

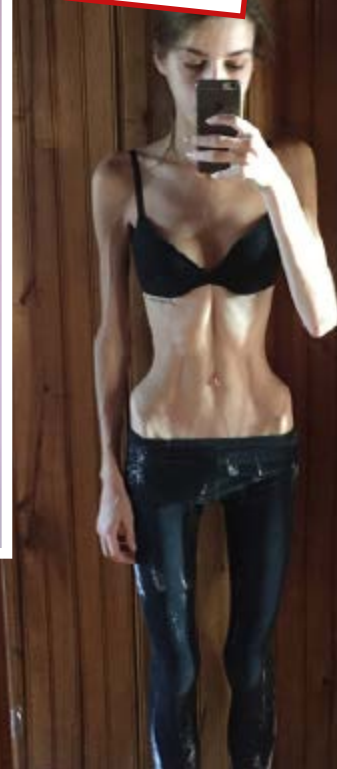


PAVOJINGAI

TOBULAS KŪNAS

PAULINA BOTYRIŪTĖ

Ar jau spėjai šiltajam sezonui paruošti savo „summer body“? Artėjant vasarai socialiniuose tinkluose tai, ko gero, vienas iš dažniausiai užduodamų klausimų. Nors iš pirmo žvilgsnio skamba nekaltai, tačiau kai visi aplink brukte bruka mintį, jog tavo figūra turi atitikti kažkokius kūno formų standartus, merginos pradeda vaikytis neegzistuojančio tobulumo, už kurį sumoka didžiulę kainą.



KELIAS Į BEDUGNĖ

„Viskas prasidėjo nekaltai. Iš pradžių atsisakiau mėsos, žuvies, pieno produktų ir kiaušinių, tada prisiskaičiusi visokios dezinformacijos patikėjau, kad maistą savo organizme reikia „rūšiuoti“ (pvz., nevalgyti vaisių ir daržovių vienu metu). Taip pradėjau skaičiuoti laiką, kada ir ką valgau. Pusryčiams liko vaisiai, pietums – daržovės, o nuo ketvirtos valandos – nieko. Maniau – čia trumpam, t. y. kol išsivalysiu (nuo per didelio kiekio maisto, nuo sintetinių kvapų, nuo minčių), bet krentantis svoris ėmė „kabinti“, tapo azartu ir lenktynėmis su pačia savimi. Mažėjantys skaičiai sukeldavo momentinę euforiją, ėmiau trokšti ją pajusti kiekvieną dieną – kasdien pamatyti bent vienu skaičiuuku mažiau“, – apie pradžią pasakoja Paula Čepinskaitė.

Tiesa, mergina į anoreksijos ir bulimijos gnaužtus pateko ne dėl noro sulieknėti. Ji visada buvo liekna. Nevalgymas jai buvo būdas išgyventi artimo žmogaus netektį ir priemonė... sukelti sau kančią: „Po prosnelės netekties pasaulis man pradėjo atrodyti pernelyg suterštas ir brutalus. Tuo metu vienintelis kelias į sakralumą atrodė kančia. Bet koks gyvenimo džiaugsmas kelė pasišlykštėjimą savimi. Kaip galiu būti laiminga, kai pasaulį paliko vienas brangiausių mano gyvenime žmonių? Tačiau tokios mintys įleido šaknis. Po kurio laiko iškeliavau į Kolumbiją, ten norėjau išsivalyti. Norėjau būti tuščia. Nematoma. Tai atrodė teisingas kelias. Tuo metu dar nežinojau, kad jis veda į pražūtį.“

