

# VALGYMO SUTRIKIMAI: KAIP ATPAŽINTI

Paauglystėje keičiasi kūnas, kyla naujų, nepažintų jausmų, norisi pritapti prie bendraamžių, taip pat suprasti savo individualumą. Jauni žmonės yra labai jautrūs socialinėms žinutėms apie tai, kaip turėtų atrodyti, rengtis, elgtis, ką valgyti. Kai paaugliai susiduria su emociniais sunkumais ir nežino, kaip susitvarkyti, gali juos išgyventi perkeldami į rūpestį maistu bei svoriu.

## PAAUGLIO ELGESYS, KELIANTIS SUSIRŪPINIMĄ:

- Išsakomas ar parodomas nepasitenkinimas savo kūnu/ svoriu.
- Savivertės siejimas su svoriu ir figūra: „Sulieknėsiu – susirasiu draugų“.
- Dietų laikymasis ir kalbos apie jas.
- Dažni komentarai apie „storumą“ nepaisant krantinčio ar mažo svorio.
- Maistas supjaustomas nedideliais gabalėliais ir tik stumdomas lėkštėje.
- Nuolatinis alkio neigimas, slėpimas, ką ir kada valgė.
- Nevalgoma kartu su visa šeima, atsisakoma su draugais eiti į kavinę, pasivaikšinti.
- Laisvų drabužių dėvėjimas ar rengimasis keliais sluoksniais.
- Atsiribojimas nuo bendraamžių, izoliavimasis.
- Perdėtai intensyvus sportavimas, nepaisant oro sąlygų, nuovargio, ligos ar susižeidimų.
- Reikšmingi svorio pokyčiai: tiek kritimas, tiek padidėjimas.
- Chaotiškas valgymas, kai ilgą laiką valgoma mažiau, o vėliau nuolat užkandžiuojama arba suvalgomas didelis maisto kiekis.

## PAAUGLIO SAVIJAUTA, ĮSPĖJANTI APIE GALIMUS VALGYMO SUTRIKIMUS:

- Susirūpinimas maistu, jautrumas maisto ir valgymo temoms.
- Pavalgius išgyvenami gėdos, kaltės, nusivylimo jausmai.
- Po pietų ar vakarienės jaučiamas stresas, pyktis, įtampa.
- Paauglys dažnai atrodo liūdnas, neramus ar, priešingai, piktas, susierzinęs, patiria nuotaikų svyravimus.
- Galvos svaigimas ir skausmai, silpnumas, nuovargis, miego problemos.
- Sunkumai susikaupti ir išlaikyti dėmesį pamokų metu.



## KAIP PADĖTI PAAUGLIAMS?

- Venkite komentarų apie savo kūną ir savikritikos.
- Venkite komentavimo apie paauglio ir kitų žmonių kūną bei išvaizdą.
- Padėkite suprasti, kokius jausmus slepia kalbos apie kūną.
- Skatinkite užsiimti mėgstama veikla.
- Būkite pavyzdžiu, kaip pagarbiai rūpintis savo kūnu ir jo poreikiais: skirti laiko miegui, įvairiai ir pakankamai maitintis, maloniai pajudėti.
- Priminkite, kad kūnas – ne tik išorė, bet ir tai, ką jis gali. Skatinkite teigiamą požiūrį į savo kūną, jo galimybes.
- Padėkite paaugliui pažinti savo jausmus ir spręsti gyvenimiškus sunkumus, su kuriais jis susiduria.
- Ugdykite gebėjimą kritiškai vertinti ir naudotis žiniasklaida bei socialiniais tinklais. Skatinkite jais naudotis bendravimui, o ne kaip erdve, kurioje varžomasi dėl pasiekimų ir išorinių 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.

Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

**TĖVŲ LINIJA**  
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)

**pagalba  
sau**  
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK