

MITYBOS SUTRIKIMAI



Šie valgymo sutrikimai labiausiai paplitę paauglių, jaunų moterų tarpe, kurie akiai seka televizijos, reklamos, žurnalų, mados pasaulio taisyklėmis, anot kurių, gražus kūnas – liesas kūnas, bet serga ir vaikinai, vyrai.



Pasaulį krečiant masiniam
liesumo kultui – sergančiųjų
nervine anoreksija, nervine
bulimija ir nuolatinio persivalgymo
vis daugėja.



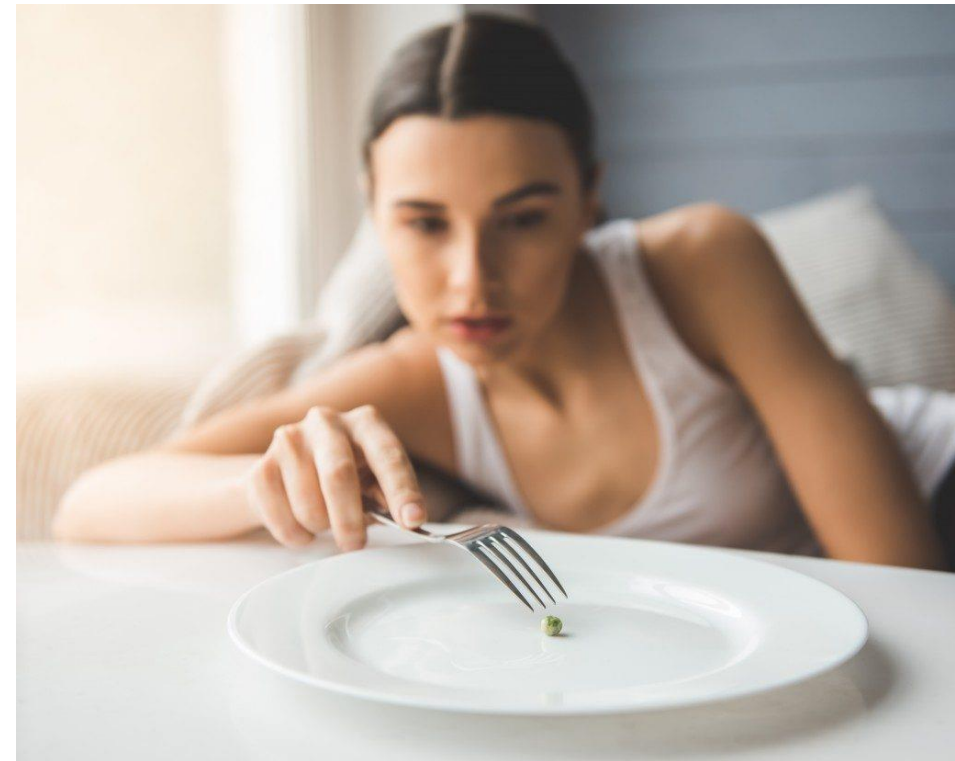
Nervinė anoreksija



Nervinė anoreksija – tai nepaprastai pavojingas sveikatai ir žmogaus gyvybei valgymo sutrikimas, kuris kyla dėl neurotinio noro suliesėti.



Sąmoningai pradedama valgyti labai mažus kiekius maisto arba visiškai jo atsisakoma, mažinant arba palaikant mažą kūno svorį. Sergantis anoreksija mano, kad turi viršsvorio netgi tada, kai yra ekstremaliai liesas, sunkiai sirgdamas.



Iškraipytas kūno atvaizdas įtikina sergančius, kad jie yra stori.



Iškreiptas vaizdas veidrodyje



Savigarba asmenų su šiuo sutrikimu tiesiogiai priklauso nuo jų kūno formos ir svorio. Svorio netekimas jiems yra kaip įspūdingas pasiekimas ir nepaprastos savidisciplinos požymis, svorio padidėjimas yra kaip nepriimtina savitvartos nesėkmė.



Nervinės anoreksijos
simptomai:

Kūno svoris bent 15 %
mažesnis nei turėtų būti
arba KMI (svoris kg / ūgio
m²) yra 17,5 arba
mažesnis



Sąmoningas “storinančio maisto” vengimas, badavimas, vidurius laisvinančių ir apetitą slopinančių preparatų vartojimas, vėmimo sukėlimas, alkio neigimas, pernelyg intensyvus sportavimas.





Asmuo iškreiptai vertina savo
kūną, nuolat nerimauja,
bijodamas sustorėti



Moterims dingsta mėnesinės, vyrams sumažėja seksualinis potraukis ir susilpnėja potencija.



Sergant anoreksija – netinkamai maitinantis arba badaujant, žmogaus organizmas negauna net pagrindinių maisto medžiagų, kurių reikia normaliam kūno funkcionavimui.



Sergant anoreksija – netinkamai maitinantis arba badaujant, žmogaus organizmas negauna net pagrindinių maisto medžiagų, kurių reikia normaliam kūno funkcionavimui.



Nuolatinis nuovargis, silpnumas, susilpnėjęs imunitetas, kaulų tankio mažėjimas, dantų netekimas, dehidratacija, sausa oda ir plaukai, plaukų slinkimas, plaukų augimas ant viso kūno taip organizmas palaiko šilumą kūne.



Kraujotakos sutrikimai, žema kūno temperatūra, žemas kraujospūdis, sutrikęs širdies ritmas ir t.t.



Nervinė bulimija



Nervinė bulimija – valgymo sutrikimas, pasireiškiantis pasikartojančiais persivalgymo priepuoliais, kurių metu juntamas palengvėjimas, nes maistas savotiškai ramina ir po kurių ima persekioti kaltės jausmas, mintys apie gresiantį antsvorį.



Bandoma „atitaisyti“ padėtį: geriami vidurius laisvinantys, stengiamasi dirbtinai sukelti vėmimą, badaujama, intensyviai sportuojama.



Bulimijos simptomai:
Besaikis valgymas.
Griežtos dietos laikymasis.
Dažnas vaikščiojimas į
tualetą po valgio.
Nuolatinis rūpinimas savo
svoriu.
Sėkinantis sportavimo
rėžimas.
Depresija ar dažni nuotaikos
svyravimai.



Sunku sukoncentruoti dėmesį,
sutrinka širdies raumens veikla,
dėl dažno vėmimo nudilęs dantų
emalis, virškinamojo trakto
ligos.



Pastovus persivalgymas

Tai valgymo sutrikimas pasireiškiantis nuolatiniais ir nereguliais persivalgymo priepuoliais.



Svarbiausias pastovaus persivalgymo požymis – kontrolės praradimo jausmas.



Nuolat persivalgantys žmonės suvalgo didelį kiekį maisto, bandydami numalšinti stresą, pyktį arba nuobodulį.



Dar vienas tipiško persivalgymo požymis – valgymas slapčiomis.



Žmonės turintys šį valgymo sutrikimą dažnai turi viršsvorio, kuris gali privesti prie nutukimo, o to pasekmės – daug kitų sveikatos problemų.



Nuolat persivalgantys žmonės dažnai kenčia nuo depresijos ir nepasitikėjimo savimi, nepasitenkinimo savo kūnu ir išvaizda.

