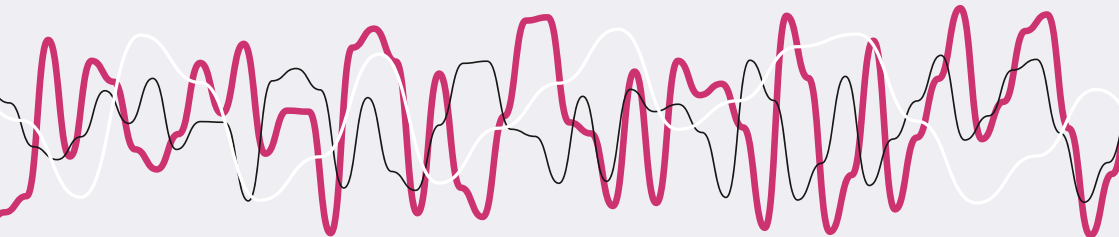


KAS IR ĒŠANAS TRAUCĒJUMI?

KAS JĀIEVĒRO SASKARSMĒ AR CILVĒKU,
KURAM IR ŠĪ SASLIMŠANA?



Materiāls tapis Slimību profilakses un kontroles centram
sadarbojoties ar sertificētu ārsti – psihiatri

Dr. Ingu Zārdi

Ēšanas traucējumi ir nopietni psihiskās un fiziskās veselības traucējumi, kad cilvēks pievērš pārspīlētu uzmanību savam svaram un ēdienam, atstājot novārtā citas intereses un aktivitātes. Ēšanas traucējumu veidi ir anoreksija un bulīmija. Šie traucējumi pārsvarā skar meitenes pusaudžu vecumā vai jaunas sievietes. Retos gadījumos ēšanas traucējumus novēro arī zēniem vai jauniem vīriešiem.

1. Kas ir anoreksija, un kādas ir tās sekas?

Anoreksija parasti sākas pusaudzēm vai jaunām sievietēm, kuras uzskata, ka viņām ir paaugstināts svars, resns ķermenis vai atsevišķa tā daļa. Jaunietes sāk apzināti un pārspīlēti samazināt savu svaru badojoties, ierobežojot uzņemtā ēdiena daudzumu, nododoties pārlietu intensīvām fiziskajām aktivitātēm, lietojot apetīti nomācošos vai caureju izraisošus medikamentus, urīndzenošus līdzekļus, nereti izraisot vemšanu pēc ēdienreizēm. Anoreksijas gadījumā ir spēcīgas bailes pieņemt svarā. Par anoreksiju jādomā, ja svars apzināti tiek turēts >15% zemāks

par vecumam un auguma parametriem atbilstošu normu. Anoreksijas pazīmes var būt – pārspīlētas, nepamatotas diētas, atteikšanās no ēdiena, pazemināts garastāvoklis, aizkaitināmība un izvairīšanās ēst publiskās vietās, norobežošanās no cilvēkiem, miega traucējumi, samazināts ķermeņa svars, menstruāciju iztrūkums, aizcietējumi, sūdzības par sāpēm vēderā un gremošanas traucējumiem, salšanas sajūta, nespēks, pazemināts asinsspiediens. Ilgstoši neuzņemot pilnvērtīgu ēdienu, organismā rodas nopietnas izmaiņas – izzūd menstruācijas, hormonālu svārstību



ĒŠANAS TRAUCĒJUMI

rezultātā uz ķermeņa parādās apmatojums, pazeminās balss, sākas sirds ritma traucējumi, paaugstinās risks saslimt ar infekciju slimībām, kauli kļūst trausli un

viegli lūstoši, parādās spontāna asiņošana. Smagākos gadījumos vielmaiņas traucējumu un badošanās rezultātā var pat iestāties nāve.

