

Anoreksija: kai maistas kelia baime



Anoreksija – tai iš visų psichikos sutrikimų didžiausią mirtingumo riziką turinti liga. Nors ankstyvoji diagnostika tobulėja, tačiau mirtingumas vis dar lieka dešimt kartų didesnis nei bendra mirtingumo norma populiacijoje. Kodėl anoreksija tokia klastinga ir kaip ją atpažinti, pasakoja Valgymo sutrikimų centro paauglių dienos stacionaro psichologė-

psichoterapeutė Veronika Mudėnaitė-Savickienė.

– *Kuo iš kitų valgymo sutrikimų išsiskiria anoreksija?*

– Anoreksijos atveju asmenys patiria didžiulę baimę valgyti maistą. Pastebimas drastiškas svorio kritimas, didžiulis nerimas, susijęs su mityba. Koja kojon žengia ir didelis nepasitenkinimas kūnu, baimė priaugti svorio. Badaujant mėginama susidoroti su savo emociniais išgyvenimais ir traumomis.

– *Kaip ir kodėl viskas prasideda?*

– Pirmiausiai, žmogus ima laikytis dietos, atsisako tam tikrų maisto produktų, mažina suvartojamo maisto kiekį, slepia kūną. Ligai įsibėgėjus, asmenys pajunta antrinę ligos naudą. Pavyzdžiui, sirgdamas asmuo **gali pajusti kontrolę**. Tuo metu, kai galbūt aplink viskas griūna, žmogus jaučiasi nevilty, bejėgis dėl tam tikrų gyvenimo situacijų, kontroliuodamas maistą jis tarsi stabilizuoja padėtį. Atsiranda sritis, kurioje viskas priklauso nuo jo.

Kai kuriais atvejais ligą paskatina **žema savivertė**. Tuomet badaudamas, persisportuodamas žmogus įrodinėja, kad kažką sugeba, daro ir jam tai pavyksta. Juk dažnai aplinkiniai dar ir pagiria: „Kaip gražiai atrodai, numetęs svorio!“. Tai tik sustiprina norą eiti tolyn: asmuo jaučiasi matomas, jaučia, kad jam sekasi.



Liga gali padėti **patenkinti emocinius poreikius**. Sirgdamas asmuo susilaukia rūpesčio, meilės, dėmesio, kurio galbūt trūksta, o kitais būdais gauti nepavyksta. Liga gali užklupti žmogų, **kentėjusį patyčias, linkusį lygintis su kitais** arba **norintį pritapti prie bendraamžių**. **Sutrikęs saugumo jausmas** taip pat gali būti viena ligos priežasčių. Žmogus ima galvoti apie maisto dėžutes, apie kalorijas, porcijas, ir taip sau susikuria saugų ritualą. Nors tai tik iliuzija, bet tokiu būdu asmuo jaučiasi saugesnis.

Anoreksija dažniausiai diagnozuojama iki 16 metų amžiaus asmenims (~75 % atvejų), taigi liga dažniausiai prasideda paauglystėje, **kai sustiprėja libido ir itin aktualūs tapatumo klausimai**. Taip pat šiuo metu keičiasi kūnas. Nauji pojūčiai paauglį gali smarkiai išgąsdinti, kelti gėdos jausmą, ypač jei šalia nėra žmogaus, su kuriuo jis galėtų pasidalinti išgyvenimais. Tokiu atveju anoreksija, slopinanti raidą ir seksualinius impulsus, paaugliui gali tapti saugiu vėžlio kiautu. Jei paauglystėje **trūksta įvairius jausmus priimančios aplinkos**, liga padeda tuos jausmus reguliuoti ir slopinti. Liga tampa „paranki“ ir **bijantiems suaugti**. Nenorėdamas tapti „pasišiaušusiu, riebaluotu ir spuoguotu“ paaugliu, bijodamas su paauglyste ir branda ateinančių iššūkių, vaikas pasislepia po liga ir su ja gyvena. Iš tiesų, anoreksija sergantys žmonės ima atrodyti kaip pradinių klasių vaikai. Liga stabdo paauglystės raidą ir leidžia likti vaiko pavidale, sulaukti meilės ir priėmimo.

– *Ar lengva pastebėti ligą?*

– Labai natūralu, kad iš pradžių tiek sergantieji, tiek jų artimieji ligą neigia. Kodėl taip vyksta? Pirmiausiai, gali būti baisu pripažinti, kad sergama tokia baisia liga. Kitas dalykas – antrinė ligos nauda: žmogus sirgdamas kažką gauna (kintančias kūno formas, kontrolę, saugumą, dėmesį, rūpestį, aukštesnę savivertę) ir nenori to prarasti. Trečias dalykas: pripažinęs ligą, asmuo privalo susidurti su tuo, ko labiausiai bijo – t. y. reguliariu valgymu, maisto produktais, besikeičiančiu kūnu.

Pasitaiko atveju, kai dėl maistinių medžiagų nepakankamumo smegenyse asmuo tiesiog nesuvokia realių situacijos ir negali jos kritiškai įvertinti. To dažniausiai nepavyksta padaryti ir paaugliams.

– *Nuo ko priklauso, ar žmogus pasveiks?*

– Pirmiausiai, ar jis pakankamai anksti kreipėsi pagalbos. Labai svarbūs pirmi treji metai nuo ligos simptomų pradžios. Taip pat svarbu, kaip jis įsitraukia į gydymą, ar laikosi dietologo, prichoterapeuto rekomendacijų. Trečia, ar yra kitų gretutinių ligų ir kiek jos kontroliuojamos. Valgymo sutrikimas dažniausiai vienas nevaikšto. Greta eina ir nerimas, ir depresija, ir kitos gretutinės ligos.

Beje, atkryčiai yra ne nuosprendis. Tai visiškai natūrali sveikimo dalis.
Svarbiausia – nepasiduoti.



Valgymo sutrikimų linija – nemokama paramos linija, teikianti pagalbą valgymo sutrikimų turintiems asmenims ir jų artimiesiems: <https://www.facebook.com/ValgymoSutrikimuLinija/> **Valgymo sutrikimų centro tel. nr.:** (8 5) 215 48 81; **registracija konsultacijai:** (8 5) 262 59 79.

Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt>_straipsnį