

The background features a soft, pink-toned image of cherry blossoms. The flowers are in various stages of bloom, with some showing distinct stamens. The overall aesthetic is clean and modern, with abstract shapes in shades of blue and red framing the central content.

# **Valgymo sutrikimų prevencija**

- 
- Nors valgymo sutrikimai yra pavojingi, svarbu nepamiršti, kad jie atsiranda dėl netinkamo mąstymo ir savęs suvokimo. Į normalų gyvenimo būdą sugrįžtama lėtai, nes reikia nuosekliai pakeisti mąstymą, išmokti teisingų maitinimosi įpročių. Kantrybė būtina, nes pokyčiai neatsiranda per vieną dieną. Siekiant išvengti nesveiko santykio su maistu, galima imtis tam tikrų prevencinių veiksmų:
  - vengti skirstyti maisto produktus į „gerus“ ar „blogus“;
  - vengti maistą naudoti kaip atlygį arba bausmę sau;
  - stengtis nepasiduoti dietų kultūrai;
  - valgyti tada, kai jaučiatės alkani, ir sustoti, kai jaučiatės sotūs;
  - laikytis reguliarios, adekvačios, įvairios, visavertės mitybos;
  - įsiklausyti, ko prašo kūnas, pavyzdžiui, galbūt senokai nevalgėte daržovių ar žuvies;
  - atrasti kitus streso įveikos būdus, pavyzdžiui, daugiau laiko praleisti su draugais, sportuoti, klausytis muzikos;
  - ugdyti kritinį suvokimą apie bendraamžių, visuomenės ir žiniasklaidos įtaką jums.

- Visada reikia stebėti savo organizmą ir jo klausyti. Organizmas siunčia signalus, kai jam kažko trūksta ar yra per daug. Stebėjimas ir savęs supratimas – veiksmingiausia prevencinė priemonė. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad valgymo sutrikimai yra paremti savivertės, savęs suvokimo ir identifikavimo aspektais. Visuomenėje ir tarp bendraamžių vyraujantys grožio standartai turi itin didelę įtaką paaugliams. Šiame amžiuje vis dar vystosi savęs, kaip asmenybės, suvokimas, todėl išorės spaudimas skatina susirūpinimą savo įvaizdžiu, kūno sudėjimu, mityba. Tai gali sukelti mąstymo procesų pokyčius ir skatinti valgymo sutrikimų atsiradimą. Nors valgymo sutrikimai gali paveikti bet kokio amžiaus ir lyties asmenis, dažniausiai jais suserga paaugliai.
- Negydomi valgymo sutrikimai paveikia beveik visus žmogaus gyvenimo aspektus ir ilgainiui pažeidžia širdį, virškinimo sistemą, kaulus, dantis, odą, plaukus ir lemia daugybę kitų ligų ar net mirtį. Dažniausi valgymo sutrikimai yra anoreksija, bulimija ir persivalgymas.

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

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