

biedrība «Būt brīvai»

PAŠPALĪDZĪBAS GRĀMATA
CILVĒKIEM AR ĒŠANAS
TRAUCĒJUMIEM

Materiāls ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.



Kultūras ministrija



Sabiedrības integrācijas
fonds

Par grāmatas saturu atbild biedrība «Būt Brīvai»

Sadarbībā ar: Inese Lapsiņa, Anna Balode, Irina Matjuka,
Olga Ļubina, Evija Siliņa, Kristīna Buta, Madara Lapsa

IEVADS

Šī grāmata ir veltīta ikvienam cilvēkam ar ēšanas traucējumiem. Šī grāmata būs atbalsts, palīdzīga roka, padoms, kā bieži pietrūkst mūsu ikdienā. Gan mierinājums grūtos brīžos, gan apliecinājums, ka būs labi. Vieds, profesionāls palīgs, kas palīdzēs Tev tikt galā ar Tavām emocijām un problēmsituācijām. Pamatā tās ir problēmsituācijas, kuras nesapratīs neviens cits kā vien tie, kuri ir saskārušies ar ēšanas traucējumiem un zina, cik smaga un postoša ir šī slimība.

Šajā grāmatā būs aplūkotas tādas situācijas, kad, piemēram, ceļā uz atveseļošanos mūsu apkārtējie cilvēki mūs neatbalsta, aizrāda, ka ēdam par daudz, esam resni (nereti patiesībā tādi nemaz neesam). Šeit būs padomi, kā atsākt ēst, jo zinām to sajūtu, ka ēdot katrs kumoss “nosēžas ķermenī” un ir grūti šo sajūtu izturēt.

Palīdzēsim situācijās, kad viss dzīvē ir šķietami labi, bet, nevienam nezinot, cīnāmies ar ēšanas traucējumiem, kuri ir saasinājušies. No cīņas ar tiem mūs pārņem bezcerības sajūta, ka nekad nekļūs labāk. Meklēsim atbildes, kā rīkoties, ja ir bail no ēdiena, kā pārvarēt šīs bailes un atsākt pilnvērtīgi ēst. Aplūkosim situācijas, kad nespējam kontrolēt sevi un ēdam līdz nelabumam, līdz kļūst fiziski grūti, kad ēšana notiek absolūti nekontrolēti, un tikai vēlāk apjēdzam, cik daudz ir apēsts.

Rokasgrāmatā tiks aplūkotas arī bailes no ēšanas publiski. Zinām, kas ir bailes – ēst kopā ar kolēģiem, draugiem, klasesbiedriem. Pazīstam to kaunu “ēst”, jo liekas, ka visi uz mani skatās. Vērosim situācijas, kad apzināti notiek pārēšanās ar mērķi pēc tam atbrīvoties no ēdiena. Reizes, kad ikdiena tiek pakārtota ēdianam un tiek gaidīts “tas brīdis”, lai varētu pieēsties. Mēs zinām vientulību, vēlmi izolēties no apkārtējiem, bailes kādam atzīties par to, kas ar mums notiek, kā jūtamies. Grāmatā būs vēl daudz citu situāciju, kuras sapratīs ikviens, kas saskāries ar ēšanas traucējumiem.

Šo rokasgrāmatu iedvesmojāmie rakstīt, pateicoties pašu sāpīgajai pieredzei ar ēšanas traucējumiem un saprotot, cik ļoti reizēm nepieciešams atbalsts, speciālista padoms. Tāda speciālista, kas saprot un zina pareizo atbildi dažādās ēšanas traucējumu pacientu dzīves situācijās, kad jūties apmaldīties, esi viens un cīnies ar ēšanu-neēšanu, pārēšanos, izmisumu, dusmām un riebumu pret sevi un apkārtējo pasauli, apjukumu un cerību, ka viss būs labi.

Grāmatu rakstīt mudināja arī biedrības “Būt brīvai” biedru un citu cilvēku, kas vērsušies pie mums, sāpīgā pieredze ar ēšanas traucējumiem.

Šeit apkopotī dažādi reāli pieredzes stāsti, ar kuriem padalās cilvēki, kas šobrīd ikdienā cīnās vai iepriekš dzīvē ir cīnījušies ar ēšanas traucējumiem. Šos stāstus mēs apkopojām, un tos komentē profesionāli speciālisti, kuri ikdienā strādā ar cilvēkiem, kuri saskārušies ar ēšanas traucējumiem. Daži no piesaistītajiem speciālistiem paši ir saskārušies ar ēšanas traucējumiem.

Šī rokasgrāmata Tev kalpos kā “personīgā aptieciņa” ceļā uz izveseļošanos, kad Tev to vajadzēs un būsi gatavs cīņai, lai atvadītos no ēšanas traucējumiem.

Šajā grāmatā varēsi atrast visdažādākās dzīves situācijas, kurās noteikti atpazīsi sevi, varēsi meklēt palīdzību, iedvesmu brīžos, kad tas būs vajadzīgs, izmēģinot kādu no aprakstītajiem uzdevumiem.

Novēlam, lai šis ir lielisks rīks,
kas palīdzēs Tev
BŪT BRĪVAM!

Pateicamies visiem brīvprātīgajiem, kas dalījušies pieredzē, problēmās, kā arī klientiem, kuri uzticējuši mums savas problēmas.

Sakām lielu paldies visiem, kas piedalījās un palīdzēja grāmatas tapšanā!

ĒŠANAS TRAUCĒJUMU VEIDI

Iesākumā vēlamies apkopot teoriju, jo bieži vien rodas apmulsums, kādi ēšanas traucējumi man ir un vai tiešām ar mani ir “tik traki”. Izzinot ēšanas traucējumu veidus, varam paplašināt savu redzesloku, jo ir ļoti daudz ēšanas traucējumu veidu, par kuriem tiek runāts mazāk, bet arī tie ir ļoti izplatīti un bieži iet roku rokā cits ar citu. Reizēm šie ēšanas traucējumi mēdz “migrēt”, sākotnēji liekas – esmu ticis vaļā no ēšanas traucējumiem, taču patiesībā tie ir viltīgi un slēpjas aiz šķietami nevainīgākiem ēšanas traucējumiem. Iespējams, šie padomi Tev palīdzēs identificēt savu problēmu.

Cēloņi, kas veicina ēšanas traucējumu attīstību, ir sarežģīti un ietver virkni bioloģisku, psiholoģisku un sociāli kulturālu faktoru. Jebkurai personai jebkurā dzīves posmā ir risks saslimt ar ēšanas traucējumiem.

Ēšanas traucējumi ir psiholoģiska saslimšana, nevis izvēle, ko kāds izdara. Bieži vien tās ir psiholoģiskas traumas bērnībā, destruktīvas attiecības ģimenē.

ANOREKSIJA

(Anorexia nervosa)

RAKSTURĪGI

Enerģijas uzņemšanas ierobežošana

Cilvēks, kas sirgst ar anoreksiju, ierobežo uzturu tik ļoti, ka ikdienā uzņemtais ēdiena daudzums var būt mazāks, nekā nepieciešams normālai ķermeņa funkcionēšanai, tādējādi radot strauju svara zudumu un ievērojami zemu ķermeņa svaru. Jāmin, ka anoreksija neparādās kā galējā stadija vienā dienā (mītiski pieņemtais, ka anoreksija ir tikai tad, ja cilvēks ir ļoti novājējis un uz sabrukšanas robežas). Anoreksija ir sastopama arī cilvēkiem ar pazeminātu svaru vai pat normālu svaru.

Bailes pieņemties svarā

Cilvēkiem, kas sirgst ar anoreksiju, ir milzīgas bailes no svara pieauguma un ir raksturīga pastāvīga uzvedība, kas traucē svara pieaugumam. Arī tad, kad svars jau ir ļoti zem normas, ir bailes pieņemties svarā.

Ķermeņa attēla uztveres traucējumi

Cilvēki ar anoreksiju piedzīvo ķermeņa izskata traucējumus. Tas nozīmē, ka persona neredz un neatzīst patieso ķermeņa tēlu, kas ir ļoti kalsns vai sver ļoti maz, bet redz sevi nesamērīgi lielu,

tālu no tā, kā izskatās realitātē. Šajā situācijā ļoti cieš pašvērtējums. Pat nelielas svara izmaiņas, svara pieaugums var cilvēkam ar anoreksiju radīt domas, ka viņš ir kļuvis resns, milzīgs, neglīts.

ANOREKSIJAS PAZĪMES

Var būt fiziskas (kalsns augums, izspiedušies kauli), psiholoģiskas (bailes ēst publiski, bailes no konkrētiem ēdieniem, bailes pieņemties svarā) un novērojamas uzvedībā (izvairīšanās, izolācija, konkrētu ēdienu ēšana). Cilvēkiem ar anoreksiju var būt šo simptomu kombinācija. Anoreksija var būt arī bez acīmredzamiem simptomiem.

CITI ANOREKSIJAS VEIDI

Ēdiena ierobežošana. Cilvēki ar ierobežojošo anoreksijas veidu nopietni ierobežo uztura uzņemšanu, un svara zudums notiek galvenokārt diētas, badošanās un/vai pārmērīgas fiziskās slodzes dēļ. Nenotiek atbrīvošanās – caurejas līdzekļi, apzināta vemšana, pārmērīga sportošana.

Pārēšanās/atbrīvošanās. Cilvēki ar šo anoreksijas veidu stipri ierobežo uztura uzņemšanu, kā arī notiek atkārtotas pārēšanās un atbrīvošanās epizodes, piemēram, apzināta izvemšanās, caurejas līdzekļu lietošana, pārmērīga sportošana, lai kompensētu apēsto u. c.

Anoreksija ir dzīvībai bīstama psihiska saslimšana. Badošanās jeb nepietiekamā uztura uzņemšanas gadījumā smadzenēs notiek izmaiņas, kas apgrūtina domāšanu, samazina koncentrēšanās spējas, pasliktina atmiņu, pat var samazināt intelektu, zūd kritiskā domāšana.

Atipiskā anoreksija ir nekvalificētu ēšanas traucējumu (OSFED) veids. Cilvēks ar atipisku anoreksiju atbilst visiem anoreksijas kritērijiem, tomēr, neskatoties uz ievērojamu svara zudumu, cilvēka svars ir normas robežās vai pārsniedz normālo ķermeņa masas indeksu. Atipiskā anoreksija ir nopietna un potenciāli dzīvībai bīstama, un tai ir līdzīga ietekme un komplikācijas kā citiem anoreksijas slimniekiem. Sabiedrībā ir pieņemts uzskatīt, ka anoreksijas slimnieki ir tikai “kauli un āda”, bet patiesībā tā var būt arī cilvēkiem ar normālu vai nedaudz pazeminātu svaru.

IETEKME UN KOMPLIKĀCIJAS

Cilvēkiem ar anoreksiju var rasties nopietnas medicīniskas, psiholoģiskas un psihiskas sekas. Izplatītākās sekas un komplikācijas, kas saistītas ar anoreksiju.

Medicīniskās:

- anēmija (vājums, palielināts nogurums, darbaspēju zudums, aizkaitināmība, miegainība);
- osteoporoze vai osteopēnija: kaulu blīvuma samazināšanās, ko izraisa uztura trūkums;
- sirds problēmas, tostarp lēna sirdsdarbība, neregulāra sirdsdarbība un zems asinsspiediens;
- elektrolītu, tostarp kālija un nātrija, disbalanss, letāls iznākums šo iemeslu dēļ;
- menstruāciju izzušana vai citi ginekoloģiski traucējumi;
- nieru, aknu vai aizkuņģa dziedzera darbības traucējumi;

-
-
- kuņģa-zarnu trakta problēmas (vēdera pūšanās, aizcietējumi);
 - paaugstināts neauglības risks;
 - nāve.

Citas fiziskas pazīmes:

- pēkšņs svara zudums, biežas svara izmaiņas, pastāvīgi zems svars;
- nespēja uzturēt normālu ķermeņa svaru atbilstoši vecumam un augumam, nenotiek augšana (ja paredzēts vēl augt, piemēram, jauniešiem);
- menstruāciju zudums vai traucējumi;
- ģīboņi vai galvas reiboņi;
- jutība pret aukstumu;
- gremošanas trakta traucējumi, piemēram, meteorisms, aizcietējumi, caureja;
- nogurums;
- uz sejas un ķermeņa parādās smalki matiņi (hirsutisms), mati kļūst “nesmuki”, lūstoši, sausi, plāni;
- matu izkrišana;
- vemšanas pazīmes, piemēram, pietūkuši vaigi vai žokļa līnija, nobrāzumi uz pirkstu locītavām vai bojāti zobi;
- bieži lūzumi, kaulu sāpes, muskuļu krampji;
- novājināta imūnsistēma (piemēram, biežāka slimošana);
- miega traucējumi.

Psiholoģiskās sekas un ietekme:

- neapmierinātība ar savu ķermeni, izkropļots ķermeņa attēls un tā uztvere;
- pārmērīgas domas un rūpes par ēšanu, pārtiku, ķermeņa formu un svaru;
- sociālā atstumtība, vēlme izolēties;
- kauna, vainas un riebuma sajūta pret sevi;
- depresija, trauksme un depresīva uzvedība;
- paškaitējums (ādas griešana, pašnāvības mēģinājumi, pašnāvība).

KOMPULSĪVĀS ĒŠANAS TRAUCĒJUMI

(Binge Eating Disorder)

Visizplatītākais ēšanas traucējumu veids Latvijā. Cilvēks ar kompulsīvo ēšanu piedzīvo kontroles trūkumu – apēd lielu daudzumu pārtikas salīdzinoši īsā laika periodā. Pārmērīga ēšana bieži izraisa vainas un kauna sajūtu, un cilvēks, kurš ēd, labprāt izvēlas ēst vienatnē vai slēpt savu ēšanu no apkārtējiem. Arī kompulsīvā ēšana ir nopietna psihiska saslimšana. Tai ir raksturīgas atkārtotas pārēšanās epizodes, kas saistītas ar liela ēdiena daudzuma apēšanu īsā laika periodā. “Uzdzīvošanas” jeb rīšanas lēkmes laikā cilvēks jūtas nespējīgs atturēties no ēšanas, un tas bieži vien ir saistīts ar milzīgu stresu par notiekošo.

