

Grožio standartai, bendraamžių keliamos sąlygos, noras būti „kietu“ draugų akyse, kino žvaigždės, žvelgiančios į mus iš ekranų – tai daugybė veiksnių darančių įtaką norui ieškoti savyje tobulybės. Gražu arba negražu – sąvokos, verčiančios save kankinti griežčiausiomis dietomis, fiziniais krūviais ir dar kažin kuo, kad tik būtų pasiektas tas menamas standartas, kuris yra labai subjektyvus ir neretai žalingas.

Savo išgyvenimais dėl dukros pasirinkimų dalijasi Lina – penkiolikmetės Gabrielės mama. Kaip paaugliams padėti išvengti mitybos sutrikimų, kaip į juos reaguoti ir ko imtis tėvams pataria Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos psichologė Jūratė Marcinkevičienė.

– Lina, kaip jūs susidūrėte su dukters paauglystės rūpesčiais?

– Žinojau, kad paauglystė sunkus laikotarpis, bet, kad mano vaikas atsisakys maisto, nesitikėjau. Laukiau įvairių paauglių akibrokštų: galbūt grubaus elgesio, atsikalbinėjimo, nustatytų taisyklių laužymo, tačiau stebėti, kaip mano vaikas senka nuo maisto trūkumo, tikrai buvo labai netikėta ir skaudu.

– Nuo ko prasidėjo ši problema? Galbūt tai buvo atviras maištas, o gal Gabrielei, tiesiog, nepatiko namuose gaminamas maistas?

– Aš pati paauglystėje buvau linkusi į viršsvorį, o mūsų dukrelė labai liekna, matyt, paveldėjo tėčio figūrą. Visada bijojau dėl jos sveikatos, atrodė, kad per mažai valgo. Jos svoris visada balansuodavo ties normos riba, vis kelių gramų trūkdavo iki normalaus svorio pagal jos amžiaus rodiklius. Raminau save, kad tai genai, kad nieko nepadarysi, toks jau jos kūno sudėjimas, tačiau įsivaizduokite, kaip sunerimau, kai sulaukus trylikos Gabrielė pareiškė, kad nori tapti vegetare.

Į galvą pradėjo lįsti blogiausi scenarijai – nusilps kraujas, sulėtės brendimas, įsivarys ligą ir pan. Tačiau dukrai savo baimių neparodžiau, į jos šį apsisprendimą sureagavau pagarbiai. Pasiteiravau, kas nulėmė jos norą tapti vegetare, tačiau atsakymo taip ir negavau.

Tada atsiminiau save paauglystėje, nuolatinį savo norą patikti kitiems ir, žinoma, sau, aš juk irgi būdama paaugle buvau atsisakiusi mėsos. Pradėjau planuoti, kokius papildus nupirksiu Gabrielei, kaip pakeisiu visos šeimos racioną, kad daugiau būtų tinkamo maisto dukrai ir nurimau. Galų gale, ji valgė žuvį, kiaušinius, o tai – naudingi produktai.

– Jūsų pasakojimas atskleidžia sąmoningai pasirinktą mitybos principą, tad kas

jums sukėlė nerimą?

— Nuolatinis dukters spoksojimas į veidrodį. Iš pradžių į tai nekreipiau dėmesio, kol slapčia nepastebėjau, kaip ji kraiposi prieš veidrodį, pozuoja, įtraukusi pilvą pirštais spaudžia liemenį, paskui susinervinusi pareiškia, kad eina į lauką pabėgioti.

Pradžioje pagalvojau, kad visai neblogai – sportas, grynas oras bus mergaitei naudingas, o ir apetitą pagerins, tačiau ilgainiui pradėjau bijoti, kad dukra save nualins. Ji bėgiojo po penkis, paskui dešimt, o neseniai pamačiau, kad ir po dvylika kilometrų. Slapčia pasižiūriu į jos mobiliojo telefono programėlę, kur rodomi nubėgti kilometrai. Grįžta po bėgiojimo išsekusi, vos paeina, išsimaudo ir krenta į lovą.

