

Gintarė Jankauskienė
Justina Mikeliūnaitė
Julius Neverauskas
Neringa Rogalskytė



Kaip atpažinti ir įveikti valgymo sutrikimus

Tikros patirtys,
specialistų patarimai,
pagalbos sau
ir kitiems būdai

baltos lankos

Gintarė Jankauskienė
Justina Mikeliūnaitė
Julius Neverauskas
Neringa Rogalskytė

Kaip atpažinti ir įveikti valgymo sutrikimus

Tikros patirtys, specialistų patarimai,
pagalbos sau ir kitiems būdai

baltos lankos

Turinys

Pratarmė	11
EMOCINIS VALGYMAS	17
VYTAUTAS (35 metų): „Saldus ir traškus maistas – įtampai numalšinti“	
ANOREKSIIJA	47
MONIKA (27 metų): „Kilogramai sparčiai krito ir mane apėmė azartas“	
BULIMIJA	71
SANTA (28 metų): „Prasidėjus bulimijos priepuoliui užvaldydavo transo būseną“	
PRIEPUOLINIO PERSIVALGYMO SUTRIKIMAS	97
JUSTINA (29 metų): „Artėjant persivalgymo atkryčiui, jaučiuosi, lyg sukčiausi karuselėje“	
ORTOREKSIIJA	117
PAULIUS (60 metų): „Radikalų mitybos būdą propagavau labai agresyviai“	
ARTIMOJO ISTORIJA	139
KAROLIS (39 metų): „Namie aptikęs tuščių maisto pakuočių pasijuntu tarsi detektyvas“	
Patarimai sveikstantiems nuo valgymo sutrikimų	154

PRIEDAI.....	163
Kaip suvaldyti emocinį valgymą	165
Kaip įveikti nenumaldomą potraukį greitajam ir perdirbtam maistui.....	167
Valgymo sutrikimų padariniai.....	170
Kas yra tinkama dieta.....	174
Sveiko santykio su maistu požymiai	176
Fizinio aktyvumo gairės.....	177
Kaip išvengti valgymo sutrikimo atkryčio	179
REKOMENDUOJAMI ŠALTINIAI	185
Apie autorius	190

Pratarmė

Paėmus į rankas šį leidinį, gali susidaryti įspūdis, kad tai knyga apie valgymo sutrikimus. Tačiau, mūsų nuomone, visų pirma ji – apie žmones, apie tuos, kurie pateko į įvairių valgymo sutrikimų spąstus. Spąstus tikrąja šio žodžio prasme. Nes valgymo sutrikimai supainioja savo aukas, atima iš jų laisvę ne tik adekvačiai valgyti, bet ir adekvačiai gyventi. Pradangina ne tik paprastą natūralaus valgymo malonumą, bet ir malonumą gyventi.

Į valgymo sutrikimų pinkles žmonės patenka tarsi nejučiomis. Viskas gali prasidėti nuo emocinio valgymo, kai maistu bandoma reguliuoti emocijas. Vienas – slopinti, o kitas stimuliuoti. Ilgainiui emocinis valgymas gali tapti persivalgymu, kai prarandama valgymo kontrolė ir per trumpą laiką suvartojami dideli maisto kiekiai. Valgymo sutrikimai gali prasidėti ir nuo noro tobulinti savo kūną, dažniausiai – liekninti. Neigiamas, kritiškas santykis su kūnu yra būdingas daugeliui valgymo sutrikimų.

Mums tikrai skaudu ir sunku klausytis sergančių žmonių, kurie įsitikinę, kad geriau mirs, bet nesustorės. Klausantis tokių teiginių, kyla nerimas, kad šis žmogus tikrai mirs, jeigu nepakeis savo įsitikinimų. Valgymo sutrikimai yra mirtinai pavojingų psichikos ligų grupė, pagal mirštamumą nusileidžianti tik priklausomybei nuo opiatų.

Valgymo sutrikimų gali išsivystyti ir žmonėms, apsisprendusiems rinktis sveiką gyvenimo būdą. Aistringas ir obsesyvus įsitraukimas į sveikos ir tinkamos mitybos paieškas, remiantis įtaigia bei charizmatiškai pateikta, bet mokliškai nepagrįsta informacija, labai lengvai transformuojasi į ortoreksiją – liguistą požiūrį į sveiką mitybą. O ši – į kitus valgymo sutrikimus...

Šios ligos dažnai transformuojasi ir pereina viena į kitą. Sveikos mitybos paieškos veda į ortoreksiją. Ši, vis labiau ribojant vartojamą maistą, gali transformuotis į anoreksiją. Išbadėjęs kūnas sukelia tokį fiziologinį diskomfortą, kad kartais prarandama kontrolė ir ištinka persivalgymo priepuoliai. Nepakeitus mąstymo, persivalgymo priepuoliai gali komplikuotis į kompensacinę valymosi elgesį, taip vystosi nervinė bulimija. Kiekvieno žmogaus atvejis ir istorija yra unikalūs. Apie tai ir kalba ši knyga.

Leidinyje su visais minėtais sutrikimais supažindiname pačiu įtaigiausiu būdu – nuo jų kenčiančių asmenų lūpomis. Pateikiamos istorijos yra autentiškos, papasakotos sergančių ir sveikimo keliu žengiančių žmonių. Kiekvienas pasakojimas yra nepakartojamas, unikalus ir kartu atspindi daug bendrų valgymo sutrikimų sužalotų žmonių gyvenimo patirčių.

Valgymo sutrikimų esmė yra ne valgymas, o žmogaus psichologija. Šios ligos daro destruktivią įtaką visoms sergančio asmens gyvenimo sritims: biologinei, fizinei būsenai ir organizmo fiziologijai, santykiui su savo kūnu, savivertei ir pasitikėjimui savimi, darbingumui, seksualumui ir santykiams su kitais žmonėmis. Tačiau pati didžiausia žala būna padaryta žmogaus savimonei – gebėjimui save stebėti, objektyviai suprasti ir savireflektuoti.

Valgymo sutrikimais sergantys žmonės dažniausiai tiki savo mintimis, nuostatomis, taisyklėmis, įsitikinimais ir va-

dovaudamiesi jais formuoja savo gyvenimą. Jie kruopščiai atsirenka gaunamą informaciją ir viską, kas neatitinka jų mąstymo, paprastai atmeta net nesusimąstydami. Tai nepriklauso nuo sergančiųjų intelekto ir išsilavinimo.

Su skausmu stebime, kaip aukštą intelektą turintys mūsų klientai atsisako kritiškai vertinti savo liguistus su valgymo sutrikimu susijusio mąstymo viražus. Dažnai liga pasiglemžia jų biologinius ir psichologinius išteklius, atimdama jėgas ir mokėjimą priimti teisingus, sveikti padedančius sprendimus. Sumažėja sergančio asmens gebėjimas išverti trumpalaikį diskomfortą keičiant elgesį, todėl jis save pasmerkia dar didesniai, šįsyk jau ilgalaikiam diskomfortui, trukšiančiam, kol asmuo sirgs.

Šie žmonės dažniausiai tampa nekantrūs, dirglūs ir psichologiškai nestabilūs. Jiems sunku išbūti vienoje vietoje, sukaupti dėmesį bent kuriam laikui. Sergantieji dažnai atsisako veiklos ir santykių, jeigu jie trukdo ligai. O turėtų atsakyti veiklos ir santykių, kurie padeda ligai arba nepadeda sveikti. Taigi matome daug panašumų tarp valgymo sutrikimų ir priklausomybių. Todėl ir gydymo strategijos yra daug kuo panašios.

Dažnai valgymo sutrikimai pradeda vystytis dėl ligos pradžioje kartojamų netinkamų, nebrandžių ir neišmintingų pasirinkimų. Dažnai tuos pačius sprendimus žmonės priima stebėdami iškreiptus žiniasklaidos ar savo šeimos grožio ir sveikatos suvokimo standartus.

Vakarų kultūroje dėl maisto pertekliaus dauguma žmonių dažnai net nepatiria tikro alkio. Vos tik pajutę mažiausią diskomfortą galime tuoj pat jį pašalinti ką nors suvalgydami. Aplinkoje yra daugybė „kabiliukų“, kurie mus skatina valgyti, kai nesame alkani.

Valgome, nes:

- valgo kiti;
- ateina laikas valgyti;
- pamatome gražiai atrodantį patiekalą ar pajuntame jo kvapą;
- kyla tam tikra emocija.

Mityba ir valgymas yra sudėtinga žmogaus funkcionavimo dalis. Valgymas gali būti kelias gyvybės, gėrio, džiaugsmo, pasitenkinimo link. Tačiau jis gali būti ir kelias link ligos (ar net mirties) ar kančios.

Evoliucionuojant valgymas ėmė vis dažniau atlikti ne tik maitinimosi, bet ir kitas (emocijų valdymo, bendravimo, socialines) funkcijas. Būtent dėl šių nepagrindinių (ne organizmui maitinti) valgymo funkcijų ir kyla grėsmė susidurti su valgymo elgesio problemomis ir jų padariniais. Valgant ne tam, kad būtų patenkinti fiziologiniai poreikiai, gali kilti ne tik fizinių sveikatos problemų, bet ir gana sudėtingų psichikos sutrikimų.

Būtų idealu, jei valgytume intuityviai. Turėtume valgyti tik norėdami patenkinti fizinius organizmo poreikius. Tiksliai, intuityviai jausdami, kiek ir kokio maisto mums reikia šiuo metu. Deja, civilizacija pažeidė šį gebėjimą. Valgome tam tikrais nuo dienos tvarkės priklausančiais intervalais, nenatūralų, įvairių skonį iškreipiančių medžiagų prisodrintą maistą. Labai dažnai valgome norėdami nusiraminti ar, priešingai, stimuliuoti save, patirti malonumą, ar kitaip reguliuoti emocijas, palengvinti bendravimą ir panašiai. Visa tai tarsi neįtampiai iškreipia natūralų santykį su maistu ir veda prie valgymo sutrikimų. Vėliau, ligai įsigalėjus, sergantis žmogus jau tampa jos įkaitu, vertu atjautos, paramos ir pagalbos.

Visada turėkime galvoje, kad sergantys žmonės nesirinko ligos. Galbūt jie rinkosi maitintis ir gyventi neišmintingai, tačiau šiuo metu jie jau serga ir nėra kalti, kad taip atsitiko. Sergančio žmogaus aplinka ir specialistai turi ne kaltinti, ne moralizuoti, o padėti ligoniui. Ir žinoti, kaip tai padaryti kuo geriausiai.

Valgymo sutrikimais sergantiems asmenims labai trūksta atjautos ir meilės. Jie dažniausiai ne myli, o išnaudoja savo kūną. Išnaudoja tiesiogine prasme, nes žaloja ir verčia jį kentėti tenkinant liguistos psichologijos suformuotus potraukius, refleksus, instinktus ir polinkius. Jiems gali būti sunku mylėti ir kitus žmones, nes liga iš jų atima ir šias galimybes. Jiems sunku atjausti savo kūną ir save, o dar sunkiau atjausti kitą, netgi artimą žmogų.

Taip pat ligoniai gali stokoti gebėjimo išsipareigoti. Ypač – išsipareigoti savo kūnui ir sveikajai savasties daliai, išsipareigoti kitiems žmonėms, darbui ir, svarbiausia, gyvenimui. Liga, supančiodama sergančių žmonių valią, tai atima ir padaro juos savo belaisviais.

Visuomet derėtų turėti galvoje, kad žmonės, sergantys valgymo sutrikimais, tokių padarinių nenorėjo ir nesiekė. Jie nežinojo ir nesuprato, kur veda tarsi nejučia besivystydamas valgymo sutrikimas. Jie nekalti, kad susirgo. Todėl siūlau kenčiančių žmonių istorijas skaityti juos suprantant, atjaučiant ir su meile. Jie galbūt jas papasakojo, kad mes daugiau žinotume ir galėtume labiau padėti. Kad kiti žmonės būtų budresni ir išvengtų tokios didelės kančios.

Kiekvieną knygos istoriją lydi mūsų komentarai ir refleksijos, padedantys geriau suprasti, kas vyko su šiuo asmeniu jam susirgus ir vystantis ligai. Skaitydami galime mokytis. Mokytis geriau suprasti sudėtingą savo ir kitų žmonių psichologiją. Mokytis išvengti didelių klaidų pasirenkant. Mokytis priimti

teisingus sprendimus, mylėti gyvenimą ir jam įsipareigoti. Ačiū istorijų herojams už atvirumą ir mums suteiktą galimybę žinoti, galėti daugiau padėti ir augti.

*Gydytojas psichoterapeutas,
neurologas dr. Julius Neverauskas
ir gydytoja Neringa Rogalskytė*