Kompulsīvās ēšanas gadījumos netiek izmantota kompensējoša uzvedība, piemēram, paša izraisīta vemšana vai pārmērīga fiziskā slodze uzreiz pēc pārēšanās. Visbiežāk pēc pārēšanās epizodes cilvēks solās nākamajā dienā ēst “normāli”, pa dienu cenšas noturēties, bet vakarā parasti atkal seko *norāviens* un pārēšanās. Iespējama ilgāka noturēšanās pie normālas ēšanas, bet pārēšanās epizodes ir pietiekami regulāras. Šo traucējumu attīstības iemesli dažādiem cilvēkiem būs atšķirīgi. Zināmākie cēloņi ir ģenētiska nosliece un vides, sociālo un kultūras faktoru kombinācija. Šis traucējums var rasties visu vecumu un abu dzimumu cilvēkiem, visās sociālekonomiskajās grupās.

RAKSTURĪGI

Biežas pārēšanās epizodes

Cilvēki ar kompulsīvo ēšanu piedzīvos pārēšanās epizodes ar palielinātu ēdiena daudzumu īsā laika periodā, parasti mazāk nekā divās stundās tiek uzņemts liels ēdiena apjoms. Lai teiktu, ka pārēšanās vai emocionāla ēšana ir jau kā ēšanas traucējums – kompulsīvā ēšana, šādām epizodēm jānotiek vismaz reizi nedēļā trīs mēnešus. Šo epizožu laikā cilvēks zaudē kontroli pār savu ēšanu un, iespējams, nespēj apstāties pat tad, ja to vēlas.

Ēšanas paradumi

Viegli identificējami ir ēšanas paradumi. Tie var ietvert ēšanu ļoti ātri; ēšanu, kad neesat fiziski izsalcis; ēšanas turpināšanu pat tad, kad ir sāta sajūta vai jūtaties paēdis.

Sajūtas par ēšanu

Vainas un kauna sajūta ir izplatītākās sajūtas cilvēkiem ar kompulsīvajiem ēšanas traucējumiem. Cilvēki bieži izjūt vainas apziņu vai kaunu par daudzumu un veidu, kā “pierijās”. Pārēšanās bieži notiek stresa, dusmu, garlaicības, vientulības brīžos vai jūtoties emocionāli slikti. Šādās reizēs pārmērīga ēšana tiek izmantota kā veids, lai tiktu galā ar nepatīkamām emocijām vai novērstu uzmanību no tām.

Persona var izjust vainas sajūtu, kaunu, riebumu un depresiju pēc pārēšanās epizodes. Pārēšanās palīdz “nejust”, aizmirst apkārt notiekošo. Pēc lēkmes ir lieli pašpārmētumi: kā es tā atkal varēju, man nav gribasspēka, jušanās netīram, pretīgam. Bieži vien, kad cilvēks saņem un cenšas būt samērīgi un apēd kaut nedaudz vairāk nekā plānojis, jau atkal tiek izraisīta pārēšanās lēkme, nespēja

apstāties, jo liekas, ka viss jau ir sabojāts... Rītdien saņemšos, mēģināšu vēlreiz.

Uzvedība

Savu izjūtu dēļ cilvēki ar kompulsīvo ēšanu reizēm ir ļoti noslēpumaini un neatklāj savus ēšanas paradumus, izvēloties būt vienatnē. Viņi sabiedrībā ēd maz, veselīgi, “knakstās”, bet, esot vienatnē, atļauj sev visu.

PAZĪMES

- noguruma sajūta un bezmiegs;
- svara izmaiņas;
- vēdera uzpūšanās, aizcietējuma vai pārtikas nepanesības sajūta;
- aizraušanās ar ēšanu, pārtiku, ķermeņa formu un svaru;
- neapmierinātība ar ķermeni un kauns par savu izskatu;
- ārkārtīgs stress, skumjas, trauksmes un vainas sajūta pārēšanās epizodes laikā un pēc tās;
- zema pašapziņa;
- paaugstināta jutība pret komentāriem, kas saistīti ar pārtiku, svaru, ķermeņa formu, vingrinājumiem;
- depresija, trauksme.

IETEKME UN KOMPLIKĀCIJAS

Medicīniskās:

- sirds un asinsvadu slimības;

-
-
- 2. tipa cukura diabēts;
 - augsts asinsspiediens un/vai augsts holesterīna līmenis, kas palielina insulta, diabēta un sirds slimību risku;
 - osteoartrīts: sāpīga deģeneratīva artrīta forma, kurā cilvēka locītavu kvalitāte pasliktinās un var izraisīt skrimšļa zudumu;
 - hroniski nieru darbības traucējumi vai nieru mazspēja.

Psiholoģiskās:

- ārkārtīga ķermeņa neapmierinātība, izkropļots ķermeņa attēls;
- sociālā norobežošanās vai izolācija;
- kauna, vainas un riebuma sajūta pret sevi;
- depresija, trauksme, depresīva uzvedība;
- paškaitējums, pašnāvības mēģinājumi, pašnāvība.

BULĪMIJA

(bulimia nervosa)

Bulīmija bieži sākas diētas laikā vai pēc tās. Persona ar bulīmiju piedzīvo kontroles trūkuma sajūtu un apēd milzīgu daudzumu pārtikas salīdzinoši īsā laika periodā. Cilvēks epizodes laikā vai pēc tās bieži izjutīs vainas un kauna sajūtu un iesaistīsies kompensējošā uzvedībā, lai novērstu svara pieaugumu, – izraisīs vemšanu, dosies sportot, lai apēsto zaudētu, lietos caurejas līdzekļus un apetīti mazinošus līdzekļus, kompensēs ar badošanos nākamajā dienā vai dienās. Cilvēks ar bulīmiju var iestrēgt nekontrolējamā ēšanas ciklā, kam seko mēģinājumi to kompensēt, kas var izraisīt kauna, vainas un riebuma sajūtu. Šāda uzvedība laika gaitā var kļūt kompulsīvāka un nekontrolējamāka, kā arī var izraisīt apsēstību ar pārtiku, domas par ēšanu (vai neēšanu), svara zudumu, ēdiena ierobežošanu un ķermeņa tēlu.

Šāda uzvedība bieži tiek slēpta, un cilvēki ar bulīmiju var mēģināt noslēpt savus ēšanas un fiziskās aktivitātes paradumus. Tā rezultātā bulīmija var palikt neatklāta ilgu laiku, kas padara to grūti ārstējamu, jo neviens nezina un nevar palīdzēt.

RAKSTURĪGI

Ēšanas mānija

Ļoti liela ēdiena daudzuma apēšana salīdzinoši īsā laika periodā, piemēram, divu stundu laikā, un ēšanas kontroles trūkuma sajūta, piemēram, nespēja atturēties no ēšanas.

Kompensējoša uzvedība

Kompensācijas uzvedība tiek izmantota kā veids, lai mēģinātu novērst svara pieaugumu pēc pārēšanās epizodes. Raksturīgākā uzvedība – vemšanas izraisīšana, caurejas līdzekļu lietošana, pārmērīgas sporta aktivitātes, ēdiena ierobežošana.

Pašnovērtējums

Cilvēki ar bulīmiju savā pašvērtējumā liek pārmērīgu uzsvaru uz ķermeņa formu vai svaru. Tas var novest pie tā, ka personas pašcieņas un pašvērtības sajūtu lielā mērā nosaka izskats.

PAZĪMES

Bulīmijas pazīmes, pēc kurām to var identificēt, var būt fiziskas, psiholoģiskas un uzvedības traucējumi, var būt šo simptomu kombinācija. Bulīmija var būt arī bez acīmredzamiem simptomiem.

- Vemšanas izraisītu bojājumu pazīmes, tostarp pietūkums ap vaigiem vai žokli, nobrāzumi uz roku locītavām, zobu bojājumi un slikta elpa;
- vēdera uzpūšanās, aizcietējumi;
- menstruāciju izzušana vai traucējumi;
- ģīboņi vai galvas reiboņi;
- nogurums;
- miega traucējumi;
- novājināta imūnsistēma (piemēram, biežāka slimošana);

-
-
- pēkšņs svara zudums, pieaugums vai svārstības;
 - aizraušanās ar ēšanu, pārtiku, ķermeņa formu un svaru;
 - intensīvas bailes pieņemt svarā;
 - paaugstināta trauksme vai aizkaitināmība ēdienreižu laikā;
 - paaugstināta jutība pret komentāriem vai kritiku (reālu vai šķietamu) par ķermeņa formu vai svaru, ēšanas vai vingrošanas paradumiem;
 - zema pašcieņa un kauna, riebuma vai vainas sajūta;
 - ķermeņa neapmierinātība un negatīva ķermeņa uztvere;
 - depresija, trauksme, paškaitējums vai pašnāvība;
 - apsēstība ar pārtiku un kontroles nepieciešamība.

SEKAS UN KOMPLIKĀCIJAS

Medicīniskās:

- hroniski iekaisis kakls, gremošanas traucējumi, grēmas un atvilnis;
- barības vada un kuņģa iekaisums un plīsums no biežas vemšanas;
- kuņģa un zarnu čūlas;
- hroniska neregulāra vēdera izeja, aizcietējumi un/vai caureja apzinātas caurejas līdzekļu lietošanas dēļ;
- sirds problēmas, tostarp lēna sirdsdarbība, neregulāra sirdsdarbība un zems asinsspiediens;
- elektrolītu, tostarp kālija un nātrija, disbalanss;

-
-
- osteoporoze vai osteopēnija: kaulu blīvuma samazināšanās, ko izraisa uztura trūkums;
 - nogurums;
 - menstruāciju izzušana vai traucējumi;
 - paaugstināts neauglības risks;
 - menstruāciju traucējumi un/vai izzušana;
 - nāve.

Psiholoģiskās:

- ārkārtīga neapmierinātība ar ķermeni, izkropļota ķermeņa attēla uztvere;
- pārmērīgas domas un rūpes par ēšanu, pārtiku, ķermeņa formu un svaru;
- sociālā atstumtība, izolētība;
- kauna, vainas un riebuma sajūta pret sevi;
- depresīvi vai trauksmes simptomi un uzvedība;
- paškaitējums vai pašnāvības mēģinājumi, pašnāvība;
- atkarība no medikamentiem.

CITI NEKVALIFICĒTI ĒŠANAS TRAUCĒJUMI

(OSFED – Other specified feeding
and eating disorders)

Ēšanas traucējumi, kas neatbilst kritērijiem, lai diagnosticētu citu ēšanas traucējumu, tomēr tiem ir daudzi citu ēšanas traucējumu simptomi. OSFED ir tikpat nopietni kā citi ēšanas traucējumi, un tie ir saistīti ar sarežģītām medicīniskām un psihiatriskām komplikācijām. Cilvēkam ar OSFED var būt daudzi citu ēšanas traucējumu simptomi, piemēram, anoreksija, bulīmija vai ēšanas traucējumi, kas neatbilst visiem šo traucējumu diagnostikas kritērijiem. Tas nenozīmē, ka ēšanas traucējumi ir mazāk nopietni vai bīstami.

RAKSTURĪGI

Cilvēkiem ar OSFED parasti ir traucēti ēšanas paradumi un/vai izkropļota ķermeņa uztvere, un/vai formas un svara pārvērtēšana, un/vai intensīvas bailes pieņemt svarā. OSFED ir visizplatītākais ēšanas traucējums, kas diagnosticēts pieaugušajiem, kā arī pusaudžiem, un tas skar abus dzimumus.

PAZĪMES

OSFED pazīmes var būt fiziskas, psiholoģiskas un uzvedības.

Cilvēkam ar OSFED var parādīties šo simptomu kombinācija vai bez acīmredzamiem simptomiem.

- Pēkšņs svara zudums, pieaugums vai svārstības;
- nespēja uzturēt normālu ķermeņa svaru;
- menstruāciju zudums vai traucējumi;
- ģīboņi vai galvas reiboņi;
- jutība pret aukstumu;
- vēdera uzpūšanās, aizcietējums vai pārtikas nepanesības attīstība;
- nogurums;
- novājināta imūnsistēma (piemēram, biežāka slimošana);
- vemšanas pazīmes, piemēram, pietūkuši vaigi vai žokļa līnija, nobrāzumi uz pirkstiem;
- neapmierinātība ar ķermeni, negatīva ķermeņa uztvere;
- paaugstināta trauksme vai aizkaitināmība ēdienreižu laikā vai pēc tās;
- paaugstināta jutība pret komentāriem vai kritiku (reālu vai šķietamu) par ķermeņa formu vai svaru, ēšanas vai vingrošanas paradumiem;
- zems pašvērtējums un kauna, riebuma vai vainas sajūta;
- depresija, trauksme, paškaitējums vai pašnāvība;
- “melnbalta” domāšana – stingras domas par to, ka ēdiens ir “labs” vai “slikts”.

Daži no OSFED var tikt klasificēti:

Atipiska anoreksija: visi anoreksijas kritēriji ir izpildīti, izņemot to, ka, neskatoties uz ievērojamu svara zudumu, indivīda svars ir normas robežās vai pārsniedz to. Persona ar atipisku anoreksiju var piedzīvot tādas pašas fiziskas un psiholoģiskas komplikācijas kā cilvēks ar anoreksiju.

Atipiska bulīmija: ir izpildīti visi bulīmijas kritēriji, izņemot to, ka pārēšanās un kompensējoša uzvedība notiek vidēji retāk nekā reizi nedēļā un/vai mazāk nekā trīs mēnešus.

Retas izpausmes vai ierobežota ilguma pārēšanās traucējumi: ir izpildīti visi kompulsīvās ēšanas traucējumu kritēriji, izņemot to, ka pārēšanās notiek vidēji retāk nekā reizi nedēļā un/vai mazāk nekā trīs mēnešus.

Kompensējošs traucējums: atkārtota “atbrīvošanās” uzvedība, lai ietekmētu svaru vai formu (piemēram, paša izraisīta vemšana, caurejas līdzekļu, diurētisko līdzekļu vai citu medikamentu lietošana) pat bez pārēšanās.

