

# Kas yra valgymo sutrikimai?

Valgymo sutrikimams būdinga svorio augimo baimė, sutrikęs savo išvaizdos suvokimas, kūno svorio kontrolė, o tai neigiamai veikia sveikatą, emocijas ir gebėjimą veikti svarbiose gyvenimo srityse. Dažniausi valgymo sutrikimai yra anoreksija, bulimija ir persivalgymas.

Valgymo sutrikimų turintys žmonės netvarkingą valgymo elgesį naudoja kaip būdą susidoroti su sudėtingomis situacijomis ar jausmais.

Svarbu atsiminti, kad valgymo sutrikimus lemia ne maistas, o jausmai. Valgymo sutrikimas niekada nėra jį patiriančio asmens kaltė, o kiekvienam, turinčiam valgymo sutrikimą yra svarbi pagalba.

Šveicarų psichoterapeutė Alice Miller savo knygoje “Kūno maištas” teigia “<...> kenčiantys nuo valgymo sutrikimų - šie žmonės vaikystėje nepatyrė emocinės bendrystės. Ne tik anoreksikams būdinga vilties priežastis: nuoširdaus bendravimo su tėvais ankstyvoje vaikystėje nebuvimas ir bergždi bandymai per visą vaikystę ją užmegzti. Suaugus, kai tik įmanoma nuoširdžiai bendrauti su kitais žmonėmis, šį stygių galima pamažu įveikti”.

## Kur kreiptis pagalbos?

MRU psichologinio konsultavimo skyrius bendruomenės nariams suteikia galimybę pasinaudoti 5 nemokamomis konsultacijomis. Dėl konsultacijų galite kreiptis el. paštu: [pk@mr.uni.eu](mailto:pk@mr.uni.eu)

Valgymo sutrikimų linija

Antradieniais 18 - 22 val. 863122777, 863155777.

Jeigu tuo metu vyks pokalbis ir savanoris negalės atsiliepti, parašykite žinutę, jums perskambins. Jei nenorite laukti, registruokitės pokalbiui iš anksto el. paštu [vslinija@vpnamai.lt](mailto:vslinija@vpnamai.lt).

Valgymo sutrikimų centras (VSC)

Adresas: Vasaros g. 5, 10 korpusas, Vilnius. Pirminei konsultacijai būtina išankstinė registracija. Registratūra: +370 5 262 59 79.

## Knygų valgymo sutrikimų temomis rekomendacijos:

- Marya Hornbacher, Iššvaistytas gyvenimas: memuarai apie anoreksiją ir bulimiją
- Jana Frey, Oras pusryčiams. Kaip aš lioviausi valgyti
- Lauries Halse Anderson, Žiemos mergaitės
- Portia de Rossi, Unbearable Lightness: A Story of Loss and Gain
- G. Jankauskienė, J. Mikeliūnaitė, J. Neverauskas, N. Rogalskytė, Kaip atpažinti ir įveikti valgymo sutrikimus. Tikros patirtys, specialistų patarimai, pagalbos sau ir kitiems būdai