2. Kas ir bulīmija, un kādas ir tās sekas?

Atkārtotas, nekontrolējamas pārēšanās lēkmes, kam seko apzināta un pārspīlēta svara kontrolēšana. Bulīmijas gadījumā ir pārmērīga tieksme pēc ēdiena, izteikta neapmierinātība ar savu izskatu un bailes no svara pieauguma. Centieni mazināt svaru notiek, regulāri izraisot vemšanu pēc ēdienreizēm, epizodiski badojoties, lietojot apetīti mazinošus vai caurejas un urīndzenošus līdzekļus. Bulīmijas pazīmes var būt liela ēdiena daudzuma

patērēšana, regulāra tualetes vai vannas istabas apmeklēšana pēc ēdienreizēm, dzīvesveida pielāgošana ēšanas un vemšanas paradumiem, norobežošanās no sabiedrības, intensīva sportošana, zobu emaljas krāsošanās, čūlas uz smaganām vai rīklē, vaigu un siekalu dziedzeru pietūkums, menstruālā cikla izmaiņas, sirds ritma traucējumi, pazemināts pašvērtējums, pārņemtība ar ēdienu, ķermeņa svara jautājumiem un savu izskatu.

3. Kas ir kompulsīva pārēšanās?

Nekontrolēta ēšana jeb „rišanas” lēkmes, uzņemot vairākus tūkstošus kaloriju, kam seko vainas apziņa un kauna

sajūta, kas var provocēt atkal jaunu pārēšanās lēkmi. Ēšanas lēkmei neseko atbrīvošanās no ēdiena ar vemšanas vai

caurejas zāļu palīdzību. Svars var būt normāls, paaugstināts vai pazemināts. Saslimušie bieži ēd vienatnē, jo kautrējas no apēstā ēdiena daudzuma. Kompulsīva

pārēšanās vienādi bieži raksturīga gan vīriešiem, gan sievietēm. Nopietnākos gadījumos šiem traucējumiem var pievienoties depresija.

4. Kādi ir ēšanas traucējumu cēloņi un riska faktori?

Lielāks risks saslimt ar ēšanas traucējumiem ir tiem, kuriem tuvi radnieki slimojuši ar līdzīgu patoloģiju, kuri bērnībā pārcietuši fizisku vai seksuālu vardarbību, kuri auguši pārlieku aizsargājošā vidē, nav guvuši konfliktu risināšanas pieredzi, audzināti pārlieku stingri un neelastīgi. Cilvēkiem ar ēšanas traucējumiem konstatē smadzeņu struktūras un ķīmisko vielu izdales traucējumus. Ēšanas traucējumu

gadījumā raksturīgs pazemināts pašvērtējums, perfekcionisms, impulsu kontroles traucējumi, grūtības veidot attiecības. Rietumu kultūrā slaidis augums tiek uzsvērts kā skaistuma un veiksmes priekšnoteikums. Ēšanas traucējumi biežāk vērojami publisku profesiju pārstāvjiem – balerīnām, dejotājām, modelēm. Nereti ēšanas traucējumi kombinējas ar depresiju, trauksmi un uzmācīgām domām.

5. Kā ārstē ēšanas traucējumus?

Nepieciešama kompleksa ārstēšana, kurā tiek iekļautas psihiatra, terapeita, uztura speciālista konsultācijas, individuāla un

ģimenes psihoterapija un medikamentoza ārstēšana. Smagu medicīnisku komplikāciju gadījumā nepieciešams ārstēties stacionārā.

6. Saksarsme, komunikācija un sadzīve ar cilvēkiem, kuriem ir ēšanas traucējumi

Svarīgi aspekti saksarsmē un sadzīvē ar cilvēku, kuram ir ēšanas traucējumi:

- **legūstiet maksimāli daudz informācijas par ēšanas traucējumiem.** Informācija par ēšanas traucējumiem pieejama šeit www.nenoversies.lv sadaļā „Atpazīsti” vai vērsoties pie ārsta-psihiatra.

- **Pamāniet pazīmes, kas var liecināt par ēšanas traucējumiem** – cilvēks ir pārņēmis ar ēdienu, uztura kalorijām un savu ķermeņa svaru. Tiek novērota diētu uzsākšana pat tad, kad ķermeņa svars ir normāls vai pazemināts, ir straujas svara pārmaiņas, pārmērīga aizraušanās ar fiziskām aktivitātēm, došanās uz labierīcībām tūlīt pēc ēšanas, izvairīšanās no ēšanas kopā ar kādu, treknu, kalorijām bagātu ēdienu iegādāšanās lielā daudzumā vai šo ēdienu slēpšana.

