

## Ar emocionālām problēmām saistītie ēšanas traucējumi

Par vienu no mūsdienu problēmām ir kļuvuši dažādi ēšanas traucējumi, kas nereti radušies sabiedrības radīto skaistuma etalonu ietekmē, cilvēkiem cenšoties tiem atbilst. Vēlme kļūt slaidākam, skaistākam, iekļauties vienaudžu vidū var novest cilvēku līdz tādām psihiskām stāvoklim, ka viņš, pats neapzinoties, sāk nodarīt pāri savam ķermenim. Piemēram, pārmērīgi badojoties un iedomu dēļ vairs nespējot uzņemt pilnvērtīgu uzturu. Taču nereti šīs problēmas "sakne" var būt meklējama jau cilvēka bērnībā. Par ēšanas traucējumu rašanās iemesliem un to saistību ar emocionālām problēmām konsultē ārste-psihoterapeite Inita Goldšteina.

Ja māte atsaucas uz izsalkuša zīdaiņa raudām un uzreiz pabaro, turklāt tik daudz, cik mazais vēlas, tas rada patīkamu attiecību un ēšanas pieredzi – pozitīvu saikni ar māti, drošību un labsajūtu kopumā. Taču ne vienmēr tas ir iespējams vai ērti vecākiem un saskan ar viņu uzskatiem. Nespēja vai nevēlēšanās sekot bērna aicinājumam, kontrolēta un "pēc pulksteņa" vadīta bērna ēdināšana, kad priekšplānā ir nevis bērna, bet gan kāda cita vajadzības, bērnam liek izjust diskomfortu, bezpalīdzību un pat agresiju pret māti. Šīs spēcīgās jūtas bērns nevar ne izpaust, ne pārvarēt, tikai izstumt. Tādējādi bērnā veidojas konfliktējošas emocijas – vienlaicīgi gribas gan ēst, gan arī protestēt.

Ēšana ir cieši saistīta ar attiecībām, emocijām, atmiņām, apkārtējo noskaņu un pieredzi. Vai pie pusdienu vai svētku galda varēja justies jautri un priecīgi? Vai vajadzēja sēdēt kā sastingušiem, lai nepieļautu kādu kļūdu un neizraisītu vecāku dusmas? Vai bija jāizēd šķīvis, kaut negribējās? Nereti vecāki bērnam tieši vai netieši saistībā ar maltīti norāda, cik daudz viņi bērnam dod, cik labi rūpējas par bērnu, cik bērns ir nepateicīgs, ja visu neapēd, kā viņš var vecākiem to nodarīt un būt pie galda tik nepaklausīgs utt. Šādā veidā ar ēdienu bērnam var tikt iedaroti pārmetumi, vainas sajūta un kauns, turklāt ēdiens kļūst par līdzekli, kā vecākiem parādīt savu varu.

Konfliktu saasināšanās saistīta ar pieaugšanu un autonomijas veidošanos, tādēļ arī ar emocionālām problēmām saistīti ēšanas traucējumi parasti sākas pubertātes vecumā vai agrā jaunībā. Pazīstamākie no tiem ir anoreksija un bulīmija, ar ko biežāk slimo sievietes, taču pēdējos gados palielinājusies šo traucējumu izplatība arī vīriešu vidū.

### Kas ir anoreksija?

Anoreksijas pamatā ir sevis nepieņemšana un izkropļota sevis uztvere – savs ķermenis slimniekam šķiet citādāks, nekā tas patiesībā ir. Cilvēks spoguļi savu izkāmējušo ķermeni redz resnu, izplūdušu, neglītu. Anoreksijas slimnieks izjūt pastāvīgu kaunu un trauksmi, tādēļ izvairās no reālām attiecībām, tā vietā visu uzmanību veltot tikai ārējam izskatam un iedomātām attiecībām nākotnē. Cilvēks domā, ka, esot slaidam un līdz ar to skaistam, viņš patiks citiem.

