Pranešimas žiniasklaidai

2024-12-12

**Vaikų ir paauglių psichiatrė: valgymo sutrikimas ne tik alina kūną, bet gali vesti ir į savižudybę**

**Lietuvos vaikų psichikos sveikata kelia nerimą – vis daugėja valgymo sutrikimais sergančių jaunų žmonių. Išskirtinai liekno kūno siekis skatina juos griebtis kraštutinumų, tokių kaip maisto porcijų mažinimas ar slėpimas, intensyvus bei alinantis sportas. O tai anksčiau ar vėliau atveda į gilias fizines ir emocines problemas. Vilniaus „InMedica“ klinikos Psichikos sveikatos centro vaikų ir paauglių psichiatrė Eglė Klivickaitė dalinasi, kaip atpažinti valgymo sutrikimus ir laiku padėti vaikui.**

„Per pastarąjį dešimtmetį valgymo sutrikimų skaičius išaugo nuo 3,5 iki 8 proc. Nors jie yra nustatomi tiek jaunesnio, tiek vyresnio amžiaus žmonėms, dažniausiai suserga 12–25 metų paauglės bei jaunos moterys. Tam daug įtakos turi socialinių tinklų ir reklamų populiarinamas kūno kultas, kuris iškreiptai formuoja sveiko kūno suvokimą. Perdėtas lieknumas siejamas su sėkme ir populiarumu, o susikoncentravimas tik į kūno išvaizdą trumpą laiką gali kelti malonų kontrolės jausmą, kuris vėliau perauga į nuolatinį nerimą“, – teigia E. Klivickaitė.

**Valgymo sutrikimo formų būna įvairių**

Plačiausiai žinomi valgymo sutrikimai yra nervinė anoreksija, bulimija ir persivalgymas. Nervinei anoreksijai būdingas nepakankamas kūno svoris, sąmoningas maisto ribojimas, sutrikęs kūno formų suvokimas, nepasitenkinimas išvaizda, endokrininės sistemos sutrikimai, dingusios mėnesinės. Jai išsivystyti nebūtinas per mažas kūno svoris, pakanka ir staigaus jo netekimo, pavyzdžiui, kai per 6 mėnesius nukrenta 20 procentų ir daugiau svorio.

„Nervinei bulimijai būdingas didžiulis noras valgyti, persivalgymas, priverstinis maisto šalinimas sukeliant vėmimą, piktnaudžiaujant liuosuojamaisiais vaistais, badaujant. Sergančiajam nuolat kyla įkyrių minčių ir baimė sustorėti. Tuo metu persivalgymui būdingas labai didelis suvalgomo maisto kiekis, kontrolės praradimas, nemalonus pilnumo pojūtis. Dažniausiai žmogus valgo pasislėpęs, lydimas kaltės ir beviltiškumo jausmo. Pasitaiko atvejų, kai nervinė anoreksija perauga į nervinę bulimiją ir atvirkščiai“, – dalinasi vaikų ir paauglių psichiatrė.

Verta žinoti, jog valgymo sutrikimus lemia įvairios priežastys, kurioms įtakos turi elgesio, psichologiniai, socialiniai ir genetiniai faktoriai. Šeimoje, kurios narys yra patyręs šios negalavimus, rizika padidėja nuo 7 iki 12 proc., lyginant su tomis, kuriose šio sutrikimo nėra. Kai valgymo sutrikimas pasireiškia vienam iš monozigotinių dvynių, išsivystymo tikimybė padidėja ir kitam. Tuo metu aplinkos poveikis, asmeninės patirtys taip pat turi įtakos, nes problemai užsitęsus, ji galimai kartosis gyvenimo eigoje, ypač patyrus daugiau nerimo, neigiamų įvykių.

**Valgymo sutrikimų aplinkiniai dažniausiai nepastebi**

Sutrikimus pastebėti ypač sunku, tačiau juos įtarti leidžia nežymūs valgymo įpročių pokyčiai. Pavyzdžiui, nervinės anoreksijos atveju iš pradžių vaikas gali atsisakyti saldumynų, greitųjų angliavandenių, o vėliau po truputį siaurinti valgomų produktų racioną. Sergantiems dažnai nebetinka namuose gamintas maistas, todėl gaminasi atskirai arba valgo slapta, užsidarę vieni kambaryje. Kartu atsiranda ir kūno svorio pokyčių, kurių artimieji gali nepastebėti dėl nešiojamų plačių rūbų.

„Sergantieji taip pat linkę dažnai persivalgyti, o vėliau maistą pašalinti sukeliant sau priverstinį viduriavimą, vėmimą ar aktyviai sportuojant. Pasitaiko atvejų, kai pirmiausia vaikas patenka pas kitų sričių specialistus, pavyzdžiui, pas gydytoją gastroenterologą dėl pilvo skausmų ar tuštinimosi sutrikimų, gydytoją kardiologą – dėl galvos svaigimo ar neramaus širdies plakimo. Pagrindinė to priežastis yra destruktyvus sergančiojo elgesys, kuriuo jis dažnai bando paslėpti pagrindinę problemą“, – pažymi E. Klivickaitė.

Kuo anksčiau pastebimi valgymo sutrikimo požymiai ir suteikiama pagalba, tuo greičiau ir lengviau galima pasveikti ir kyla mažesnė rizika, kad liga taps lėtinė. Negydomi valgymo sutrikimai ilgainiui pažeidžia širdies ir kraujagyslių arba virškinimo sistemą, kaulus. Jie taip pat gali iššaukti nerimą, depresiją, sulėtinti augimą ar sutrikdyti mėnesinių ciklą.

**Problema neišsispręs savaime**

Įveikti valgymo sutrikimą be aplinkinių pagalbos yra labai sudėtinga. Kadangi sergantieji dažnai jaučia stiprų kaltės, gėdos, pasibjaurėjimo savimi ir savo kūnu jausmą, artimiesiems geriausia vengti kaltinimo. Vietoje to jie turėtų pasidomėti, su kokiais sunkumais susiduria vaikas, leisti jam išsikalbėti. Pastebėjus mitybos sunkumų ir elgesio pokyčių, taip pat reikėtų nedelsti ir kuo greičiau kreiptis į artimiausios  sveikatos įstaigos specialistus.

„Valgymo sutrikimai gydomi kompleksiškai, dalyvaujant specialistų komandai: vaikų ir paauglių psichiatrui, psichologui ar psichoterapeutui, dietologui. Šios problemos atveju maistas tampa pagrindiniu vaistu, o sveikimo sėkmė didele dalimi priklauso nuo artimųjų palaikymo gydymo procese“, – pažymi Vilniaus „InMedica“ klinikos Psichikos sveikatos centro vaikų ir paauglių psichiatrė E. Klivickaitė.

Ji pratęsia, kad po ligos sugrįžti į normalų gyvenimą padeda saugi aplinka, šilti santykiai šeimoje ir pozityvus požiūris į kūną. Net tais atvejais, kai suaugusieji tiesiogiai nekritikuoja vaiko kūno, tačiau nuolat komentuoja savo svorį, išvaizdą, vaikai bus linkę save vertinti neigiamai. Todėl geriausia nekomentuoti kūno, o dėmesį nukreipti į domėjimąsi artimo žmogaus pomėgiais ir kokybišką laiką kartu.