Visa ko pradžia – mintys. Priežastys, kurios jas sukelia, gali būti labai skirtingos: noras kentėti, nepasitenkinimas savimi ar tiesiog nemeilė sau. Tačiau nekaltą pradžią greitai gali virsti praraja. „Po kelių mėnesių pradėjau jausti, kad jėgos pamažu mane apleidžia, o nuotaika prastėja. Išvykau į Kiniją, kur susipažinau su bulimija. Aptomęs protas ir pabudęs žvėriškas alkis tempė mane į parduot-

ves, kur slapčiomis prisipirkusi šokolado ir kitų „neleistinų“ produktų, kimšdavau juos į save, kol nebegalėdavau kvėpuoti, o tada savo gėdą nuleisdavau tualete. Tai tęsėsi kelis mėnesius. Svoris ėmė augti, o aš ėmiau nekęsti savęs ir visko aplinkui. Po kiek laiko bulimiją įstengiau įveikti, tačiau anoreksija liko. Tik škart jau net be vaisių ir daržovių, vien „Coca-Cola Zero“, maistinė želatina ir dumblių lapai. Šiuo etapu manęs jau nebetenkino kasdien vis mažėjantis svoris, norėjau vakare matyti mažesni skaičių nei ryte. Tai tęsėsi ilgai, su įvairiomis sveikatos komplikacijomis. Vėliau viskas buvo dar drastiškiau: iššvendavau kiekvieną suvalgytą kąsnį – net jei tai tik obuolys ar kava su pienu.“

ŽAIDIMAS SU MIRTIMI

Euforija, kurią sukelia svorio mažėjimas, greitai išgaruoja, ją pakeičia drebulys, mėlstančios galūnės, galvos ir skrandžio skausmai. „Pradėjus mesti svorį, ateina mintis: kiek daug turiu jėgų, vadinasi, maisto man ir nereikia. Tačiau tai apgaulė. Organizmas, siekdamas save apsaugoti, atiduoda paskutinius energijos likučius, smegenys išskiria pasitenkinimo hormoną dopaminą, tampa nuo jo priklausoma. Ką tada jaučiau, sunku pasakyti, manau, išvis nieko. Apatiška visam pasauliui troškau susinaikinimo ir išsivadavimo nuo kančių. Aš meldavau mirties. Nusisukau nuo visų draugų, nuo šeimos, visą laiką leisdavau su savo anoreksija užsirakinusi kambaryje. Aš nebegalėjau skaityti ar rašyti, mano smegenys pajėgdavo tik skaičiuoti aplink matomas kalorijas ir nueitus atstumus. Iš manęs nebeliko nieko, kas žmogų daro žmogumi. Buvau šio mirtino žaidimo vergė, klaidingai mananti, kad kontrolę turiu savo rankose. Bet jos aš niekada neturėjau. Laikui bėgant ant kūno atsirado kraujosruvų, ištrupėjo du dantys, temdavo akyse, prasidėjo pan-

kos priepuoliai, haliucinacijos. Dėl sveikatos sutrikimų buvau ne kartą atsidūrusi ligoninėje, tačiau galutinis lūžis, kai suvokiau: viskas, toliau taip tęstis negali, negaliu anoreksijai leisti pasiimti mano gyvybės, įvyko tada, kai paskambinusi mamai drebančiu balsu išlemau: manau, kad mirštu. Mama, patėvis, brolis ir sesė greitai atvažiavo pas mane į Kauną ir iškart nuvežė į Vilnių, į Valgymo sutrikimų centrą. Ten padarė kardiogramą ir gydytojas išsiuntė į Santariškes pasakęs: „Dar kelios valandos ir tavo širdis galėjo sustoti.“ Išgirdusi šiuos žodžius supratau, kad tai tikrai ne žaidimas. O pamačiusi mamos akis suvokiau, kad save skaudinti galiu, bet taip skaudinti mamą – ne“, – pasakojo Paula.