- **Mudiniet vērsties pēc palīdzības.** Uzsākot sarunu, izmantojiet vispārīgos komunikācijas ieteikumus, kas atrodami šī materiāla sākumā. Izvairieties tieši runāt par ķermeņa svaru, tuvinieka ārējo izskatu vai ēdienu. Runājiet par veselības stāvokli, savām sajūtām, bažām un Jūsu attiecībām. Jūs varat mudināt vērsties pēc palīdzības citu simptomu dēļ – nespēks, bezmiegs, trauksme, depresijas simptomi. Ārsts psihiatrs klīniskajā intervijā, noskaidrojot informāciju par šiem nespecifiskajiem simptomiem, papildus var motivēt saņemt ārstēšanos arī saistībā ar ēšanas traucējumiem. Pārrunājiet ar tuvinieku par ārstēšanas uzsākšanas ieguvumiem un rezultātiem/sekām (kādi ir tuvinieka nākotnes plāni un vēlmes, kādas ir viņa vērtības; vai ārstēšanas process palīdzēs nākotnes plānus realizēt un pietuvoties vērtību īstenošanai savā dzīvē?). Jautājiet,

vai tuvinieks vēlas, lai Jūs palīdzētu sarunāt pirmo vizīti pie ārsta vai dotos līdzī pirmajā vai turpmākajās vizītēs pie ārsta.

- **Nodrošiniet vispārējo veselības pārbaudi.** Pārrunājiet ar ģimenes ārstu, kādi izmeklējumi būtu veicami, lai pārbaudītu Jūsu tuvinieka kopējo veselības stāvokli. Badošanās, pārēšanās vai provocēta vemšana var izraisīt dažādu orgānu funkciju izmaiņas (kuņģa un zarnu trakta, aizkuņģa dziedzera, nieru, sirds un asinsvadu, un endokrīnās sistēmas izmaiņas). Izmeklējumi var parādīt, cik nopietnas ir veselības stāvokļa izmaiņas, un var palīdzēt ārstēšanas procesā.

- **Atsevišķos gadījumos nepieciešama ārstēšana slimnīcā.** Ja ēšanas traucējumi ir izteikti (kritiski zems svars attiecībā pret auguma garumu, pievienojies izteikts nespēks, apātija, depresijas simptomi, tai skaitā pašnāvības domas), cilvēkam nepieciešama ārstēšana stacionārā, jo ārstēšana nepieciešama dažādu specialitāšu ārstu uzraudzībā.

- **Atbalstiet ārstēšanas procesā.** Nekonzentrējieties tikai uz ēšanu un svaru, bet sarunājieties ar tuvinieku par dažādām citām tēmām un viņa spējām, prasmēm, resursiem. Nepadariet katru ēdienreizi par „cīņas lauku”. Nospraudiet skaidras robežas – piemēram, vakariņas vienmēr tiek ēstas kopā ar pārējiem. Veiciniet tuviniekā veselīgu pašapziņu, sajūtu, ka viņš spēj ietekmēt notikumus un lēmumus savā dzīvē, vairojiet vērtības sajūtu. Uzslavējiet rakstura iezīmes un rīcību, kam nav nekāda sakara ar ārējo izskatu, ķermeņa svaru un uzņemto uzturu. Mēģiniet vairo sociālos kontaktus arī ārpus ģimenes. Ieplānojiet interesantas aktivitātes, kas nav saistītas ar ēšanu.

- **Iesaistiet vairākus speciālistus ārstēšanas procesā.** Jūs nevarat būt sava tuvinieka ārsts. Uzticiet ārstēšanu speciālistiem. Jautājiet ārstējošajam ārstam par citiem speciālistiem, kuri ārstēšanas procesā būtu jāiesaista – psihoterapeits, iekšējīgo slimību speciālists, ginekologs un citi.



- **Esiet pacietīgi!** Atcerieties, ka atlabšana ir ļoti lēns un pakāpenisks process, kas var noritēt arī ar paasinājumiem un veselības stāvokļa pasliktināšanos. Mudiniet turpināt vai atsākt ārstēšanos, ja notikusi veselības stāvokļa pasliktināšanās. Neuztveriet personīgi sava tuvinieka rīcību – daudzas uzvedības izpausmes ir slimības simptomi, nevis rakstura iezīme.