Nakts ēšanas sindroms: atkārtotas nakts ēšanas epizodes, kas izpaužas, ēdot pēc pamošanās no miega, vai pārmērīgs pārtikas patēriņš pēc vakara maltītes. Ir apziņa, ka jāēd normāli, taču ir papildu apetīte pēc normālas ēšanas. Ja pārēdas, ir emocionāli pārdzīvojumi (var nebūt dramatiski) par apēsto daudzumu.

Ir arī citi traucējumi, kas nav starp šeit minētajiem. Dažiem cilvēkiem ir citas nozīmīgas ēšanas problēmas un izkropļota ķermeņa attēla uztvere, kas nav ietvertas šajās kategorijās. Agrīna iejaukšanās jebkādos ēšanas traucējumos, kas var būt kā traucēta ēšana un negatīva ķermeņa uztvere, var novērst simptomu pasliktināšanos un ēšanas traucējumu attīstības risku.

ĶERMEŅA DISMORFIJA/ DISMORFISKIE TRAUCĒJUMI/ DISMORFOFOBIA

Ķermeņa dismorfiskais traucējums (BDD) ir apsēstība ar iedomātu fiziskā izskata defektu vai ārkārtējas bažas par nelielu fizisku defektu, ko citi, iespējams, pat neredz. Cilvēki, kas cīnās ar ķermeņa dismorfiskiem traucējumiem, neprecīzi uztver savu ķermeni un bieži vien specifiskas ķermeņa daļas, piemēram, matus, ādu, degunu u. c.

PICA

PICA ietver vismaz vienu mēnesi tādu vielu ēšanu, kurām nav uzturvērtības. Kāds, kas cīnās ar PICU, var ēst kādu vielu, piemēram, ledu, mālu, augsni vai papīru, reizēm pat bīstamas lietas – metālu, kas var izraisīt nopietnas sekas. Visbiežāk šī slimība rodas bērniem un grūtniecēm. Tā parasti ir īslaicīga. Nekavējoties sazinieties ar savu ārstu, ja jūs vai jūsu bērns sākat ēst neēdamas lietas! Ārstēšana var palīdzēt izvairīties no iespējamām nopietnām blakusparādībām.

PICA rodas arī cilvēkiem ar intelektuālās attīstības traucējumiem. Cilvēkiem ar smagiem attīstības traucējumiem PICA bieži ir smagāks un ilgstošāks traucējums.

ATGREMOŠANAS TRAUCĒJUMI (Chew and split)

Atgremošanas traucējumi sastāv no atkārtotas pārtikas atgrūšanas vismaz vienu mēnesi. Tas ietver ēdiena atkārtotu košļāšanu un izspļaušanu.

ORTOREKSIJA

PAZĪMES

- pārmērīga sastāvdaļu sarakstu un uzturvērtības etiķešu pārbaude;

-
-
- pieaug bažas par savu veselību;
 - aizvien vairāk dažādu pārtikas grupu izslēgšana (viss cukurs, visi ogļhidrāti, visi piena produkti, visa gaļa, visi dzīvnieku izcelsmes produkti u. tml.);
 - nespēja būt neko citu, izņemot šauru pārtikas produktu grupu, kas tiek uzskatīta par “veselīgu” vai “tīru”;
 - neparasta interese par veselību, par to, ko citi ēd;
 - pavada stundas, domājot par to, kāds ēdiens varētu tikt pasniegts gaidāmajos pasākumos;
 - rodas augsts satraukuma līmenis, ja nav pieejama “droša” vai “veselīga” pārtika;
 - apsēsti seko līdzī pārtikas un “veselīga dzīvesveida” vēstnešiem Twitter un Instagram;
 - ķermeņa attēla uztveršanas problēmas.

SEKAS

Tāpat kā anoreksija, arī ortoreksija ietver apēsto pārtikas produktu daudzuma un dažādības ierobežošanu, radot iespējamu nepietiekamu uzturu, tāpēc abiem traucējumiem ir līdzīgas fiziskās sekas.

ARFID

(Avoidant restrictive food intake disorder)

Cilvēks ar ARFID izvairīsies un ierobežos ēdienu. ARFID ir nopietns ēšanas traucējums, ko raksturo izvairīšanās un nepatika pret pārtiku un ēšanu. Ierobežojums NAV saistīts ar ķermeņa attēla traucējumiem, bet gan uztraukuma vai fobijas dēļ no pārtikas un/vai ēšanas, paaugstinātas jutības pret pārtikas maņu aspektiem, piemēram, tekstūru, garšu vai smaržu, vai intereses trūkumu par pārtiku/ēšanu sekundāri zemas apetītes dēļ.

ARFID ir vairāk nekā tikai “izvēlīga ēšana”. Cilvēki ar ARFID var patērēt vai ēst tikai nelielus pārtikas daudzumus vai ierobežot dažādus pārtikas produktus, izraisot uzturvērtību trūkumu. Var būt grūti atšķirt ARFID no nemierīgas ēšanas, tomēr pieaugušie un bērni ar ARFID parasti izjūt ārkārtīgu nepatiku pret noteiktiem pārtikas produktiem vai vispārēju intereses trūkumu par pārtiku vai ēšanu. Cilvēka izvairīšanās no ēdiena kļūst traucējoša, ja tas ietekmē viņa spēju uzņemt nepieciešamo enerģiju un uzturu, kā rezultātā rodas svara zudums.

ARFID RAKSTUROJUMS

Persona ar ARFID izvairīsies no pārtikas un/vai ierobežos tās uzņemšanu viena vai vairāku iemeslu dēļ:

- ierobežojums: persona izrāda mazu interesi vai vispār neizrāda interesi par ēdienu un/vai ēšanu;

-
-
- izvairīšanās: persona izvairās no noteiktiem pārtikas produktiem, pamatojoties uz maņu īpašībām (piemēram, tekstūru, smaržu, redzi, garšu);
 - nepatika: personai ir bailes vai fobija no ēšanas nepatīkamām sekām (piemēram, vemšana, aizrīšanās, alerģiska reakcija);
 - intereses trūkums par pārtiku un/vai ēšanu;
 - atteikšanās ēst vai iepriekš ēsto ēdienu samazināšana;
 - lēna ēšana;
 - bailes no dažiem produktiem;
 - bailes no noteiktu pārtikas produktu izvemšanas;
 - grūtības ēst kopā ar citiem;
 - ēd tikai nelielu daudzumu pārtikas. Šie pārtikas produkti var būt līdzīgi pēc garšas, struktūras, smaržas vai izskata.

DRUNKOREKSIJA

Šis termins raksturo stāvokli, kad anoreksija vai bulīmija ir kopā ar alkohola lietošanas traucējumiem. Šo terminu parasti lieto, lai apzīmētu ārkārtēju svara kontroles metožu izmantošanu, lai kompensētu plānoto pārmērīgo dzeršanu. Un otrādi. Vaina par pārmērīgu dzeršanu tiek apēsta (arī izvemta bulīmijas gadījumā), vai tiek dzerts, lai nedomātu par ēšanas traucējumiem. Pētījumi par ēšanas traucējumu un pārmērīgas dzeršanas kombināciju galvenokārt ir vērsti uz augstskolas vecuma sievietēm, lai gan šī parādība ir novērota arī jaunu vīriešu vidū. Pētījumi liecina, ka cilvēki iesaistās šajā kombinācijā, kad ir nepietiekams uzturs un pārmērīga dzeršana, lai izvairītos no svara pieauguma alkohola dēļ, lai ietaupītu naudu no pieēšanas vai otrādi vai cita iemesla dēļ.

PAZĪMES

- alkohola lietošana/pārmērīga lietošana, pārtikas uzņemšanas ierobežošana un pārmērīga fiziskā aktivitāte;
- ikdienas uzņemto kaloriju skaitīšana, lai nodrošinātu, ka alkohola lietošanas laikā nepieņemamas svarā;
- maltīšu izlaišana, lai taupītu kalorijas un lietotu alkoholiskos dzērienus;
- pārmērīga vingrošana, lai kompensētu ar alkoholisko dzērienu uzņemtās kalorijas;

-
-
- liela daudzuma alkohola lietošana, lai izvemtu iepriekš uzņemto pārtiku.

SEKAS

Badošanās un pārmērīgas alkohola lietošanas kombinācija var izraisīt virkni fizisku un psiholoģisku seku. Dzeršana kombinācijā ar nepietiekamu uzturu var izraisīt lielāku mentālu “aptumšošanos”, saindēšanos ar alkoholu, ar alkoholu saistītas veselības problēmas, veicināt nesavaldību vai citas psiholoģiskas un medicīniskas saslimšanas. Dzerot tukšā dūšā, etanols ātrāk sasniedz asinsriti un palielina alkohola saturu asinīs, kas var padarīt šo personu neaizsargātāku pret ar alkoholu saistītiem smadzeņu bojājumiem. Turklāt pārmērīgs alkohola patēriņš var negatīvi ietekmēt hidratāciju un minerālvielu un barības vielu aizturi, kas saasina nepietiekama uztura sekas un apdraud indivīda kognitīvās spējas. Sievietēm šie efekti ir izteiktāki, jo sievietes parasti alkoholu pārstrādā lēnāk nekā vīrieši.

DEIPNOFOBIA

(deipnophobia)

Satraukumu par ēšanu sabiedrībā sauc par deipnofobiju. Ar to saskaras ne tikai tie, kuriem ir ēšanas traucējumi. Mūsdienās fokuss uz ēšanu un pareizu uzturu tiek celts uz pjedestāla tik bieži, ka daudzi to vairs neuzskata par patīkamu veidu, kā rūpēties par ķermeni, bet gan par obligātu nepieciešamību.

Tiek aizmirstas citas ēšanas funkcijas: socializēšanās, kultūras aspekti utt. Tādējādi ēšana sabiedrībā var izraisīt nedrošības sajūtu, diskomfortu un trauksmi, kas ietekmē cilvēka uzskatu par sevi, attiecības ar pārtiku, kā arī ietekmē attiecības ar ēdienu kā tādas. Bailes no ēšanas sabiedrībā bieži tiek devalvētas kā “viltus” traucējumi. Tomēr to piedzīvo pietiekami daudz cilvēku, tādēļ tam ir dots arī nosaukums – deipnofobija. Deipnofobiju vislabāk var saprast kā trauksmes traucējumus vai fobiju atkarībā no tā izpausmes.

Tiem, kas cīnās ar bailēm ēst publiski, tas bieži izpaužas kā “izvairīšanās no situācijas, kad jāēd publiski, bailes tikt kritizētam par ēdiena izvēlēm, apmulsums, sirdsdarbības traucējumi, svīšana ēšanas laikā, slikta dūša un klaustrofobiska sajūta.

Daudziem, kas izjūt trauksmi saistībā ar ēšanu sabiedriskā vietā, bailes ne vienmēr ir saistītas ar ēdienu. Bailes no ēšanas publiskā vietā bieži vien ir saistītas arī ar trauksmi par to, kā citi uztvers *manu* ēšanu. Bieži tas iet roku rokā ar citiem ēšanas traucējumiem. Cilvēki, kas pārēdas un atļaujas *norauties* tikai mājās, bieži sabiedriskās vietās izvēlas neēst vai ēst minimāli. Bieži ir

sajūta – *uz mani* visi skatās. Liekas, ka ēdu par daudz, citi pado-
mās kaut ko vai tml. Nepamatotas izjūtas. Mīļie, citiem ir vie-
nalga, ko Tu ēd! Ja vien tas nav tumsonīgs draugs vai radnieks,
kuram nav savas dzīves, bet patīk komentēt, ko kāds cits apēd!

Kā redzat, ēšanas traucējumu ir daudz, un pieļaujam, ka te nav
aprakstīti visi. Šis ir ieskatam, lai lauztu stereotipus, ka nopietni
ēšanas traucējumi ir tikai anoreksija vai bulīmija.

Katru 52. minūti kāds pasaulē mirst no ēšanas traucējumiem.
26% no ēšanas traucējumu pacientiem mēģina veikt pašnāvību.
Vislielākais pašnāvību risks ir kompulsīvās ēšanas vai bulīmijas
gadījumā. Tieši kauna vai netīrības izjūtas dēļ un pastiprinot to ar
sabiedrības stereotipiem par izvirtušu ēšanu u. tml. Vai izteicie-
niem – “tu vem ēdienu, kamēr citiem nav, ko ēst”.

Esam mazliet apskatījuši teoriju.
Ķersimies pie paša galvenā –
palīdzēsim Tev ikdienā!

SITUĀCIJU APSKATS ĒŠANAS TRAUCĒJUMU SĀKUMA STADIJĀ

VAI ES ESMU NORMĀLS?

VAI MAN VISPĀR VAR PALĪDZĒT?

Pieredzē dalās Anna, ēšanas traucējumu mentors un koučs.

“Strādājot ar cilvēkiem, kas vērsas pēc palīdzības, bieži saskaros ar nopūtu, kad palūdzu pastāstīt par sevi no 3 gadu vecuma. Dzīve ir bijusi raiba kā dzeņa vēders, un ir lietas, par kurām ir kauns runāt, kā arī parasti ir grūtības sākt runāt, jo “man liekas, ka es esmu tāds gadījums, kuram nevar palīdzēt”.

Šo sadaļu uzskatīju kā ļoti nepieciešamu, lai Tu saprastu, ka šie stāsti ir mūsu ikdiena. Šīs “nenormālības”, kas Tev šķiet “nenormālības” vai Tavas identitātes nelabas iezīmes, patiesībā ir ēšanas traucējumu simptomi, un šīs īpašības, kas šķiet ļaunas un sliktas, nav Tavas. Tās ir anoreksijas, bulīmijas, kompulsīvās ēšanas, obsesīvu traucējumu, bipolaritātes u. c. iezīmes.

Sākšu ar faktoriem, kas ir visizplatītākie, dzīvesstāstos visbiežāk sastopamie, kuri mūs bieži vieno. Tie liekas unikāli savā stāstā, fakti, kurus šķiet nenožīmīgi stāstīt, bet šie notikumi un apstākļi ir tie, kas ir jārisina, lai tiktu vaļā no ēšanas traucējumiem vai pagātnes pieredzes, kas “izšūpoja”.

Līdzīgi kā man, ļoti daudzi ir piedzīvojuši jaunāka brāļa vai māsas ienākšanu ģimenē, pārstrādājušos vecākus, tādus vecākus, kuri nesaprotas, strīdus ģimenē, konkurenci brāļu/māsu starpā. Ļoti bieži sastopami vairāki mēģinājumi tiekties pēc uzmanības – esmu labākais (labākā) skolā, diplomi par izcilību. Ļoti bieži ir dejošanas skolas, spēlēšana orķestrī, kāds profesionāls sporta veids. Tajos arī notiek sacensības par to, kurš labāks, par to, kurš būs pirmajās deju rindās.

Ļoti bieži ēšanas traucējumi rodas ģimenēs, kur viens no vecākiem ir alkoholiķis (nav jābūt mītiskajā izpratnē – nodzēries, mēģinājis pa grāvjiem; bieži tie ir “intelektuālie alkoholiķi”). Klasika ir seksuāla izmantošana kādā vecumposmā, kas it kā nav klasiski izvarošana (ir arī izmantošana), bet bieži kāda tuvinieka pieskārieni, arī skolā pieskārieni pret paša gribu vai apzināta nodarbošanās ar seksu pret paša gribu (kā es to saucu – sevis izvarošana). Dzīvesvietas maiņa.

Viena vecāka zaudējums vai esamība starp dzīvajiem, bet klātbūtnes neesamība (klasika ir tēvi, kas nekad nav bijuši meitu dzīvē vai ir izveidojuši jaunas ģimenes). Kontrolējošas mātes, kas it kā ir labākās draudzenes, bet sievietēm/jaunietēm ir daudz ko teikt. Vecāku šķiršanās. Apsmiešana skolā.

Vai izklausās pazīstami? Noteikti izlasīji un uzskaitīji vismaz divas trīs komponentes.

Neliels mans skatījums uz šiem faktiem.

Gadiem esmu centusies izprast, kā šie notikumi ir izprovocējuši manus ēšanas traucējumus. Strādājot psihoanalīzē, tas izrādījās vienkārši. Vecāks alkoholiķis nozīmē dzīves neprognozējamību. Tu kā bērns (vienalga 12 vai 20 gados) nekad nezini, kā būs šoreiz – būs priecīgais vecāks vai tas, kuram viss slikti, kas var

pateikt ļaunas lietas. Vai viņš atkal pazudīs, izlems trakas idejas, un mums visiem būs jāpakļaujas. Tāda parasti ir līdzatkarība.

Atbalsta grupā ļoti spilgts likās piemērs ar mazu meiteni (pieaugot ir ēšanas traucējumi), kura maskēja to, ka tēvs bija aizmirsis mammu apsveikt dzimšanas dienā, un mammai salasīja ziedus, lai apsveiktu no tēta. Katrs šāds piemērs, katra šāda situācija emocionāli traumē bērnu. Katra šāda psiholoģiska grūtība ietekmē mūsu psiholoģisko stāvokli. Tas pats ar vecāku šķiršanos. Bērnam ir divi mīļākie cilvēki, bet viņi ir nolēmuši izšķirties. Tad bieži ir “deķa vilkšana” katram uz savu pusi, pa vidu – bērna pārdzīvojums.

Ietekmi atstāj mobings skolā. Tevi noniecina līdz pēdējam. Seksuāla izmantošana veicina riebumu pret savu ķermeni, sevis nepieņemšanu. Tālāk ir ļoti sarežģīti veidot attiecības, kas sekmē asexualitāti, vientulību un grūtības uzticēties. Ir arī mammas-draudzenes. Mammas visu dara no labākās sirds, un mēs to saprotam, taču realitāte ir tāda, ka bērnam vajag abus vecākus. Kad dzīve iziet no grožiem (vai tā būtu apsmiešana, vecāku šķiršanās, ēšanas traucējumu sākšanās), vajag kādu, kas ir stiprs, kas ne tikai atbalsta, bet arī saņem grožus un vada procesus, pieņem mērus. Parasti tā vietā ir divas izmisušas draudzenes.

Tas noteikti nav pārmetums nevienam, tikai neliels ieskats tajā, lai izprastu, kur parasti tam “aug kājas”. Tā varētu turpināt un turpināt. Ļoti ceru, ka sasniedzu mērķi un Tu saproti, ka neesi viena/viens. Arī Tev var palīdzēt atrisināt šīs situācijas.

Par iezīmēm, par kurām liekas – man vienam ir tik traki.

Vai arī Tu izjūti garastāvokļa svārstības 10x dienā?

Vai arī Tu vari impulsīvi pateikt lietas, kuras nedomā?

Vai arī Tu būtu gatavs zagt ēdiena dēļ?

Vai arī Tu pēc ēšanas sevi nemitīgi vaino vai pārmērīgi plāno, ko ēdīsi/neēdīsi utt.?

Vai arī Tu esi vēmis (vēmusi) maisiņā, slēpis (slēpusi) ēdienu, melojis (melojusi) par ēšanu, ēdis (ēdusi) slepus?

Vai arī Tev ir prātā balstiņa, kas regulē – to ēd vai neēd, ko Tu par sevi domā, kā izturies pret citiem (izolējies, atstum utt.)?

Vai arī Tu esi atstājis veikalā lielu naudas summu par ēdamo, kuru apēd pat bez sāta, vai, sajūtot sātu, tomēr turpini ēst?

Vai arī Tev ir ēdiena *baltais* un *melnais* saraksts (ēdieni, kurus ēd “noraugoties”)?

Vai arī Tu taisi *body check*, t. i., sveries katru dienu, izmēri sevi ar mērlenti, apgērību, apskaujot pirkstiem, fotografē sevi no malas, daudz spoguļojies?

Vai arī Tu nevari pateikt partnerim, ko patiesībā domā?

Vai arī Tev ir bail no pieņemšanās svarā, un vai Tev ir X svars, kuram nekāpsi pāri?

Vai arī Tev bieži ir doma par griešanos (varbūt esi griezies)?

Šeit varētu turpināt. Droši vien, ka arī te uzskaitīji daudz Tev piemītošu fakti (atkarībā no Tava ēšanas traucējumu veida).

Ko ar šo gribēju pateikt? Tava problēma ir risināma. Dzīve kā meksikāņu seriāls ir 99% gadījumu cilvēkiem ar ēšanas traucējumiem, kas pie mums vērsušies. Visbīstamākais ir ieslīgt pozīcijā, kur vainojam dzīvi, ka tik daudz ir noticis, un tāpēc nevaram izrāpties. VAR! Esmu dzīvs pierādījums! Zinu vēl daudzus sev līdzīgos!

Turpinājumā daži iedvesmas stāsti.

INGA (34 gadi, sievietes vārds mainīts)

Es uzaugu nepilnā ģimenē, tētis nomira, kad man bija nepilni trīs gadi. Mātei sākās problēmas ar alkoholu. Man vienmēr bija liels kauns, ka mamma ir piedzērusies atkal ar kaut kādu vīrieti, un visos svētkos man bija tikai viena vēlēšanās: lai viņa nedzer, jo tad vismaz liekas, ka viņa mani mīl. Es sāku slēpt to, kas mājās notiek īstenībā, nevarēju ne ar vienu būt atklāta. Bērnībā mani sauca par pončiku, mamma atļāva ēst čipsus un visādus saldumus. Kad paliku pie vecmāmiņas, viss bija gluži otrādi – viņa bija ļoti stingra. Pusaudzā gados es sāku mēģināt dažādas diētas, badoties, neēst pēc sešiem, ēst seleriju zupu visu nedēļu utt. Šķiroju ēdienu “labajā” un “sliktajā”, pāris diētas dienām sekoja noraušanās, tad atkal pa jaunam. Tad vienā žurnālā izlasīju par bulīmiju un pamēģināju no apēstā tikt vaļā, sanāca... Nākamie 10 gadi pagāja, cīnoties ar sevi un ēšanas traucējumiem.

Kad man bija 18 gadi, mamma aizbrauca uz Angliju, es paliku viena, varēju darīt, ko gribu, un neslēpties. Pēc neilga laika es aizgāju pie ārsta, jo sapratu, ka pati diez vai tikšu galā. Mēģināju dažādus medikamentus un terapijas. Nekas nesanāca, pēc katras neveiksmes man zuda cerības, ka jebkad varēšu ēst normāli un atļaut sev apēst picu vai kaut ko saldu bez sirdsapziņas pārmetumiem.

Tad atradu klīniku Viļņā, aizbraucu un nevienu mirkli nenožēloju. Nu jau pagājuši 9 gadi, un visas manas ĒT (ēšanas traucējumu) epizodes pēc laika klīnikā var saskaitīt uz roku pirkstiem. Tagad es pati esmu kļuvusi par mammu. Reizēm nāk prātā tās atmiņas, ko negribētos atcerēties. Brīžiem atkal jūtos kā bērns,

par kuru nevienam nav nekādas darišanas, bet tagad jau zinu, ka neesmu vairs bērns un viss ir manās rokās. Visām meitenēm, kas šo tagad lasa, gribētu novēlēt apņēmību. Viss noteikti izdosies! Es neskaitāmas reizes esmu bijusi tādā izmisumā, ka likās – nekad nekas labs nebūs. Bet nu esmu laimīga, brīžiem pat ļoti.

KRISTĪNE (15 gadi)

Mana sliktā draudzene Anoreksija.

Atceros bērību, kad biju priecīga un smaidīga meitene. Katra diena bija laimes pilna, un jutos kā princese. Diemžēl, kad vēl biju diezgan maza, mani vecāki izšķīrās, un tētis izvēcās no mājām. Man, kā mazai meitenei, tas bija liels šoks un apmulsums. Bija ļoti grūti dzīvot bez tēta blakus, bet ar laiku pieradu. Visu mazotni dzīvoju kopā ar mammu un lielo brāli mazā, mājīgā dzīvoklī. Biju laimīga, bet tēta ļoti pietrūka, un es prātoju, kādēļ viņš nav atgriezies mājās.

Sāku iet skolā, iepazīnu citus bērnus, pat sadraudzējos. Astoņu gadu vecumā sāku nodarboties ar sporta dejām. Sporta veids, kur ir savi standarti un kārtība. Biju ļoti liela, kārtīga ēdāja, kura ēda visu, tādēļ svars mainījās bieži. Desmit gadu vecumā pirmo reizi tika izteikti komentāri par manu ķermeni. Tie izskanēja no draudzenes skolā. Protams, tad par to pasmejtos, jo uztvēru visu kā joku. 13 gadu vecumā biju jau diezgan dūšīga, jo bieži “noēdu” savas emocijas, ēdu pat tad, kad negribēju ēst. Treneri deļošanā sāka izteikt komentārus par manu svaru un ķermeni. Tie izteikumi tiešām sāpēja, bet mēģināju sāpes noslēpt. Mēģināju visvisādas diētas jau no 11 gadu vecuma, bet neviena neizdevās, jo vienmēr sanāca norauties.

Turpināju “emocionāli” ēst, un svars tik kāpa uz augšu. Mamma arī bija uztraukusies par manu svaru, bet tāpat mīlēja un rūpējās par mani. Mamma iepazinās ar manu tagadējo patēvu, kurš ļoti mūs mīl. Biju laimīga, ka beidzot man būs patēvs, jo ar tēti attiecības bija pasliktinājušās, reti tikāties, sarunas pa telefonu bija ļoti īsas, jutos aizmirsta.

14 gadu vecumā nolēmu sākt veselīgu dzīvesveidu, jo mamma ar patēvu bija aizbraukuši uz laukiem padzīvot, tādēļ būšu viena mājās gandrīz visu vasaru. Biju tikko atvadījiesies no brāļa, kurš aizlidoja uz Nīderlandi strādāt. Nolēmu iet uz treniņiem, sportot katru dienu un ēst veselīgi trīs reizes dienā. Sākumā tas izdevās izcili, un viss bija superīgi. Pēc laika neredzēju rezultātus, tādēļ nolēmu ēst mazāk un palielināt sportošanu. Sākumā bija grūti, bet ar laiku pieradu un nemaz nebija grūti. Ap to laiku parādījās balss manā galvā, kura teica sliktas lietas par mani, ieteikumus, taktikas, mērķus. Man likās, ka viss ir labi un daru visu pareizi. Tā arī pagāja visa vasara, līdz mamma pamanīja, ka esmu ļoti slima. Svars jau bija ļoti mazs, spēka vairs nebija, mēnešreizes pazuda, bija izkrituši mati, trausli nagi. Mamma steidzami mani aizveda pie ārstiem uz Rīgu ar cerībām, ka man paliks labāk, bet palika arvien sliktāk. Slimība bija pilnībā pārņēmusi mani, jutos iesprostota, ienīdu sevi. Ārsti man aizliedza dejot, jo spēka vispār nebija. Pat uzkāpt pa kāpnēm bija liela cīņa. Sāku spļaut siekalas ārā, jo likās, ka tajās ir kalorijas, pārstāju dzert ūdeni, ēdu mazus daudzumus. Biju iegrimusi lielā depresijā un vientulībā.

Septembrī es tiku ielikta Bērnu Klīniskās universitātes Psihiatrijas nodaļā. Jutos pamesta, viena. Ēst bija grūti, bet ēdu, jo vēlējos tikt mājās. Pēc divām nedēļām tiku mājās, biju priecīga. Ēst palika grūtāk, samazināju ēdienreizes, jo iekšējā balss bija ļoti skaļa un nejauka. Pēc laika sapratu: ja tā turpināšu, tad

nonākšu atkal slimnīcā. Vēlējos atsākt dejot, tādēļ sāku ēst normāli un pieņemties svarā. Atgriezies skolā, bija ļoti smagi. Vienmēr likās, ka visi uz mani skatās, kad ēdu. Skolā salīdzināju sevi ar citu skolēnu ķermeņiem, vēroju, ko viņi ēd un cik daudz. Vilku tikai lielas drēbes, lai paslēptu savu ķermeni, jo likās, ka esmu resna.