„Kuo iš tiesų gresia noras svėrti kuo mažiau? Nepakankamas valgymas ir ilgalaikis svorį reguliuojantis elgesys (toks kaip vėmimas, vidurius laisvinančių vaistų vartojimas, didelis fizinis aktyvumas) paže-

džia beveik visas sistemas (širdies kraujagyslių sistemą, neuroendokrininę sistemą, odą, raumenis, virškinimo traktą, kvėpavimo takus, inkstus), – perspėja gydytoja dietologė Žana Antonova. – Taip atsitinka, nes sutrikdomi reguliaciniai mechanizmai, jie sukelia rimtus biocheminius pokyčius: elektrolitų, hormonų sumažėjimą. Dėl to žmogus jaučia fizinius šių sutrikimų simptomus: silpnumą, galvos svaigimą, širdies permušimus, merginoms dingsta mėnesinės, vyrams sumažėja arba išnyksta seksualinis potraukis, vargina vidurių užkietėjimas, sunkumo pojūtis pavalgius, jaučiamas pastovus šaltis, padidėja kūno plaukuotumas, dėl nuolatinio vėmimo pažeidžiamas dantų emalis, atsiranda blogas burnos kvapas. Kai svoris normalizuojasi, dauguma simptomų išnyksta. Kuo ilgiau

#atvirai

tęsiasi nevalgymo laikotarpis, kuo svoris mažesnis, tuo pažeidimai sunkesni, kai kurie, deja, negrįžtami (pavyzdžiui, kaulų suretėjimas), liga gali pasibaigti mirtimi.“

ATGAL Į GYVENIMĄ

Pripažinimas – pirmas žingsnis sveikimo link. Pripažinti ligą reikia ne tik sau, bet ir artimiesiems, prašyti jų pagalbos ir palaikymo – sergant tai itin svarbu. Paula pasakojo, kad Kiniijoje turėjo draugę, su kuria kartu nusprendė viena kitą palaikyti svorio metimo kelyje. Jos dalinosi patarimais, kaip greičiau numesti svorį, ko nevalgyti, viena kitą girdavo ir džiaugėsi už kiekvieną prarastą gramą. Jų pokalbių tema buvo viena – maistas, kurio nevalgo. Kai Paulos liga ėmė pavojingai progresuoti, draugė dingo. Po pusantrų metų atsiradusi ji prisipažino, kad jai buvo gėda ir ji jautė kaltę dėl to, kas atsitiko Paulai.

Šeimos ir tinkamų draugų palaikymas reikalingas lyg oras. Pagalbos galima kreiptis tiesiai į Valgymo sutrikimų centrą. „Būtent šiame centre man padėjo pastatyti pamatus. Be ten gautas pagalbos pati atsitiesusi nebūčiau. Savęs aš nekontroliavau, mane valdė liga, todėl kontrolės vairą turėjau atiduoti į profesionalų rankas. Centre priaugau pirmuosius kilogramus, iškentėjau sunkiausias emocijas, pykčio priepuolius, kai ėmė augti svoris. Jei ne gauta pagalba, nežinau ar išvis šiandien būčiau gyva, esu ten dirbantiems žmonėms be galo dėkinga. Sveikimo procesas ilgas, atkryčiai, kuriuos gali išprovokuoti bet kas (nekalts komentaras, kad „pasitaisė“, bloga nuotaika, stresas), yra neišvengiami. Turbūt didžiausias valgymo sutrikimų maitintojas – melas. Įkyrus vidinis balsas, kuris tau sako, jog tau nereikia valgyti. Tokiais atvejais būtina kalbėtis su artimaisiais, gydytojais, atvirai pasakoti apie tai, kas su tavimi vyksta, – tik taip galima atsistoti ant kojų“, – sako Paula.