- **Neaizmirstiet rūpēties par sevi.** Dzīve ar cilvēku, kuram ir ēšanas

traucējumi, nav viegla. Ārstēšanās process ir ilgstošs, un tas nebeidzas tikai ar atjaunotu svaru vai medikamentozās terapijas pabeigšanu. Tā ir paradumu maiņa, veselīga uztura principu uzturēšana visas dzīves garumā, sava ķermeņa pieņemšana, savas pašapziņas veselīga nostiprināšana. Ārstēšanas process var ietekmēt Jūsu attiecības un radīt Jūsos visdažādākās emocijas. Rūpējieties, lai Jums ir sava dzīve, laiks savai iekšējai pasaulei un vieta, kur rast atbalstu, smelties enerģiju un gūt prieku.

7. Vispārēji principi saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

Cilvēkiem, kuri slimo ar kādu no psihiskām saslimšanām, ir svarīga:

- **Drošības sajūta** – lielai daļai šo cilvēku ir nedrošības sajūta, un sajūta, ka jebkurā brīdī var notikt kaut kas slikts.

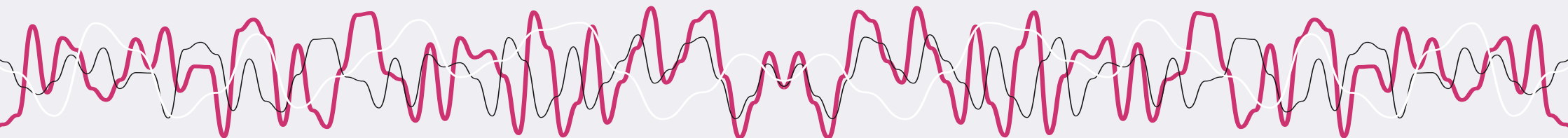
Nereti cilvēki baidās ne tikai par savu fizisko drošību, bet arī par to, ka tiks kritizēti, nosodīti, izsmieti, atstumti un nepieņemti. Saskarsmē ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi, īpaši svarīgi ir radīt

sajūtu, ka mēs cilvēkam nenodarīsim ne fizisku, ne emocionālu kaitējumu. Cilvēks jūtas drošāks, ja saruna ar viņu notiek viņam saprotamā valodā, draudzīgā balsī tonī, ievērojot abiem sarunu biedriem ērtu fizisku attālumu jeb saskarsmes telpu. Parasti attālums, kādā cilvēki jūtas ērti sarunājoties, ir izstieptas rokas attālums. Taču tas var atšķirties atkarībā no tā, cik tuvas attiecības ir sarunu biedriem, kā arī no tā, kā cilvēks ikdienā ieradis komunicēt. Pilsētās dzīvojošajiem saskarsmes telpa bieži ir mazāka nekā cilvēkiem, kuri dzīvo ārpus pilsētas.

- **Pieņemšana** – lielai daļai cilvēku, kuriem ir kādi no psihiskiem traucējumiem, neapzināti ir iekšēja sajūta, ka viņi nav pietiekami mīlami vai vērtīgi. Svarīgi, lai saskarsmē ar cilvēku mēs parādām savu izpratni un līdzjūtību par situāciju – „Droši vien nav viegli tā justies!”, „Jā, Tev nav viegli šobrīd!”.

- **Uzslavēšana** – liela daļa cilvēku, kuri sastapušies ar psihiskiem traucējumiem savā dzīvē, iekšēji jūtas nevarīgi, bezspēcīgi. Nereti viņos mājā bezcerības sajūta. Svarīgi dot cerību, iedrošināt un uzslavēt.

- **Cieņa un novērtējums** – cilvēkiem ir vieglāk sarunāties un atvērties, ja viņi jūtas līdzvērtīgi sarunu partnerim, nevis pamācāmi, zemāki un kontrolējami. Frāzes, piemēram, „Vai es varu Tev ko pajautāt?”, „Tā ir Tava izvēle!”, „Tu vari to darīt sev vēlāmā veidā!”, „Kādas ir Tavas domas?” un „Man ir svarīgs Tavs viedoklis par šo tēmu!” vairo cilvēkam sajūtu, ka viņš ir cienīts, ka viņam ir tiesības izvēlēties un kontrolēt situāciju. Reizēm cieņu palīdz demonstrēt attieksme, ka mēs uz savu sarunu biedru skatāmies kā „no apakšas uz augšu”. Ar domu „Ko es no Tevis varu iemācīties?”, turklāt darot to nevis ar apbrīnu, bet ar interesi un cilvēcīgumu.