Savstarpējo cilvēcisko attiecību vietā anoreksijas slimniekam ir īpašas attiecības ar ēdienu. Tas kļūst par ienaidnieku, no kā jāuzmanās. Ir maz ēdienu, kurus anoreksijas slimnieks, viņaprāt, drīkst ēst. Ēdiens nereti tiek sagriezts sīkos, noteiktas formas gabaliņos vai izkārtots uz šķīvja tā, lai dažādi produkti nesaskartos kopā. Savu izturēšanos slimnieks apzināti slēpj – valkā liela izmēra apģērbus, atturas ieturēt maltīti kopā ar citiem, ēd vienatnē vai melo, ka ir jau paēdis. Nereti tiek lietoti arī ēstgribu mazinoši, diurētiski vai caurejas līdzekļi, kā arī sportots līdz galējam spēku izsīkumam. Pakāpeniski anoreksijas slimnieks kļūst arvien "slīpētāks", un bieži vien pat tuvinieki par slimību neko nenojauš līdz pat brīdim, kad sākas dzīvībai bīstami simptomi – no ģībšanas, zema

asinsspiediena, anēmijas un mēnešreižu zuduma līdz pat endokrīnās sistēmas nepietiekamībai visos līmeņos, ko vairs nevar kompensēt.

Anoreksijas ārstēšana ir ilga un sarežģīta, jo slimnieks nevēlas tikt ārstēts - viņš neapzinās draudus savai dzīvībai, turklāt tas viņam ir veids, kā protestēt. Ārstēšanā nepieciešams komandas darbs, kompleksa pieeja un dažādu speciālistu iesaiste – konsultācija pie psihiatra, uztura speciālistu sniegta apmācība par ēdienu kaloritāti, veselīgiem dzīvesveida paradumiem; praktiskas nodarbības, kā iepirkties pārtikas un apģērbu veikalā, kā pagatavot maltīti un kā kopīgi ar citiem to apēst; grupu psihoterapija, kurā slimnieks, kurš ir nekritisks un noliedz savas problēmas, ierauga citu slimnieku izvairīšanos ieskatīties savu problēmu būtībā.

### **Kas ir bulīmija?**

Atšķirībā no anoreksijas bulīmijas slimnieks apzinās savus traucējumus un ir vairāk motivēts ārstēties. Arī bulīmijas gadījumā nepieciešama kompleksa ārstēšanas pieeja – individuālā vai grupu psihoterapija, medikamentozā ārstēšana, sociālo iemaņu treniņi, konsultācijas par veselīgiem ēšanas paradumiem u.c. Ar kompleksas ārstēšanas palīdzību cilvēkam ar ēšanas traucējumiem cenšas mainīt pārliecību par sevi un sava ķermeņa apzināšanos, par attiecībām ar ģimeni, draugiem un citiem apkārtējiem cilvēkiem, kā arī par veselīgiem ēšanas paradumiem, kas nenodara kaitējumu veselībai.

Bulīmija arī saistīta ar iekšēju konfliktu – slimnieks jūtas vientuļš un tukšs, viņam ir nepieciešamība sevi piepildīt, bet tas ir pretrunā ar vajadzību būt pievilcīgam un kādam patīkt. Bulīmijas slimnieks vēlas būt attiecībās, bet cieš sakāvi, jo nespēj attiecībās sajūties pietiekami labs un atbrīvoties. Jūtot pastāvīgu iekšēju spriedzi un diskomfortu, slimnieks meklē mierinājumu ēdienā, bet problēma ir tāda, ka viņš nejūt sātu, tādēļ ēd līdz brīdim, kamēr sajūt fizisku diskomfortu kuņģī. Lai no tā atbrīvotos, slimnieks izraisa vemšanu, kam savukārt seko riebums, kauns un nepatika pret sevi. Šī iemesla dēļ slimnieks nereti no attiecībām aizbēg, lai mestos citās, vēl "nesabojātās". Var teikt, ka cikls noslēdzas un sākas atkal no gala.

Gadījumā, ja cilvēks novēro, ka viņam vai kādam līdzcilvēkam ir kādi no šiem simptomiem, tad svarīgākais ir šo problēmu risināt jau laikus un nevairīties meklēt palīdzību, cerot, ka traucējumi izzudīs paši no sevis.

Raksts tapis Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra organizētās kampaņas "Nenovērsies!" ietvaros. Plašāku informāciju par jautājumiem, kas saistīti ar cilvēku psihisko veselību, meklējiet mājaslapā [www.nenoversies.lv](http://www.nenoversies.lv)