Kad tētis uzzināja, ka esmu slima, viņš bija apmulsis, jo nezināja, ko nozīmē vārds “anoreksija”. Viņam bija grūti saprast mani un manas emocijas. Viņam vēl joprojām ir grūti saprast. Bieži ir sajūta, ka viņš nevēlas saprast, bet varbūt es kļūdos. Brālis atgriežoties noteikti bija nobijies, mani ieraugot, jo, viņam aizbraucot, biju pilnībā cits cilvēks. Lielākais atbalsts ir mana ģimene. Mammai un patēvam mans saslimšanas gads bija ļoti grūts, viņi raudāja katru dienu, baidījās, ka nomiršu.

Šobrīd man ir 15 gadi un man ir daudz labāk. Ēdu normāli un varu dejot, sportot. Protams, slimība vēl ir, bet daudz mazāk. Ir vēl ēdieni, no kuriem baidos, bet daudzus esmu jau sākusī ēst. Šie gadi ir bijuši vissmagākie mani dzīves gadi, bet esmu daudz ko iemācījusies. Manas dzīves motivācijas, mērķi mani stumj uz priekšu atveseļoties. No sākuma likās, ka anoreksija ir un būs mana labākā draudzene, bet sapratu, ka labākā draudzene nekad nevēlēsies mani noniecināt un nogalināt, tādēļ anoraksija patiesībā ir viena nejauka, neiejūtīga, slikta draudzene.

1. SITUĀCIJA

Ir pavasaris. Nolēmu nedaudz notievēt. Sāku dažādas diētas, izslēdzu saldumus, maizi, un lielākoties mana ēdienkarte sastāvēja no dārzeniem un augļiem. Rezultāti bija ļoti labi – svars kusa. Saņēmu komplimentus no apkārtējiem. Bija enerģija, neraugoties uz to, ka ēdiena apjoms bija ļoti mazs. Šobrīd viss ir iestrēdzis un meklēju arvien jaunus veidus, kā notievēt, vēršos pie vēl drastiskākiem ēšanas paradumiem. Vairs netieku laukā. Nesaprotu – vai man ir ēšanas traucējumi? Esmu par tiem dzirdējusi, bet man nav pārlicības, vai man tie ir, jo nav jau tik traki. Kā atšķirt, vai man ir ēšanas traucējumi? Vai es to varēšu izbeigt? Varbūt vielmaiņa kļuvusi lēnāka, un tādēļ svars stāv uz vietas. Ļoti baidos atkal pieņemties svarā un nezinu, vai jau ir nepieciešams meklēt palīdzību? Baidos, ka nevaru pārtraukt diētas, jo svars pieaugs.

Komentē anna, ēšanas traucējumu mentors un koučs:

“Meitenei noteikti ieteiktu vērsties pie kāda speciālista sākumā, piemēram, mentora, psihologa, uztura speciālista, psihoterapeita, jo speciālists, kas ir specializējies šajos jautājumos, varēs ieteikt pie kura speciālista sākotnēji vērsties, jo reizēm ir tā, ka jāsāk ar psihiatru, kad šķietami liekas, ka varētu būt depresija, redzot šo fonu, reizēm sākumā pietiek ar diētas sakārtošanu. Iespējams, šo vairāk var komentēt uztura speciālists. Es teiktu: ja jūti, ka vairs nav kontroles pār to, ka ir izveidojusies atkarība no tievuma, un saproti, ka tas vairs nav pašas izvēlē ēst vai neēst, tad

noteikti tas varētu būt ēšanas traucējumu sākums. Iesaku vērsties pie kāda no speciālistiem.”

Komentē Evija, psihiatre:

“Šī situācija man rada vairāk jautājumu nekā komentāru. Cik ilgi ir mēģinātas diētas? Cik ilgā laika periodā? Kāds ir svara zudums? Vai tas pārsniedz 15% no iepriekšējā svara? Vai ir citas intereses kaut ko darīt, tikties ar cilvēkiem? Jeb arī ēšanas-neešanas problēma ir vienīgā doma – dominējošā. Vai pašsajūta ir atkarīga no tā, ko mēs redzam uz svariem? Kāds ir afektīvais fons, vai nav trauksmes, nomāktības simptomu? Varētu izmantot kādu no trauksmes un depresijas ekspresskalām (GAD-7, PHQ-9 aptaujas). Kāda ir fiziskā jeb somatiskā veselība, vai ir sūdzības, piemēram, par vājumu, ģībšanas sajūtu, sirds pārsitieniem? Kāds ir menstruālais cikls, vai tas ir regulārs? Ādas, matu, nagu stāvoklis? Vai papildus ir fiziskās aktivitātes ar nolūku samazināt svaru? Ja jā, tad cik bieži, cik daudz, kādas intensitātes? Vai cenšaties atbrīvoties no ēdiena, ja ir gadījies par daudz apēst, piemēram, izraisot vemšanu, lietojot caurejas līdzekļus vai vēl smalkāk – iedzerot kādu diurētisko līdzekli?

Viennozīmīgi nepieciešama psihiatra konsultācija, uz to norāda arī fakts, ka pati paciente apzinās, ka kaut kas nav labi. Parasti eiforija no diētām aizēno visu pārējo, un cilvēks domā, ka ar viņu absolūti viss ir kārtībā, ka viņš to kontrolē. Te ir aizdomas, ka kontrole varētu zust vai ir zudusi, tad, visticamāk, vajag psihiatra konsultāciju. Otrs, ko vajadzētu pie ģimenes ārsta pārbaudīt, ir vispārējais veselības stāvoklis. Jāveic standarta analīzes ar akcentu uz hemoglobīna saturu, piemēram. Iespējams, ir vajadzīga kardiogramma, ja ir kardiālas sūdzības. Nepieciešams veikt vispārējo veselības novērtējumu pie primārās aprūpes ārsta.”

Komentē Kristīna, psihiatre:

“Es ieteiktu vērsties pie uztura speciālista un pie psihologa, lai izvērtētu trauksmes un uzmācības līmeni, cik ļoti uzmācīgas ir tās domas par ēšanu un tievēšanu. Izklausās, ka pati netiksi galā un vajadzētu meklēt speciālista palīdzību. Dotajā brīdī noteikt diagnozi ēšanas traucējumi ir pārāgri, ir jārunā ar meiteni klātienē. Kā jau minēju – iesaku vērsties pie uztura speciālista un psihologa.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Izklausās, ka sākas ierobežojošā tipa ēšanas traucējumi. Atbilde uz jautājumu “vai es varēšu tikt galā pati?” ir ļoti vienkārša – pamēģini! Pamēģini ēst ēdienus, kas izraisa trauksmi, varbūt sāk mēģināt pārkāpt savus noteikumus, kurus pati esi sev uzstādījusi. Ja tas neizdodas, tad ieteiktu saņemt atbalstu no uztura speciālista. Būtu ļoti vēlams arī vērsties pie psihiatra un/vai psihologa. Iespējams, būtu nepieciešama arī medikamentoza ārstēšana, lai mazinātu trauksmi un citas grūtības, kas var zem šīm problēmām slēpties, piemēram, depresīvs garastāvoklis u. c.

Ja cilvēkam vēl ir sajūta, ka viņš varētu kaut ko mēģināt darīt pats, tad ir jāmēģina, un, ja tas palīdz, tā ir ļoti laba zīme. Varbūt, ka vienkārši būtu nepieciešams mentors, kurš parādītu ceļu, parādītu mērķi, pie kura ir jānonāk, lai ēšanas uzvedība būtu adekvāta. Ja neizdodas, tad nekautrēties un vērsties pie zinošiem speciālistiem. Ieteiktu nekavēties, un, ja pašai neizdodas mainīt ēšanas paradumus un atteikties no ēdiena ierobežošanas mēneša laikā, pēc iespējas ātrāk saņemt palīdzību, jo ēšanas traucējumi mēdz ātri progresēt.”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Tipiska situācija, kad cilvēks mēģina korigēt savu svaru, tuvojoties vasarai. Tieksme ātri samazināt svaru veicina drastisko diētu ievērošanu, kas no sākuma sniedz gaidīto rezultātu, taču beigās noved pie situācijas, kad cilvēks apmulst un vairs nesaprot, ko, kad un kāpēc jāēd.

Viennozīmīgi būtu jāvērsas pie klīniskā psihologa un uztura speciālista, lai izprastu situācijas nopietnību, vai dotajā brīdī jau ir tāda simptomātika kā amenoreja jeb menstruālā cikla traucējumi, vājums, nespēks, matu izkrišana, trausli nagi, sausa āda, palielināts apmatojums uz rokām, vēdera, vai klāt pie ļoti ierobežotā uztura ir arī pārmērīgas nodarbības ar fiziskām aktivitātēm?

Šeit obligāti būtu jāmēģina korigēt ēdienkarti, izvērtējot meitenes šī brīža svaru un sūdzības, noliekot malā mītus un sabiedrības aizspriedumus par “veselīgu uzturu”.

Komentē Inese, kognitīvi biheiviorālā terapeite:

“Tieksme kontrolēt savu dzīvi, dzīves situāciju ir būtiska jebkuram indivīdam.

Taču, kā rāda pētījumi (Sassaroli & Ruggiero, 2011; Waller et al., 2007), cilvēkiem ar ēšanas traucējumiem kontrole ir it īpaši nozīmīga. Svara, izmēra, kaloriju, ēšanas apjoma un biežuma kontrolēšana rada ilūziju “es visu kontrolēju”. Taču gandarījums ir īslaicīgs un tieksme sasniegt “labākus” rezultātus noved pie neveiksmes un nekontrolētības izjūtas, kas neļauj apstāties pie iepriekš nospraustā mērķa, izmaina sevis, sava ķermeņa uztveri.”

2. SITUĀCIJA

Esmu sapratusi, ka man ir ēšanas traucējumi, jo ir regulāras pārēšanās, pēc kurām jūtu vainas sajūtu. Tad atkal cenšos kādu laiku neēst vai ieturu kādu diētu, piemēram, keto diētu. Diētas laikā es jūtos ļoti labi. Man nesanāk ēst, kā apkārtējie teiktu – “normāli”, kārtīgu, sabalansētu ēdienu. Pēc tāda ēdiena es jūtos fiziski slikti, tad labāk jūtos uz keto diētas, bet man nepatīk tas, ka bieži sanāk norauties un pārēsties.

Kā turpināt maz ēst bez pārēšanās lēkmēm? Gribētu turpināt dzīvot pēc keto principiem, kā es jūtos vislabāk. Arī apkārtējie cilvēki saka, ka es lieliski izskatos, staroju. Vienīgais, ko vēlos, – atbrīvoties no pārēšanās. Man laikam nemaz nav ēšanas traucējumu.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors un koučs:

“Noteikti turpinot keto diētu vai izvēloties kādu citu diētu, lai arī šķietami īstermiņā, būs labāka sajūta, taču ilgtermiņā tas tikai veicinās un paildzinās ēšanas traucējumus un atliks problēmas risinājumu. Ieteiktu noteikti vērsties pie kāda speciālista, kas specializējas ēšanas traucējumu jautājumos, sākumā saprast, kas ir par iemeslu šīm pārēšanās lēkmēm, vai ir kāds emocionāls stress, kāds stresors, triggeris, kas ikdienā provocē šo pārēšanos. Ļoti iespējams, ir jātiek galā ar to fonu, kas veicina šīs pārēšanās. Pieļauju, ka tur ir nesakārtota ēšana arī ikdienā. Iespējams, ka pa dienu Tu uzņem pārāk maz uztura, un līdz ar to tiek veicināta pārēšanās. Šeit ieteiktu, mans personīgais viedoklis, sākotnēji

sakārtot ēdienkarti, saprast cēloņus, kas veicina pārēšanos. Ieteiktu rakstīt ēšanas dienasgrāmatu. Tādējādi, tajā pierakstot vietu un laiku, kad tiek ēsts, vai arī tur, kur ir pārēšanās, varētu paanalizēt, kas ir bijis stressors, kas veicinājis to. Tā var būt neveiksmīga diena darbā, tas var būt vēl kāds cits stressors. Paskatoties dienasgrāmatā, varēs redzēt, varbūt ir bijis nepietiekams uzturs visu nedēļu, un tad ir grožu atlaišana nedēļas beigās. Noteikti ieteiktu šeit strādāt kompleksi, gan ar terapeitu, psihologu vai mentoru risināt šos ikdienas triggerus, gan ar uztura speciālistu kopīgi sakārtot savu ēdienkarti, pēc kā vadīties. Saprotams, ka nav vēlams svara pieaugums. Visas ēšanas traucējumu meitenes baidās no svara pieauguma, taču ir jāsaprot, ko Tu būtu gatava upurēt, lai tiktu ārā no ēšanas traucējumiem.

Ļoti iespējams, ka pārēšanās laikā tiek uzņemts ļoti liels kaloriju apjoms, ļoti iespējams, ka svars var arī nepieaugt, taču vienkārši Tu tiksī ārā no ēšanas traucējumiem, jo šādu pārēšanās lēmumu laikā bieži vien tiek uzņemts ļoti, ļoti daudz kaloriju, kas arī var veicināt svara pieaugumu. Tātad labāk ir ievērot normālu ēšanas režīmu, kuru var sagatavot arī uztura speciālists vai pati, sekojot tam, lai ēstu sabalansēti. Atkal atgādinu – nevis maz ēdot, bet sakārtojot ēšanas režīmu un kopā ar speciālistu strādājot ar ikdienas triggeriem.”

Komentē Evija, psihiatre:

“Tā ir ļoti labvēlīga augsne ēšanas traucējumu attīstībai, jo pacients ir pārlieku fokusējies uz diētām. Pārēšanās savukārt rada vainas apziņu. Lēnām, iespējams, tiek palaists ēšanas traucējumu apburtais loks, no kura pašā spēkiem ir grūti tikt ārā, bet mans ieteikums būtu – ir vērts pakonsultēties ar uztura speciālistu, lai saliktu uztura karti tā, lai uzturs spētu nodrošināt nepieciešamo

enerģijas daudzumu. Pārēšanās lēkmes varētu būt sekas tam, ka cilvēks reāli ir badā, bet vēlāk, šādām epizodēm atkārtojoties, tiek apgūts neveselīgs uzvedības modelis. Tas emocionāli tiek paspilgtināts ar vainas apziņu, trauksmi un rezultējas ar vienu dominējošo fokusu – ēdienu, ēšanu – neēšanu.

Ja cilvēks vienkārši “sēž uz diētas” un reizēm pārēdas, neietiktu viennozīmīgi, ka tie ir ēšanas traucējumi, bet šajā situācijā jābūt ļoti, ļoti uzmanīgam. Uzvedības modeļi izveidojas diezgan ātri, un ir grūti tos mainīt. Svarīgi saprast, kāds ir optimāls ēdiena daudzums, lai nebūtu bada sajūtas, un kādi ir intervāli starp ēdienreizēm. Ja veidojas patoloģiskas uzvedības modelis, nepieciešama kognitīvi biheiviorālā pieeja.

Šajā gadījumā novirzīto uzvedību, kas, iespējams, vēl nav patoloģiska, var laicīgi koriģēt. Protams, lai varētu to izvērtēt, svarīgi dažādi faktori – zaudētais svars, vispārējais veselības stāvoklis, kāds ir kopējais noskaņojums, cik bieži iznāk pārēsties un cik ilgi pēc tam tiek izjuts emocionāls diskomforts.”

Komentē Kristīna, psihiatre:

“Šeit ir saklausāmi ēšanas traucējumi ar pārēšanās epizodēm un kritikas samazinājumu par situāciju. Te gan es ieteiktu psihiatra konsultāciju. Ir jāvērtē, kādās epizodēs un kāpēc ir pārēšanās reizes, ja jau ir “tik labi ar diētu”. Te vispār ir runa par intuitīvo ēšanu, ko vēlas panākt. Intuitīvā ēšana nav tā – “ēdu 3x dienā”, “ēdu 4x dienā”, un jūtos labi, tāpēc, ka intuitīvā ēšana ir labi tā, kā mums ir labi. Mums nav uzmācīgu domu par to, kad un ko ēdīšu, nav pārēšanās epizožu. Šajā situācijā es ieteiktu sākotnēji vērsties pie psihiatra. Tad atkarībā no tā, kas atklājas, tālāk vērsties pie psihologa vai psihoterapeita.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Ja šajā gadījumā keto diēta apmierinātu visas vajadzības (šeit nav runa tikai par fiziskām vajadzībām, bet arī par emocionālām vajadzībām, jo ēdienu mēs ēdam ne tikai lai apmierinātu nepieciešamību pēc visiem makro un mikro elementiem, bet arī lai gūtu baudu, arī ēdiens spēlē sociālu lomu), tad to pārēšanās lēkmju, “norāvienu no ēšanas sistēmas” nebūtu.

Loģisks secinājums ir tāds, ka ar to ēdienu, ko ēdam keto diētā, mēs neapmierinām visas mūsu vajadzības. Te ir jāsaprot, kuras mūsu vajadzības netiek apmierinātas. Iespējams, nav garšīgi, iespējams, cilvēkam visu laiku ir prātā domas par ēdienu, ko viņš ierobežo, droši vien ogļhidrātiem. Varbūt cilvēkam vienkārši pietrūkst iespējas ēst kopā ar citiem cilvēkiem. Nevar noliegt arī iespēju, ka aiz vēlmes ieturēt diētu slēpjas daudz dziļākas problēmas: vēlme aizbēgt no realitātes, pārslēdzot uzmanību uz ēdiena un ķermeņa sfēru, zems pašvērtējums, kopēja neapmierinātība ar dzīvi un sevi... Šīs lietas nevar atrisināt, vienkārši zaudējot svaru.

Es ieteiktu paanalizēt, ko cenšas sasniegt cilvēks ar diētu, kādas “brūces” un tukšumus mēģina aizpildīt. Ar psihologa vai psihoterapeita palīdzību šis process varētu būt veiksmīgāks un ātrāks. Ieteiktu aprunāties arī ar uztura speciālistu un sakārtot ēdienkarti tā, lai tā apmierinātu cilvēka fizioloģiskās vajadzības.”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Ketogēnā diēta sākotnēji nebija izgudrota, lai samazinātu svaru. Tās galvenais uzdevums bija un ir līdz šim brīdim – palīdzēt pacientiem ar epilepsiju, jo, pateicoties ketonvielu sintēzei un to augstākai koncentrācijai asinīs, tiek panākta lēkmju skaita samazināšana vai pat slimības remisija. Pareizi sastādīta ketogēnā

diēta nepieļauj svara samazināšanu, to plašāk izmanto bērnu ārstēšanai, un bērniem, kā mēs zinām, ir nepieciešams augt un attīstīties. Ketogēno diētu sāka izmantot svara korekcijas nolūkos sakarā ar to, ka tika pamanīts, ka uz šīs diētas fona mazāk ir izteikta bada sajūta, rezultātā cilvēki var labāk kontrolēt savu apetīti, taču ketogēnā diēta ir diēta, kuras gadījumā ir augsts uzturvielu deficīta risks. Ketogēnās diētas gadījumā papildus ir jālieto gan B grupas vitamīni, gan C vitamīns, arī kalcijs, cinks, selēns, magnijs. Ketogēnajai diētai ir iespējamās vairākas blaknes, t. sk. Hipoglikēmija, ateroskleroze, taukainā hepatoze, aizcietējumi, meteorisms, nierakmeņi. Protams, ka tik daudzu uzturvielu deficīts veicinās to, ka cilvēks, kurš ievēro šo diētu, ir pakļauts riskam *norauties*, tādējādi veicinot pārēšanās, *noraušanās* epizodes, tāpēc šajā gadījumā diētas ievērošana būs tikai kā trigeris ēšanas traucējumu attīstībai. Viennozīmīgi ieteiktu vērsties pie uztura speciālista, lai pārskatītu ikdienas uzturu un atrastu kopsaucēju starp pacientes vēlmēm un fizioloģiskajām vajadzībām.”

Komentē Inese, kognitīvi biheiviorālā terapeite:

“Sievietes stāstā atklājas šaubas un svārstīgums galējībās – “man noteikti ir ēšanas traucējumi” pret “man nemaz nav ēšanas traucējumu”. Svārstīgums nozīmē, ka cilvēks apzinās: kaut kas tajā, ko es daru, man nepalīdz vai nerada vēlamo patiku vai apmierinātību. Šādā brīdī būtu nepieciešama uztura speciālista, psihiatra vai psihologa konsultācija, lai izprastu, precizētu, kāds ir veselības stāvoklis, vai ēšanas paradumi nav raksturojami kā ēšanas traucējumi. Diētas dažkārt ir kā ēšanas traucējumu lamatas, jo pieejamā informācija ne vienmēr atspoguļo diētas “ēnas” puses. Respektīvi, kam tieši diēta ir piemērota, kādi ir diētas blakus efekti.

Šajā situācijā aprakstītais norāda par striktu uzturvielu ierobežošanu, kā arī ierobežotu ēdiena uzņemšanu, respektīvi, neregulāras un retas ēdienreizes, kas rezultējas ar pārēšanās izjūtu. Būtu tisks aspekts, kam būtu jāpievērš uzmanība, ir vainas izjūta par ēšanu, kas būtu vērtējama kā ēšanas traucējumu pazīme. Ēšana jeb uzturvielu uzņemšana ir dabisks process, kas cilvēkam ir nepieciešams, kā jebkuram citam dzīvam organismam, jo uzņemtās uzturvielas veido enerģiju, kas nepieciešama ķermeņa funkcionēšanas procesiem (elpošana, asinsrite, termoregulācija, kognitīvo procesu norise). Ja enerģijas nepietiek, ķermenis sāk “taupīt” un cilvēks piedzīvo fizioloģiskas un mentālas izmaiņas sevī.”

3. SITUĀCIJA

Man ir 16 gadi, un mans svars ir zem svara normas. Uzskatu, ka problēma nav tik liela, bet man ir apnicis, ka apkārtējie skandinā, ka esmu tieva un ka tas nav normāli. Man gribas būt vēl tievākai, jo neuzskatu, ka esmu pārlietu tieva. Kur problēma? Lai visi citi ēd savus pretīgos ēdienus un ļauj man dzīvot! Es gribu normāli ēst, tā kā man garšo. Jā, reizēm man šķiet, ka ēdu par maz, reizēm es arī izvemjos, bet man nav tik TRAKI kā citiem. Kāpēc mani sūta pie speciālistiem, ja citiem ir daudz, daudz, daudz trakāk? Kāpēc man ir jāiet pie speciālistiem? Es pati ar visu varu tikt galā.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors un koučs:

“Pirmkārt, starp “trakāk” un “ir ok” ir viens solis. Šī ir stadija, kad no neēšanas, badošanās, svara zuduma ir eiforija. Nu es esmu gana ok! SEV. Otrkārt, ar ēšanas traucējumiem ir interesanti pētījumi, tostarp par ķermeņa percepciju, kā mēs sevi redzam. Konkrētā situācijā izskatās, ka sava ķermeņa uztvere ir sagrozīta.

Viegli par to var pārliecināties ar “tapetes uzdevumu”. Uzzīmē uz tāfeles vai tapetes, vai lielākas lapas, kā Tu sevi redzi. Reālā ķermeņa apmērus. Figūru. Tad pajautā kādam no malas, lai apvelk Tavu reālo ķermeņa izmēru. Piestājies pie šīs sevis zīmētās figūras un lūdz apvilkt gar savu ķermeni, kur reāli tas beidzas. Tad paej nostāk un redzēsi būtisku atšķirību.

Reizēm ir situācijas, kad meitenes saka, ka “tāpat tur ir par resnu”, pat tad, ja no malas redzam katastrofāli tievu ķermeni un nepietiekamu ķermeņa masu. Tas atkal ir par ķermeņa uztveri. Ir sagrozīta izpratne par to, kas ir “resns” un “tievs”. Atceros, kādreiz domāju (un tā ir bieži), ka NORMĀLI ir būt zem svara normas, bet tas, kas pēc KMI (ķermeņa masas indekss) skalas, ir “norma”, tas ir resns.

Problēma ir tajā, ka ne Tavā vecumā, ne arī vēlāk nav jāstreso par šādām lietām, nav jādomā par tievumu utt., bet par dzīvi, cik kvalitatīvi tā ir pavadīta, cik jēgpilnu dzīvi dzīvo, cik harmoniski jūties utt.

Eiforija rodas, jo neēdot ražojas dopamīns, laimes hormons. Ir patīkama sajūta dzīvot eiforijā, bet nelaime sākas tajā, ka tā nav ilgstoša. Beidzoties šim stāvoklim, nāks nākamā stadija, dziļa nelaimes sajūta. Arī vemšana. Nevienam tā nesākas ar vemšanu 6x dienā. Nevienam tā nesākas ar “TIK traki!”. Jo laicīgāk apzināsies problēmu un vēršīsies pie kāda speciālista, jo labāk. Viens no tiem būtu psihiatrs un kā otru ieteiktu psihologu, mentoru.

Lai saprastu, ka Tava situācija nav unikāla, ka visi šie fakti ir simptomi, un izprastu, par ko citi satraucas. Viens no veidiem, kā pārliecināties, ir problēma vai nav, ir tāds: paņem uztura speciālista sastādītu ēdienkarti (vai ievēro ēšanu, ko un kādos daudzumos visi citi ģimenē ēd, piemēram, māsa, brālis, ja ir, vai draudzene) un nedēļu ēd, sekojot tai.

Nedēļa dzīvē neko nemainīs. Ja nav problēmas, tad viss būs viegli un bez piepūles. Visticamāk, jau pirmajā dienā vai nākamajā, sapratīsi, ka nespēj ēst tik “daudz” (Tev “daudz”). Katrā ziņā, pie speciālista pārbaudīt, vai ir problēma vai nav, par ļaunu nenāks, vai ne? :) Ja Tavi tuvinieki to atbalsta, lieliska iespēja pārliecināties, vai ar Tevi viss ok. Ja ir kāds grūtāks posms, viņi palīdzēs Tev tikt tam pāri, atbalstīs ar speciālistu sameklēšanu. Un vēl, paanalizē, kas šobrīd notiek Tavā dzīvē? Vai ir kaut kas tāds, kas nav ok? Bieži vien, ja mēs dzīvē kaut ko nekontrolējam, sākam kontrolēt savu svaru. Iespējams, šeit ir runa par vēlmi kur piederēt, par vēlmi būt beidzot pamanītai. Varbūt vienkārši kontrole dzīvē tiešām slīd no rokām. Tas var būt emocionāli grūti, un tādējādi attīstās ēšanas traucējumi.”

Komentē Evija, psihiatre:

“Šajā situācijā noteikti ir jādodas pie psihiatra. Pirmais moments, kas iezīmējas pilnīgi skaidri, – visi no malas redz, ka šis cilvēks ir daudz par vieglu, par tievu, bet pašam šķiet, ka izskatās labi un varētu tievēt vēl. Konkrētajā situācijā jau var runāt par ķermeņa uztveres traucējumiem, ko psihiatrijā sauc par dismorfofobiju vai pat dismorfomāniju, kas nozīmē, ka cilvēks nav pārliecināms ar racionāliem argumentiem. Viņš vienalga jūtas resns un cenšas novājtēt vēl vairāk. Pilnīgs kritikas trūkums par sava ķermeņa reālo uztveri. Nākamais simptoms, kas ir ļoti nelabs un

ir pievienojies, – izraisīta vemšana. Tā liecina par to, ka jau ir uzsācies apburtais loks “ēšana – vemšana”, tātad arī centrālā doma ir ap to. Tas draud ar fiziskiem, somatiskiem traucējumiem, komplikācijām. Visakūtākais, ko var sagaidīt, ir sāļu elektrolītu disbalanss, kas rodas vemšanas rezultātā, dehidratācija un vēlāk zobu emaljas bojājumi, ādas, matu, nagu stāvokļa pasliktināšanās. Cik ir zaudēts svars? Var būt arī endokrīnie traucējumi, menstruālā cikla pārtraukšanās vai disfunkcija. Obligāti ir nepieciešams apmeklēt speciālistus. Ir jāiet pie psihiatra un ne tikai pie tā, jo šajā situācijā psihiatrs viens nav cīnītājs. Noteikti papildus psihoterapija, kognitīvi biheiviorālā terapija jeb uzvedības terapija, uztura speciālista konsultācija. Būtībā ir diezgan smagi. Jāskatās, cik uzmācīgas ir idejas par un ap ēšanu/neēšanu. Ja domas ir tik uzmācīgas, ka traucē jebkādam citām dzīves norisēm, ir nepieciešama arī medikamentozā terapija. Šajā gadījumā tā būtu neiroleptiķu grupa. Nav diemžēl tādas burvju tabletes, kas pilnībā maina domas un personību. Ir nepieciešams komandas darbs. Protams, atkal ir jautājums par to, kāds ir garastāvoklis, vai nav idejas par to, ka šādi dzīvot nav jēgas, tad labāk nedzīvot (suicīda draudi). Iespējams, izvērtējot pacienta psihisko un somatisko stāvokli, ir nepieciešama stacionāra terapija.”