8. No kā izvairīties saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

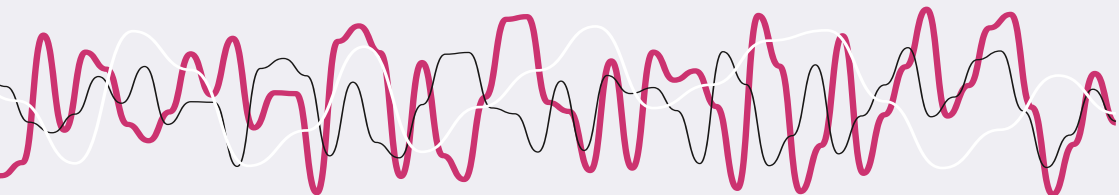
- **Vispārīgas, klišeiskas frāzes.**

Cilvēkam emocionāli grūtā brīdī mēs bieži sakām – „Viss būs kārtībā!”, „Gan jau viss būs labi!”, „Tur nav par ko satraukties!”, „Tas viss ir tikai Tavā galvā” vai tamlīdzīgas frāzes. Šādi izteikumi cilvēkam, kuram ir psihiski traucējumi, var radīt vēl lielāku trauksmi. Iekšēji cilvēkam, kuram ir spēcīgas, negatīvas emocijas un satraucošas domas, ir grūti noticēt, ka viss būs labi. Šādi izteikumi no tuvinieka vai sarunu biedra var radīt viņam sajūtu, ka viņš ir nesaprasts.

- **Padomu došana.** Mums bieži no malas šķiet, ka situācija ir vienkārši atrisināma un mēs steidzamies dot kādu padomu, pamācīt, balstoties uz savu pieredzi un zināšanām. „Tev vajadzētu darīt šādi...”, „Tev palīdzēs, ja Tu darīsi šo...”, „Nedari tā...”. Šādas un līdzīgas frāzes nostiprina cilvēkā sajūtu, ka viņš pats nespēj atrast

risinājumu, mazina viņā ticību paša spēkiem, liek viņam justies zemākam. Labāk būt iekļūstīgam klausītājam nekā padomdevējam. Ja vēlamies mudināt cilvēku vērsties pēc palīdzības, tad gan padomu došanu var izmantot, sniedzot informāciju par to, kur un kādā veidā var saņemt speciālista konsultāciju un kāds ieguvums no tā būs konkrētajam cilvēkam. Atsevišķos gadījumos var palīdzēt noorganizēt vizīti pie speciālista, ja pats cilvēks to nevar un nevēlas darīt – palīdzot atrast piemērotāko speciālistu un sazinot to.

- **Nosodišana un kritizēšana.** Nereti mēs sarunu biedram pieprasām paskaidrot to, ko viņam pašam ir grūti sevi tik vienkārši izskaidrot – „Kā Tu varēji to nezināt?”, „Kā Tu varēji kaut ko tādu izdarīt?”. Šādi un līdzīgi jautājumi cilvēkā var izraisīt trauksmi un vainas sajūtu.



Veselības ministrija

Brīvības iela 72, Rīga, LV-1011
Tālrunis: 67876000 E-pasts: vm@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.vm.gov.lv






Veselības ministrija

Es par veselību.lv

Tālrunis: 60001574
E-pasts: esfveicinasana@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.esparveselibu.lv





Seko mums sociālajos tīklos:

-  /VeselibasMinistrija
-  /veselibasmin
-  Veselibasministrija

Slimību profilakses un kontroles centrs

Duntes iela 22, k-5, Rīga, LV-1005
Tālrunis: 67501590 E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  /SPKCentrs
-  /SPKCentrs
-  Slimību profilakses un kontroles centrs
-  /sveiksunvesels

Papildus informācija: www.nenoversies.lv | www.spkc.gov.lv

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bez maksas izdevums



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls drukāts ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"
(Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros