



KAIP ATPAŽINTI VALGYMO SUTRIKIMUS?

Paauglystė – pokyčių metas. Bręstant kinta ne tik kūnas, bet ir požiūris į save, savo individualumą. Stengiamasi pritapti prie bendraamžių, socialiai suformuotų išvaizdos stereotipų bei madingų aprangos, elgesio, gyvenimo būdo standartų. Nežinodami kaip susitvarkyti su emociniais sunkumais, paaugliai neretai savo išgyvenimus perkelia į mitybos ir svorio kontrolę.

Kada verta sunerimti?

PAAUGLIO ELGESYS:

- Išsakomas ar parodomas nepasitenkinimas savo kūnu/ svoriu.
- Savivertės siejimas su svoriu/ figūra: „Sulieknėsiu – susirasiu draugų“.
- Reikšmingi svorio pokyčiai (tiek kritimas, tiek padidėjimas).
- Dietų laikymasis ir kalbos apie jas.
- Dažni neracionalūs komentarai apie tariamą „storumą“.
- Nuolatinis alkio neigimas, slėpimas ką ir kada valgė.
- Nuolatinis laisvų drabužių dėvėjimas.
- Atsiribojimas nuo bendraamžių, izoliavimasis.
- Nevalgoma kartu su šeima, atsisakoma eiti su draugais į kavinę.
- Maistas stumdomas lėkštėje, pjaustomas mažais gabalėliais, nevalgomas.
- Perdėtai intensyvus sportavimas, nepaisant oro sąlygų, nuovargio, ligos, sužeidimų.
- Chaotiškas valgymas, kai ilgą laiką valgoma mažiau, o vėliau nuolat užkandžiauama arba suvalgomas didelis maisto kiekis vienu kartu.



PAAUGLIO SAVIJAUTA:

- Susirūpinimas maistu, jautrumas valgymo temomis.
- Pavalgius išgyvenami gėdos, kaltės, nusivylimo jausmai.
- Po pietų ar vakarienės jaučiamas stresas, pyktis, įtampa.
- Paauglys dažnai atrodo liūdnas, neramus arba piktas, suirzęs.
- Dažni nuotaikų svyravimai.
- Galvos svaigimas/ skausmas, silpnumas, nuovargis, miego problemos, pykinimas.
- Sunkumai susikaupti ir išlaikyti dėmesį pamokų metu.



KAIP GALIME PADĖTI?

- ✓ Venkite komentarų apie kūną, išvaizdos pokyčius.
- ✓ Skatinkite užsiimti mėgstama veikla.
- ✓ Padėkite suprasti kokius jausmus slepia kalbos apie kūną.
- ✓ Sustabdykite paauglio savikritiką, neigiamus komentarus apie savo kūną.
- ✓ Būkite pavyzdžiu, kaip reikia rūpintis savo kūnu (reguliari sveika mityba, pakankamas miego kiekis, reguliarius judėjimas).
- ✓ Skatinkite teigiamą požiūrį į kūną, priminkite, kad tai ne tik išorė, bet ir sugebėjimai.
- ✓ Padėkite paaugliui spręsti gyvenimiškus sunkumus su kuriais jis susiduria.
- ✓ Ugdykite kritinį mąstymą. Skatinkite racionaliai vertinti socialinėje erdvėje matomą informaciją, ją naudoti bendravimui, o ne galimybe varžytis dėl pasiekimų ir standartų.
- ✓ Padėkite paaugliui jaustis pamatytu ir vertingu dėl to, koks jis yra, ką gali, kuo domisi, o ne už tai, kaip atrodo ar ką pasiekia.



Nemokama psichologinė pagalba
klausimams apie vaikų elgesį ir savijautą:
TĖVŲ LINIJA 8 800 900 12



Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą:
www.pagalbasau.lt



*Parengė A. Šerkšnaitė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje,
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9, Šiauliai
Tel nr.:+37067684263
aiste.serksnaite@sveikatos-biuras.lt*