus vaikas ar paauglys nukreipiamas į psichologus, psichiatrus ir dietologus. Šeimų terapija - vienas iš veiksmingų būdų, padedančių paaugliui įveikti valgymo sutrikimus. Taip pat svarbu žinoti, kad valgymo sutrikimų, kaip ir kitų psichiatrinių ligų, gydymas yra ilgalaikis ir tęstinis, tad galimi ir atkryčiai.



Literatūra:

<https://lsmu.lt/cris/entities/publication/97ec9366-7912-445d-afe9-93f3ddadfe56>

<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/eating-disorders>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

*Parengė visuomenės sveikatos specialistė Dainora Petkutė-Damašauskienė
el.p.: dainora.damasauskiene@sveikatos-biuras.lt*