SUNKUS KELIAS

Valgymo sutrikimų centro vadovė Brigita Bax atkreipia dėmesį į jausmus, kuriuos išgyvena šių sutrikimų turintys asmenys: „Sergantieji jaučia gėdos jausmų, stengiasi ligą neigti, slėpti. Jiems vis atrodo: jeigu tik panorėsiu, viskas susitvarkys ir be ligoninės, nes jau kelias dienas valgiau. Neigimas – sudėtingas etapas. Asmuo prie nuolat jaučiamų diskomfortą keliančių simptomų per ilgalaikį badavimą pripranta, bijo skystis ir kad artimieji skatins gydytis. Tikrai baisu iš jauno žmogaus išgirsti, kad jis nusižudys, jei svers vienu kilogramu daugiau, nors jo kūno masės indeksas ir taip liguistai mažas ir, pavyzdžiui, jau keleri metai dėl to nėra mėnesinių. Valgymo

sutrikimai – ne pasirinkimas, tai sunki liga. Jais serga tiek moterys, tiek vyrai, įvairaus amžiaus, įvairių socialinių ir etninių grupių.

Įtakos turi ir genetiniai šeimos faktoriai, ir sunkūs gyvenimo įvykiai, netektys, patyčios, menka savivertė, nemeilė sau, perfekcionizmas ir, kas be ko, socialinių tinklų brukamas liekno žmogaus visuomet bus ligos „paleidžiamasis“ faktorius. Įprastai iš pradžių laikomasi griežtos dietos, krenta svoris, po kurio laiko tai išprovokuoja persivalgymo priepuolius. Tada vėl puolama svorį mažinti. Svorio skirtumai tampa dideli. Ima kamuoti nuotaikų kaita, nemiga, dirglumas, sunku susikaupti, mokytis, imama vengti bendravimo, susitikimų su draugais, ypač jei ten bus valgoma. Kasdienybė nuskursta, lieka tik nuolatinis kalorijų ir maisto skaičiavimas, svorio kontrolė.

Nuo šių ligų pasveikstama, nors gydymas yra ilgas ir sunkus, su daugybe atkryčių. Tačiau stengtis susigrąžinti gyvenimą ir vėl gebėti džiaugtis, draugauti būtina. Kuo anksčiau pradedamas gydymas, tuo geresni rezultatai.“

PAGALBOS RANKA

Nors pradėjusi sveikti Paula baiminasi, kad niekada nebebus taip, kaip buvo, bijojo, jog anoreksija su ja liks amžinai, šiandien ji sveika, neseniai susižadėjusi, energinga ir laiminga. Modelio karjeros mergina atsisakė – pasak jos, tame pasaulyje daugybė pagundų. Be to, ji sukūrė tinklalapį „FeedingHope“ (liet. „maitinti viltį“), kuriame merginos drąsiai gali rašyti Paulai, klausiti ir dalintis istorijomis. „Sukurti šį puslapį nusprendžiau, nes puikiai žinau, koks vienišas jautiesi sirgdamas ir kaip labai trūksta informacijos apie tai. Laiškų sulaukiau daugybės, visos istorijos skirtingos ir kartu panašios – viskas atsiremia į meilės stoką (nepakanka meilės iš tėvų, iš antrosios pusės, iš aplinkos, galiausiai – nepakanka meilės sau). Meilės stoka mus susargdina, o pati Meilė – gydo. Mylėkite save ir nenusigręžkite nuo pasaulio. Mes čia esame ne be priežiūros, žasties, bet kad ją suprastume, privalome savimi rūpintis ir būti sveiki. Nepasiduokite manipuliacijoms, ugdykite save moksle, literatūroje ir mene. Atminkit – tikrasis grožis slypi ne išorėje, bet viduje. Tik to, kas puoselėjama viduje, nesunaikina laikas“, – pokalbį užbaigė Paula.



Šiandien Paula važinėja po mokyklas, pasakodama savo istoriją ir yra laimingai susižadėjusi



TIKSLAS – SVEIKATA,

GAUTAS PRIEDAS – LIEKNESNĖ FIGŪRA

MIGLĖ GUDZINSKAITĖ (23) SVEIKIAU MAITINTIS PASIRINKO TADA, KAI JOS ORGANIZMĄ VIENA PO KITOS PRADĖJO ATAKUOTI LIGOS. JOS TIKSLAS BUVO VIENAS – BŪTI SVEIKAI, JI NEBENORĖJO JAUSTIS PRASTAI IR TOLIAU SIRGTI. PASIRINKUSI GYVENTI IR MAITINTIS SVEIKIAU, MERGINA GAVO DOVANĄ – LIEKNESNĖ FIGŪRĄ.

