



SVEIKOS MITYBOS PSICHOLOGINIAI ASPEKTAI

1. Savęs priėmimas ir kūno vaizdas

Kūno vaizdas – tai vidinis paveikslas, kaip žmogus mato savo kūną. Šis suvokimas remiasi tuo, kaip žmogus jaučia savo kūną, tačiau ne visuomet tuo, kaip kūnas iš tiesų atrodo. Kūno vaizdo sąvoka apibrėžia asmens suvokimą, jausmus ir mintis apie savo kūną ir apima kūno dydžio ir patrauklumo vertinimą bei su tuo susijusias emocijas. Kūno vaizdą formuoja daug faktorių – tiek vidinių (pasitikėjimas savimi, įsitikinimai ir pan.), tiek išorinių (aplinka, visuomenės informavimo priemonės ir kt.). Ypač žiniasklaidos priemonių (TV, filmai, žurnalai, internetas) poveikis yra susijęs tiek su nutukimu, tiek su neigiamu savo kūno vaizdu, o tai didina valgymo sutrikimų riziką. Kūno vaizdą formuoja: sociokultūrinė įtaka, lytis (ir jai keliami lūkesčiai), svoris ir išvaizda, įsitikinimai ir nuostatos.

Daug vyrų ir moterų jaučiasi nepatenkinti savo kūnais, todėl ypač akcentuoja fizinę išvaizdą. Dar ankstyvame amžiuje daug vaikų perima mitą, kad storumas yra prilyginamas tingumui bei valios trūkumui, o lieknumas prilyginamas sėkmei ir savikontrolei. Dauguma žmonių glaudžiai susieja kūno vaizdą ir savigarbą. Jei jie nepatenkinti savo kūnu, jaučiasi nepatenkinti ir savimi. Savivertė tampa priklausoma nuo tam tikros kūno formos įgyjimo bei palaikymo, kas daugumai yra neįmanomas idealas.

Tai, kaip asmuo save vertina, dažnai nulemia jo polinkius: pavyzdžiui, į kokią veiklą ar įpročius jis linkęs įsitraukti ar ko vengti. Nepasitenkinimas savo išvaizda gali tiek motyvuoti imtis sveiko gyvenimo būdo (pvz., noras atrodyti kitaip ir siekti to), tiek nuo jo sulaikyti (pvz., baimė sportuoti dėl kūno parodymo viešai ar dėl nepasiekiamų rezultatų). Skirtumą dažnai nulemia akcentai: koncentracija tik į nepasitenkinimą savo kūno vaizdu ar į norimų pokyčių naudą bei patį siekimo procesą. Pirmuoju atveju kyla pavojus, kad „tikslas pateisins priemones“ ir tokie įsitikinimai gali didinti, pvz., valgymo sutrikimų riziką. Antruoju atveju sveika gyvensena pasirenkama gyvenimo stiliumi kartu su jo nešama nauda.

2. Visuomenės kontekstas

Socialinis kontekstas paprastai apima aplinkinius asmenis (šeima, draugai, darbas ir kitos aplinkos, kuriose asmuo bendrauja), žiniasklaidą, net politinę, ekonominę ir visuomeninę situaciją (organizuojamos programos, skatinimas, prieinamumas ir pan) ir kt. Visa tai turi įtakos žmogaus savęs vertinimui bei standartams, sveikos gyvensenos tendencijoms. Socialinis kontekstas formuoja idealaus grožio ir madų standartus. Jiems dažnai būdingas nepasiekiamumas bei nuolatinis kitimas. Šios savybės dažnai nulemia vidinį chaosą bei nepasitenkinimą savimi, savo kūnu. Visuomenėje sparčiai plinta grožio ir mados industrijos bei žiniasklaidos propaguojamas kūno kultas, kuris susiaurino supratimo ribą tarp sveikos gyvensenos ir patologijos. Siekis turėti „idealų kūną“ labai dažnai veda į rizikingą sveikatai elgseną. Sukuriama iliuzija, kad sveikatos stiprinimo pastangų tarsi ir nereikia, nes viską gali atlikti plastinė chirurgija, maisto papildai, soliariumai, elektriniai masažuokliai ir treniruokliai. Mados, įvaizdžio, kūno estetikos, sveikos mitybos, jaunystės ir grožio kultai visada yra verslo taikinyje ir dažnai

panaudojami įvairiose verslo skatinimo reklamose. Didesnė nauda – sveikos mitybos bei fizinio aktyvumo skatinimas, nes tai, priešingai nei tobulo grožio standartai, skatina įsitraukimą į tokias veiklas, kurios savo ruožtu stiprina pasitikėjimą savimi, saviefektyvumą bei savigarbą. Svarbiausi sveikatos ugdymo uždaviniai modernioje visuomenėje yra gyventojų supratimo apie sveikatą (raštingumo) didinimas, kritinio mąstymo ugdymas, mokymas įveikti socialinį spaudimą bei sugebėti atsirinkti reikiamą ir naudingą informaciją.

3. Kraštutinis valgymo sutrikimai

Valgymo sutrikimai iš tiesų nėra mitybos problema, o žemos savivertės ir nepasitenkinimo savimi išraiška. Dažnai individai geba išreikšti vidinį stresą vieninteliu būdu – maisto pagalba. Valgymo sutrikimai dažniau atsiranda prisitaikymo arba pokyčių laikotarpiu.

Valgymo sutrikimai yra gana reti bendroje populiacijoje. Jie užima kraštutinę poziciją susirūpinimo svoriu, mityba bei kūno formomis kontinuumu, kuris toks plačiai paplitęs mūsų visuomenėje. Tokie rūpesčiai dažnai sukelia stiprų stresą individams bei jų šeimoms.

Dažniausi valgymo sutrikimai:

- nervinė anoreksija (pagrindinis nervinės anoreksijos simptomas yra ryškus svorio kritimas bei nuolatinis susirūpinimas svoriu ir kūno forma).
- nervinė bulimija (pagrindiniai nervinės bulimijos požymiai yra persivalgymas ir vėmimas. Kartu būdingas nuolatinis domėjimasis maistu, mityba ir kūno forma, žema savivertė bei prasta nuotaika ar depresija).
- persivalgymo sutrikimai (valgymo sutrikimas, apibūdinamas nuolatiniais persivalgymo priepuoliais).

Siekiant užkirsti kelią individui susiformuoti valgymo sutrikimus, esminiai figūros ir maisto vertinimai turi būti keičiami anksčiau, nei sutrikimas pasiekia klinikinį lygį. Vienas iš tokių būdų – prieš paauglystę bei ankstyvosios paauglystės laikotarpiu suteikti informaciją apie savęs priėmimą, kūno vaizdą bei valgymo sutrikimus, padedant ugdyti sveiką požiūrį į savo ir kitų kūną. Taip pat tai ir skatinimas rūpintis emocine sveikata.

Informaciją parengė Šeškinės poliklinikos medicinos psichologė Roberta Maigienė.

Lytinės ir reprodukcinės sveikatos kabinetas, 2017-12-06.