— O kaip jos mityba, gal sportas privertė pakeisti valgymo įpročius?

— Mityba vėl pasikeitė, Gabrielė tapo vegane, atsisakė visų gyvulinės kilmės produktų, o tai reiškia, kad nevalgo jau nei žuvies, nei kiaušinių, nei pieno gaminių. Sumažino maisto porcijas ir valgo jau ne tris, o du kartus per dieną.

Dukra nuolat mieguista, suirzusi, jau net bijau paklausti, kiek ji sveria, nes visuomet grubiai atšauna: „per daug!“. Tikiu, kad yra ir daugiau tokių mamų kaip aš, bijančių dėl savo vaikų sveikatos, pastebinčių netinkamą vaiko mitybą, tačiau, kaip su tuo kovoti, kaip padėti savo dukrai ir kartu nesugadinti santykių su ja?

Vaiko teisių gynėjos, psichologės Jūratės Marcinkevičienės komentaras

— Jūrate, kas skatina tokių paauglių elgesį?

— Kalbant apie valgymo sutrikimus, tai yra procesas, kurį lemia daug veiksnių: asmenybės bruožai (pvz. perfekcionizmas, impulsyvumas, aukštas nerimo lygis, žema savivertė), šeimoje susiformavusios normos, paauglystės raidos etapas, sociokultūriniai veiksniai. Paauglystės laikotarpiu labiausiai pastebimi yra fiziniai pokyčiai, todėl šiame raidos etape ypač aktuali tema tampa išvaizda: kaip aš atrodau, kaip rengiuosi, ką apie mane pagalvos kiti ir pan.

Šiame raidos etape jaunuoliai, ypač merginos, jautriai reaguoja į aplinkinių replikas dėl išvaizdos. Paauglystėje jaučiama daugiau nerimo dėl vykstančių fizinių pokyčių nei kituose amžiaus tarpsniuose, ypatingai svarbus lytiškumas bei seksualumas, jaunuoliai labiau linkę save lyginti su kitais – draugais ar mėgstamomis garsenybėmis, klaidingai galvodami: „jei būsiu panaši į ją/jį, tai manimi visi žavėsis, būsiu populiari/-us“ ir

pan. Nereikia didelių pastangų, kad rastum daugybę straipsnių skambiomis antraštėmis apie tai, kaip numesti nereikalingus kilogramus, kaip būti tobulo kūno savininke, gausu informacijos apie stebuklingas dietas, papildus ir pan.

Apie ypač lieknų merginų grožio kultą bei neigiamas jo pasekmes pastaruosius kelerius metus diskutuojama visame pasaulyje, stengiamasi pakeisti visuomenėje nusistovėjusias „tobulas“, ypač liekno kūno proporcijas, į kurias lygiuotis dažnu atveju fiziškai nėra galimybių.

– Galbūt tame yra ir tėvų klaidų, gal keliami per aukšti standartai vaikui?

– Šeimoje vykstantys procesai gali apsaugoti arba padidinti riziką vaikui turėti valgymo sutrikimų. Šalti tarpusavio santykiai, konfliktų vengimas, tėvų hipergloba, keliami aukšti standartai gali turėti įtakos valgymo problemoms atsirasti.

Yra tekę girdėti pokalbį, kai maždaug trejų metų mergaitė savo mamai pasakė, kad labai nori saldainio, o mama jai atkirto: „jei valgysi saldainius, būsi tokia stora, kaip ta teta“. Ir dar kelis kartus paklausė savo mažametės, ar ji tikrai nori būti tokia stora. Išgirdus tokį pokalbį darau išvadą, jog šeimoje didelis dėmesys skiriamas išvaizdai, motina jau turi susiformavusį savo grožio – lieso kūno – supratimą, kurį jau nuo mažens perduoda savo dukrai. Tik vargu, ar tokio amžiaus mergaitei tuo metu tai buvo svarbu.

Glaudūs tėvo/motinos ir vaiko santykiai, teigiamos aplinkos kūrimas valgymo metu šeimoje gali apsaugoti nuo problemų, susijusių su valgymo sutrikimais.

– Ar su tokio pobūdžio problemomis susiduria tik merginos ar ir vaikinai?

– Valgymo sutrikimai būdingesni merginoms, vaikinai su tokio pobūdžio problemomis susiduria žymiai rečiau.

– Kaip į atsiradus įtarimams apie mitybos sutrikimus reaguoti paauglių tėvams?

– Pasikeitę mitybos įpročiai nebūtinai reiškia, kad vaikas serga. Šiuo laikotarpiu skelbiama ypatingai daug informacijos apie sveikesnę mitybą. Pasirinkimas tapti vegetaru ar veganu gali būti kaip eksperimentas, siekiant išbandyti kažką naujo, gali būti ir „mados“ reikalas, nes žiniasklaidoje apie tai daug rašoma bei kalbama.

Bet kokiame raidos etape tėvams svarbu neprarasti ryšio su savo vaiku, domėtis jo pasirinkimais bei juos aptarti, nesmerkti ir nemenkinti, o priimti pagarbiai. Jei šeimoje nėra vegetarų ar veganų, tėvams natūraliai kyla klausimų, kaip maitintis, kad būtų gaunama

pagrindinių medžiagų bei elementų sveikatai išsaugoti. Jei kyla daug neaiškumų, verta pasikonsultuoti su mitybos specialistu, kuris galėtų suteikti profesionalią konsultaciją.

Noriu atkreipti dėmesį, jog valgymo sutrikimus gali patvirtinti, diagnozuoti tik specialistai.

— Kaip tinkamai pasiūlyti vaikui pagalbą ir kaip suprasti, kokie požymiai išduoda, kad pagalba jau reikalinga?

— Jei bent vienam iš tėvų/globėjų kyla abejonių, kad galbūt reikėtų su kažkuo apie tai pasikalbėti – tai reiškia, kad pagalba jau yra reikalinga. Suprantama, kad motinai šioje situacijoje stebint dukters elgesio bei emocijų priežastis, kyla nerimas. Pokalbį su dukra būtų galima pradėti įvardinant, kas konkrečiai kelia nerimą, pvz.: „man kelia nerimą pasikeitę tavo mitybos įpročiai, man svarbu žinoti, kaip tu nori maitintis dabar“ arba „man neramu, nes atrodo labai sulysusi, kas atsitiko?“, „nerimauju, nes pastaruoju metu atrodo labai pavargusi bei suirzusi, kaip galėčiau tau padėti?“.

Noriu atkreipti dėmesį, jog sergant valgymo sutrikimais, padidėja savižudybės rizika, taigi, skatinant dialogą pasiūlyti kreiptis pagalbos yra žymiai lengviau.

— Kokie yra reikšmingi veiksniai, rodantys, kad vaikui reikalinga pagalba?

— Jei pastebite, kad vaikas perdėtai rūpinasi savo figūra arba svoriu (arba abiem iš karto), taip pat ryškius mitybos pokyčius, pvz. pradėjo valgyti ypatingai mažai arba atvirkščiai – vienu metu suvalgo didelį kiekį maisto, jei per trumpą laiką numetė ar priaugo akivaizdžiai matomą svorį, ar kad vaikas save alina dideliu fiziniu krūviu.

— Į ką kreiptis pagalbos?

— Jeigu tėvai/globėjai įtaria, kad vaikas gali sirgti valgymo sutrikimais, būtina kreiptis profesionalios pagalbos į šeimos gydytoją, psichologą ar psichoterapeutą, dietologą.