KADA SUPRATAI, KAD NORI GYVENTI KITAIP?

Prieš metus leidausi į avantiūrą – pardaviau viską, ką turėjau, ir išvykau į Aziją be bilieto atgal. Tačiau keliaudama sirgau. Daug įvairios infekcijos, uždegimai, peršalimai, žarnyno sutrikimai. Tai truko pora mėnesių. Tada buvau įsitikinusi, kad į Lietuvą gyva negrįšiu. Kai buvau tokios prastos savijautos, mano vertybių skalė persidėliojo, susirūpinau savo sveikata. Apie svorio, figūros pokyčius tada negalvojau ir net nesitikėjau, kad kas nors gali pasikeisti, tiesiog nebenorėjau jaustis taip, kaip jaučiausi tuos du mėnesius. Internetu pradėjau ieškoti informacijos, viena nuoroda nukreipė į jutubą, kur buvo rodomi vaizdai apie nesveiką maistą. Pavyzdžiui, servetėlė panardinama į gėrimą „Fanta“, pamaišoma, o ją ištraukus iš ryškios oranžinės gėrimo spalvos belikęs permatomas skystis. Susimąščiau: ar aš noriu, kad mano organai atrodytų taip? Atsakymas buvo aiškus.

AR TEKO IŠGIRSTI UŽGAULIŲ ŽODŽIŲ?

Taip. Anksčiau išgirdusi repliką dėl svorio bandydavau ją sumažinti. Po savaitės ar dviejų pavargdavau, nes nematydavau jokių rezultatų, ir grįždavau prie senų maitinimosi įpročių.

KAIP MAITINIESI DABAR?

Iš savo mitybos visiškai pašalinu visus gėrimus su cukrumi. Nevalgau jokio maisto iš greitojo maisto kavinių. Vengiu miltinių produktų. Tačiau viskam ieškau alternatyvų. Kai pasiilgstu picos, gaminu ją iš kalafiorų pado arba kepu picą cukinijoje, renkuosi ryžių makaronus. Svarbu mažinti padažų, pavyzdžiui, vietoj grietinės naudoti graikišką jogurtą. Viskam yra alternatyvos, internetas knibžda receptų ir idėjų, o pradėjus taip maitintis – pagaus azartas. Labai smagu šeimai pagaminti ką nors skanaus ir tada paklausti: spėkit, iš ko šis patiekalas. Namuose gaminu granolos batonėlius, valgau daug juodojo šokolado. Jokio konkretaus mitybos plano neturiu, tiesiog valgau sveikai ir intuityviai, t. y. jaučiu, kokie produktai man tinka, nuo ko pučia pilvą, o nuo ko sustoja skrandis. Manau, kiekvienas žmogus gali pats (galbūt su pagalba) atrasti sau tinkamą mitybą. 🍴

#rubrika



Miglės PATARIMAI NORINČIOMS SULIEKNĖTI.

KUO MAŽIAU ŽIURĖK Į SVARSTYKLES – stebėk apimtis.

NESILAIKYK DIETŲ – išsiugdyk naujus mitybos įpročius.

APSIŠARVUOK KANTRYBE.

Man prireikė 10 mėn. atsikratyti beveik 30 kg. Vadinasi, per mėnesį – 3 kilogramai. Tai procesas. Kaip tas viršsvoris neužaugo per savaitę, o atsirado per tam tikrą laiką, lygiai taip reikia laiko, kad jis sumažėtų. Dabar jaučiuosi puikiai, energijos nestokojau niekad, o dabar dar ir nuovargio nejaučiu, nuotaika geresnė, be to, labai smagu eiti apsipirkti ir įlysti į žymiai mažesnio dydžio drabužius nei anksčiau.