Komentē Kristīna, psihiatre:

“Šajā situācijā ir diētiska domāšana, tuvu anoreksijai. Nenosakām diagnozes, bet tāda noliegšana, neļaušana sev ēst... Te sākotnēji iesaku vērsties pie endokrinologa, terapeita, lai nodotu asins analīzes, lai izvērtētu veselības stāvokli. Vēl ir nepieciešama informācija, vai ir saglabājušās menstruācijas, kādā stāvoklī ir nagi un mati. Tad jāvēršas pie psihiatra. Šajā gadījumā bez psihiatra diemžēl nevarēs iztikt.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Šis, manuprāt, ir viens no diezgan smagiem gadījumiem, jo cilvēks atrodas noliegumā, un, subjektīvi, meitene šobrīd tik tiešām var justies labi. Klientei var šķist, ka nav nekādu problēmu un problēmas ir visiem pārējiem, kuri “neko nesaprot” un “atrodas ēdiena varā”. Līdzīgi kā atkarības vai vardarbīgas attiecības, ēšanas traucējumi bieži vien sākas ar ļoti pozitīvām sajūtām. Ēšanas traucējumi mazina mūsu sāpes, pārnesot visu mūsu uzmanību uz sevi. Mēs saņemam komplimentus, jūtam, ka varam kontrolēt sevi, savu ķermeni, jūtamies pārāki pār citiem... Diemžēl tas ātri pāriet, un ar laiku, kā vardarbīgais partneris, ēšanas traucējumi atņem mums visu: draugus, attiecības ar tuviniekiem, veselību, laiku, naudu, intereses, darbu, vēlmi attīstīties... Kā arī, ja jau tagad ir epizodiska vemšanas izraisīšana, tad ļoti iespējams, ka ar laiku uz anoreksijas fona attīstīsies bulīmija un tādi ēšanas traucējumu “bonusi” kā kontroles sajūta, pievilcība un “brīvība” no ēdiena pazudīs. Kāpēc radinieki sūta pie speciālistiem, ja citiem ir daudz “trakāk”? Jo tiem, kuriem ir “trakāk”, kādreiz bija stipri labāk. Iespējams, ka tagad, kad “nav tik slikti”, vēl ir iespējams izvairīties no daudzām neatgriezeniskām sekām, un tiešām būtu ļoti žēl, ja šī iespēja netiktu izmantota.”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Viennozīmīgi, ka šeit ir nepieciešama psihiatra, psihologa, uztura speciālista, ginekologa, endokrinologa konsultācija, lai izvērtētu meitenes somatisko un psihisko veselību. Brīdis, kad saprotam, ka mums viss ir labi, taču atzīstamies, ka drastiski ierobežojam uzturu, izraisām vemšanu un atbrīvojamies no ēdiena, ir brīdis, kad sev jāpasaka, ka ir jāmeklē palīdzība. Vispirms vērsies

kaut vai pie viena ārsta – psihologa, uztura speciālista vai psihiatra –, izstāsti, kā Tu jūties, kā Tu ēd un kā Tev liekas, kā Tu izskaties. Ieklausies speciālista viedoklī, jo šeit būs objektīvs eksperta novērtējums, nevis Tavu apkārtējo cilvēku domas, kurās Tu varbūt negribi ieklausīties.”

4. SITUĀCIJA

Man ir 17 gadi. Mans svars atbilst normai attiecībā pret manu garumu. Ēdu vienreiz dienā un uzskatu, ka tas ir pilnīgi normāli. Kāpēc es nevaru ēst vienu reizi dienā? Es ēdu vakarā pilnīgi normālu ēdienu, piemēram, makaronus ar gaļu, kotletes. Es jau ne-badojos, jo ēdu normāli.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Augošam organismam diez vai pietiek ar kaloriju apjomu, ko var uzņemt vienā ēdienreizē. Kā arī kuņģim tas noteikti par labu nenāk. Jautājums: vai tiešām nav izsalkuma ne reizi dienas laikā? Vai te ir runa par aizliegumu un tad mājās “atļaujies būt” un paēd? Ja tiešām tas ir apetītes trūkums, nevar “iekšā iedabūt” neko no uztura speciālista ieteiktā, ja tam komplektā vēl nāk nomākts garastāvoklis u. tml., tad iesaku vērsties pie psihiatra. Draudīgi skan, bet tam var būt dažādi iemesli, var būt arī depresija.

Vēl var būt cits variants, ja porcija vakarā ir ļoti liela un ēsts pārmērīgi. Nākamajā dienā vienkārši var negribēties ēst atkal līdz

vakaram. Kā ir – vai soli pēc vakariņām rīt savākties? Vai ir kāda vainas apziņa, ja ēd 3x dienā? Ja tā, tad noteikti jāpakonsultējas pie kāda speciālista. Padomā, cik ilgstoši jau tā ir!

Par nepietiekamu uzturu liecina ne tikai svars, tas arī parādās matos, nagos, mēnešreizēs, garastāvokli, ādas stāvokli. Taču, jā, sākumā aizej pie uztura speciālista!” :)

Komentē Evija, psihiatre:

“Noteikti ir vērts vērsties pie uztura speciālista, lai konsultētos par to, kā notiek vielmaiņas procesi, cik ilgi saglabājas enerģija ķermenī no uzņemtajām uzturvielām. Nepieciešams izglītojošs darbs. Viennozīmīgi, jāinformē par to, kā ķermenis funkcionē un ka vienreiz dienā ēst ir nepietiekami. Tai pašā laikā jāprecizē, ko paciente domā ar terminu “normāls ēdiens”? Jāskatās, lai tur būtu visas uzturvielas. Jāpaskaidro, kas ir glikēmiskais indekss, uztura sastāvdaļas, cik ātri tās uzsūcas. Jāatzīmē, ka 1x dienā ēst nav normāli, it īpaši 17 gadu vecumā, kad vēl notiek ķermeņa attīstība. Meitenei ir jādomā par to, ka viņa kādreiz gribēs būt māte un nevajadzētu sev darīt pāri. Ja svars vēl ir normas robežās un nenotiek atbrīvošanās no apēstā, tad vairāk jāfokusejas uz veselīgu ēšanu, jāskaidro vielmaiņas riski pie minētā ēšanas režīma.”

Komentē Kristīna, psihiatre:

“Šajā situācijā es sākotnēji iesaku vērsties pie endokrinologa, terapeita, lai nodotu asins analīzes. Ja analīzes ir labas, tad vērsties pie uztura speciālista, lai noskaidrotu, cik sātiģi un pietiekami Tu ēd. 17 gadi ir tāds eksperimentu laiks. Ja tiešām jūties labi, esi enerģiska un nav citu problēmu, sūdzību – ir menstruācijas, guli labi, esi fiziski aktīva, tad...

No vienas puses, nav labi ēst vienreiz dienā (vakarā), bet, no otras puses, mēs visi esam individuāli, visiem ēst 5x dienā noteikti arī nav piemēroti. Sākotnēji analīzes, uztura speciālists, tad jāizanalizē un jārīkojas tālāk.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Mans viedoklis ir tāds, ka mēs visi esam dažādi, un šeit ir ļoti jāskatās uz fizisko veselību. Ja svars ir normas robežās un visi rādītāji asins analīzēs ir normas robežās, un cilvēks jūtas subjektīvi labi, kā arī ir saglabāta elastība ēšanas ziņā, piemēram, svētku vai īpašo pasākumu laikā, kad jāēd ārpus noteiktā laika, var bez trauksmes un stresa paēst, tad es neteiktu, ka tas noteikti ir ēšanas traucējums vai traucēta ēšanas uzvedība.

Ja cilvēks nav pārņemts ar savu svaru, savu izskatu, savu ķermeņa apjomu un nav ierobežošana un pārmērīga trauksme, tad es teiktu, ka šeit tam cilvēkam ir normāla uzvedība. Protams, vairākums tā neēd, sabiedrībā ir pieņemts ēst 3 līdz 6 reizes dienā, bet, ja šim konkrētajam cilvēkam šobrīd ir šāds dzīvesveids un tas nerada nekādas psiholoģiskas, sociālas vai fiziskas problēmas, tad es teiktu, ka viņa var tā darīt. Es pieņemu, ka šeit var būt sociālas problēmas, kad, piemēram, cilvēks nevar kopā ar draugiem aiziet paēst uz kafejnīcu, jo nav “laiks ēšanai”, vai cilvēks nevar pilnvērtīgi piedalīties svētku, ģimenes vai skolas pasākumos. Viņš zaudē elastību un nevar pilnvērtīgi piedalīties sociālajā dzīvē, un tad būtu vērts vērsties pie mentālās veselības speciālista un pie uztura speciālista.”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Protams, ka katram no mums ir savi ēšanas paradumi, tomēr pamatlietas ir nemainīgas! Lai nodrošinātu normālu, vecumam atbilstošu organisma darbību, t. sk. augšanu un attīstību, septiņpadsmitgadīgai meitenei ir jāēd vismaz 3 reizes dienā.

Ēšana tikai vienu reizi dienā noved pie vairākiem riskiem. Vienā ēdienreizē ir problemātiski uzņemt visu dienā nepieciešamo uzturvielu daudzumu, pārmērīgi nepārslogojot organismu, līdz ar to, visticamāk, vienā ēdienreizē tiks uzņemts nepietiekams uzturvielu daudzums. Tā rezultātā, pat ja svars ir OK jeb normas robežās, var rasties vairāku uzturvielu deficīts, piemēram, olbaltumvielu, dzelzs vai kalcija.

Obligāti ieteiktu vērsties pie uztura speciālista, lai pārrunātu un izveidotu uztura plānu, kā arī noteikti ieteiktu vērsties pie klīniskā psihologa, jo izklausās, ka ir pārāk liela negācija no meitenes puses par nepieciešamību ēst biežāk par vienu reizi, līdz ar to tur var būt nopietnas problēmas, kādēļ meitene tik ļoti baidās ēst biežāk un ne mājās.”

Komentē Inese, kognitīvi biheiviorālā terapeite:

“Regulāra ēšana ir nozīmīga ne vien nepieciešamo uzturvielu uzņemšanai, bet arī enerģijas līdzsvaram. Neregulāra ēšana rada ķermenim papildus spriedzi, kā arī cilvēks daudz grūtāk spēj tikt galā stresu. Regulāras maltītes nodrošina vienmērīgu enerģijas uzņemšanu, kas nepieciešama ne vien fizioloģisko procesu nodrošināšanai, bet arī kognitīvo procesu norisēm. Nepietiekami uzņemts uzturs un enerģijas trūkums var būtiski apgrūtināt mācīšanos, darba spējas, skolā varētu parādīties grūtības sekot mācību procesam vai atcerēties jau apgūto.

Tikpat nozīmīgi būtu saprast, kas ir tie apstākļi, kādēļ netiek ieturētas maltītes dienas laikā, bet gan vakarā. Vai tie ir centieni kontrolēt un ierobežot sevi, vai tās ir bailes ēst ārpus mājas citu cilvēku klātbūtnē? Bailes ēst publiskā vietā vai citu klātbūtnē var pārvarēt ar psihologa vai terapeita atbalstu, izstrādājot un ieviešot pakāpeniskus soļus, piemēram, ēst kopā ar cilvēkiem, kuru klātbūtnē jūtaties droši.”

5. SITUĀCIJA

Man ir 32 gadi. Es saprotu, ka ēšana ir kļuvusi man par problēmu. Tas nav normāli, man ir šausmīgs kauns. Es vienkārši riju, burtiski apēdu visu, kas ir ēdams mājās, bet pēc tam pāris dienas cenšos sevi maksimāli ierobežot attiecībā uz ēdienu. Daru to, protams, kad vīrs nav mājās, jo man ir kauns. Kad viņš ir mājās, es ēdu tikai salātus, neko neveselīgu. Es netieku vaļā no domām par ēdienu. Es vienkārši vēlos ēst normāli. Vai man palīdzēs, ja aiziešu pie uztura speciālista pēc padoma, sakārtotas ēdienkartes? Kā es varu izbeigt šo rīšanas apli? Publiskās vietās, draugu kompānijās man ir kauns ēst. Kas man būtu pirmais, kas jādara, lai tiktu laukā?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

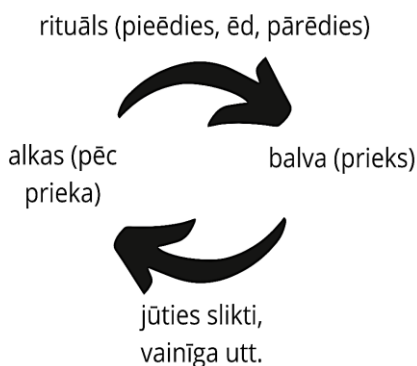
“Nav par ko kaunēties. Daudz dzirdu vārdu “kauns”. Patiesībā šāda problēma ir ļoti daudziem. Mēs vienkārši par to nezinām, jo ļoti labi tiek noraksturota sajūta “kauns”. Tas noteikti neliecina, ka Tev ir vājš gribasspēks, esi ēdelīga vai “kārumniece”. Šādi izpaužas kompulsīvā ēšana. Tāpat kā citi ēšanas traucējumi, tie ir traucējumi emociju regulācijas mehānismā. Pirmais solis noteikti būtu vērsties pie speciālista un izprast “kāpēc”. Tas var būt mentors, psihologs, psihoterapeits. Saprast, ka Tev ir pamatota problēma, lai nedzīvo mūžīga kaunā. Protams, ja nav pieejams speciālists, veids, kā vari to izdarīt mājās, – uzvelc uz līnijas savu dzīvesstāstu...

Uzvelc līniju un saliec visus notikumus, piem., no 3 gadu vecuma. Kur dzīvoji, mamma, tētis, cik gadi, kad piedzima jaunākais brālis, māsa, varbūt kāds tuvinieka zaudējums (oma, opis), nesaskaņas ģimenē, pārcelšanās, attiecības skolā, varbūt kāds “kaitīgs” pulciņš, piem., dejošanas, kur salīdzina, u. tml. Visu, kas var Tevi sašūpot. Uzliec arī labās lietas, iespējams esi uzvarējusi kādā olimpiādē u. tml. Svarīgi atzīmēt, ja kāds no radiniekiem sācis dzert, piemēram. Tad atsevišķi atzīmē līniju, kas apzīmēs, cik ilgi ir šī problēma. Kad pirmo reizi juti neapmierinātību ar sevi un vēlmi rīkoties (jātievē!) vai kad sāki nekontrolēti daudz ēst, meklēt mierinājumu ēdienā. Šīm līnijām jābūt paralēli. **Tā es parasti atrodu šo “kāpēc”.** Iespējams JAU jutīsies mierīgāk, izprotot, ka Tu neesi ne pie kā vainīga, ka šīs ir sekas dažādiem emocionāliem notikumiem Tavā dzīvē. Ja nav nekādu nepatīkamu vai satraucošu notikumu, iespējams, konkurence ar brāli māsu. Ja viss ir *rožu dārzs*, tad tas ir apsveicami, iespējams, ka ceļš būs īsāks, lai savestu sevi “kārtībā”.

Ieradumu pētnieki ir pierādījuši, ka katrs ieradums mums kaut ko dod. Nosauksim šo par ieradumu apli. Savā ziņā tāds tas ir, jo tas jau ir rituāls (tā izklausās – vīra nav, esmu viena, ēdu).

Katrs ieradums mums kaut ko dod. Piemēram, pavisam vienkāršots būtu piemērs par skolēnu, kurš uz stresa pamata vienmēr grauž nagus.

Viņš izpilda rituālu, lai nomierinātos. Tāpat arī Tev. Jautājums, kādu sajūtu dod Tev šis mirklis, kad ēd (nevis tā sajūta pēc tam, kad jūties vainīga un kaunā). Ko tas dod? Parasti atbildes ir mierinājums, bauda, aizmirstos, nedomāju, miers, pacilātība, prieks u. c.



Pieņemam, ka Tu atbildētu – prieks. Tātad Tu izpildi rituālu, kas dod prieku. Darbs, kas būtu jādara, – mainīt rituālu, kas dod šo pašu sajūtu! Rituāls ir kaut kas, ko izpildi regulāri.

Mans ieteikums būtu – atrast visas lietas, kuras Tev dod prieku. Parasti sesijās klientes saka: “Nezinu, ja zinātu, darītu.” Saraksti. Mēģini. Parasti mēs nodomājam: “O, tas būtu forši!” Diemžēl nepamēģinām, JO... Pamēģini! Padomā par to, kas varētu Tevi atbalstīt tajā, kad vīrs ir prom. Iespējams, kāds cilvēks, kas mazīna šīs sajūtas. Iespējams, palīdz tik vienkāršs veids, kā dienasgrāmatas rakstīšana. Veido jaunu ieradumu. Sākumā tas nav viegli, bet ar laiku. Otra lieta ir ēšana “veselīgi” pārējā laikā. Kas ir veselīgi? Manā uztverē “veselīgi” ir brīvi ēst, bez ierobežojumiem, ēst, kad un ko vēlies. Var teikt, jā, bet tad es visu laiku

ēdīšu “mēslus” un velšos. Kādēļ gribas? Man visu laiku neprasās saldumus un citus “mēslus”. Ceru, var saprast domu. Našķoties, kad gribas našķoties. Ēst kārtīgas porcijas, atrodoties arī cilvēkos, arī no rīta viena būdama pirms darba. Sākumā, protams, nemaz negribas. Parasti meitenes apņemas pamēģināt “normālo” ēšanu pēc kārtējā *norāvienu* un kad vēlas “izkļūt”. Nemaz negribēsies ēst, ja iepriekšējā vakarā piestūmies. Sevi ir jātrenē ēst regulāri un “normāli”, t. i., visas dienas laikā uzņemt pietiekamu uzturu.

Atceros, manas lielākās bailes kādreiz bija, ka es nemaz nevaru ēst normāli, jo tad sanāks, ka ēdu daudz pa dienu un vēl vakarā pierīšos. Tādēļ es ilgi nemaz nemēģināju, iestrēgu modelī, ka pa dienu knakstos, vakarā sev ļauju visu. Tagad, ēdot “normāli”, neatkarīgi no kompānijas, varu teikt, ka svars nav nācis klāt, varbūt pat kritis. Varbūt sākumā kaut kas izmainījās, bet ķermenis ātri saprata, ka es došu turpmāk ēst normāli, ka nekur nekas nav “jākrāj”. Protams, ja tā liekas arī Tev (ēdīšu tad dubultā, gan jau), tad esi jau sevi ieprogrammējusi. Visticamāk, pirmais mēģinājums būs tieši šāds. Lai varētu pateikt: “Es taču teicu!” – un otrreiz vairs nemēģināt. Svarīgi sākumā mainīt šo uzskatu, ka šis būs pakāpiens uz brīvu ēšanu. Tev izdosies ar katru reizi arvien labāk (tajā skaitā ēšana). Kā es saku – šis ir tāpat kā bērnam, sākot mācīties staigāt. Sākumā grīlojoties, palaikam krītot, bet sanāks arvien labāk. Galvenais saprast, uz ko Tu ej. Noliec sev mērķi. Piemēram, pusgadu pamēģināšu, tad ēdīšu atkal kā ēdu, ja nekas nemainīsies. Es esmu diezgan pārliecināta, ka mainīsies. Vēl iesaku uztura speciālista konsultāciju, lai saprastu, kas ir normālas, pilnvērtīgas porcijas, jo arī izpratne par šo ir jāatjauno. Lai pie pirmās normālās porcijas neliekas, ka vairs nevajag ēst vakarā, piemēram. Šeit izklausās pēc īstiem ēšanas traucējumiem, un noteikti to nevar atrisināt pats ar šādiem vingrinājumiem.”

Komentē Evija, psihiatre:

“Nemot vērā šo domu uzmācību, kas ir ne tikai uzmācīgas domas, bet arī obsesīvi kompulsīvas darbības, šeit būtu vieta psihiatra konsultācijai. Ar šīm uzmācīgajām domām un darbībām var strādāt vairākos veidos. Psihiatrs var piedāvāt neiroleptiķus, kas ir speciāla medikamentu grupa, kura darbojas uzmācīgo domu mazināšanai. Var vērsties arī pie psihoterapeita, kas var piedāvāt kognitīvi biheiviorālo terapiju ar mērķi koriģēt šo uzvedību un domāšanu. Iespējams, ir vajadzīgs arī psihodinamiskais psihoterapeits, bet tad jāreķinās ar ilgstošu terapiju, kas atsedz ne tik patīkamas atklāsmes pacientei par sevi, jo te parādās vairāki jautājumi gan par partnerattiecībām, gan par sevis pieņemšanu.

Paciente ir nobriedušā vecumā un noteikti ir zinoša jautājumos par veselīgu un normālu ēšanas režīmu, tādēļ var nebūt akūta nepieciešamība pēc uztura speciālista, bet tas arī noteikti netraucētu. Jāapbruņojas ar pacietību, un noteikti pirmais, pie kā ieteiktu vērsties, būtu psihoterapeits ar psihiatra izglītību, ārsta izglītību, kas var gan veikt terapiju, gan nozīmēt medikamentus.”

Komentē Kristīna, psihiatre:

“Obligāti ir nepieciešama psihiatra un uztura speciālista konsultācija, lai sakārtotu ēdienkarti un uzņemtu pilnvērtīgu uzturu. Te ir jūtama trauksme, ļoti liela trauksme un vēlme kontrolēt kaut ko. Te ir klasiski ēšanas traucējumi ar vainas sajūtu, ar ierobežotu ēšanu un pārēšanas nākamajā dienā, ar diētas domāšanu, dalot produktus “sliktajos un labajos”, “pareizos un nepareizos”. Te ir komandas darbs vairākiem speciālistiem: psihiatram, psihologam, uztura speciālistam.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Es teiktu, ka uztura speciālista konsultācija nav slikta doma, bet te ir divas lietas, kādēļ, visticamāk, šī sieviete mēdz pārēsties. Te ļoti skaidri var dzirdēt, ka ir ierobežojumi, ļoti neelastīgi ierobežojumi, un es pieņemu, ka pārēšanās nenotiek ar salātiem, bet ar citiem ēdieniem, ko viņa sev mentāli neatļauj, un arī tad, kad vīrs ir mājās, viņa fiziski neļauj sev to ēst. Kad viņa to ēdienu ēd, viņas galvā noteikti ir doma – šodien es ēdu cepumus vai kaut ko citu aizliegtu, bet no rītdienas būs tikai salāti, putra un biezpiens. Tie ir mentālie ierobežojumi, un mūsu smadzenēm lielā mērā ir vienalga, vai tie ierobežojumi eksistē reālajā dzīvē vai tikai mūsu mentālajā telpā.

Ja visu laiku pastāv tā doma “no rītdienas nekā salda, trekna, garšīga nebūs”, tad šodien ir jāapēd pēc iespējas vairāk, jāapēd viss, ko Tu redzi. Grūtības rada, ka rītdiena nereti tiek atlikta, un šodien jau vēl var, bet no rītdienas es sāksu jaunu, citu dzīvi. Tad nu pirmais, ar ko būtu jātiek galā, – ierobežojumi. Gan reālie, gan mentālie. Jāpieņem fakts, ka būs jāēd līdz mūža beigām un ka būs jāēd garšīgi un pilnvērtīgi.

Otra lieta – emocijas, kas bieži vien tiek apēstas. Ar kompulsīvo pārēšanos un bulīmiju bieži vien slimo cilvēki, kuri ir ļoti emocionāli jūtīgi no vienas puses, bet no otras puses viņi nemāk pārdzīvot šīs emocijas bez ēdiena vai bez kādām citām destruktīvām darbībām. Te būtu jātiek galā ar emocijām un emociju pārdzīvošanu.

Šeit klasiski būtu nepieciešama uztura speciālista un psihiatra konsultācija, ja runa ir par kādiem psiholoģiskiem traucējumiem, trauksmi, depresiju vai emocionāli nestabilu personības traucējumu. Tāpat palīdzēt var psihologs vai palīdzības grupa.”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Viennozīmīgi šeit būtu nepieciešama vairāku speciālistu konsultācija, var sākt, protams, arī ar uztura speciālistu, bet ar lielāku varbūtību viņš ieteiks vērsties tālāk pie psihiatra, lai mazinātu trauksmi un obsesīvo domāšanu par ēšanu. Strikta uztura ierobežošana, ēšana “veselīgi” tikai pastiprina uzmācīgas domas par ēšanu, jo dienās, kad ēdam “veselīgi”, uzņemam pārāk maz uzturvielu – organisms ir badā. Savukārt, kad organisms neiztur un provocē mūs uz pārēšanās epizodi, tiek apēsts tas, ko vajadzēja ēst vairāku dienu garumā, tāpēc no uztura viedokļa obligāti būtu jāveic korekcijas uztura plānā, lai fizioloģiskais bads neprovocētu pārēšanas epizodes.”

6. SITUĀCIJA

Man ir 48 gadi. Savu problēmu – bulīmiju – no vīra un bērniem slēpju jau 20 gadus. Šis ir mans noslēpums. Es, protams, cenšos, vismaz darbavietā ēdu normāli, bet vienmēr plānoju, ko pēc tam ēdīšu un vai būs laiks un vieta izvēties. Kā to pārtraukt? Man ir bail.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Pirmkārt, vīrs nevarēs palīdzēt, ja neko nezina. Bulīmijai ļoti izdevīgs stāvoklis. Ērti. Bet Tev pašai gan ne, jo ir jāslapstās, jāplāno epizodes.

Otrkārt, ir ļoti mokoši dzīvot ar šo lielo noslēpumu. Protams, nezinu, kādas ir attiecības ar vīru, kā viņš reaģē par šādām lietām. Sākumā droši vien vajag padomāt, kāda varētu būt reakcija, lai nepiedzīvotu nepatīkamu sarunu, kas to visu vēl saasinās. Kāds ir Tavs vīrs? SapROTOŠS? Izpalīdzīgs? Vai par citām lietām, kas skar Tevi, viņš satraucas, līdzpārdzīvo? Pieļauju, ka, ja esat kopā 20 gadus, tad ar vīru viss ir kārtībā. Ja vīrs ir neiecietīgs, var ļoti par šo sadusmoties, tad varbūt tiešām ir laiks aiziet, jo, iespējams, tas novedis, kur novedis. Grūti pateikt, jo katrs gadījums ir individuāls, ja vīrs ir nepieņemošs un agresīvs, to vairāk varēs komentēt Madara, taču, ja pieņemam, ka ir mīlošs vīrs, kurš tiek atsvešināts, jo bulīmija vienkārši traucē un tāpēc nesarunājies (ko es teikšu?), tad noteikti izrunājiet, kopā risinājumu būs vieglāk meklēt.

Man pieredzē bija šāds gadījums. Ģimenē, kur bija sapROTOŠS vīrs, kurš sākumā par visu vienmēr iebilst, bet tad iesaistās. Vīram nebija zināšanu par mentālām saslimšanām, līdz ar to nekad sieviete nevarēja aiziet stacionāri ārstēties. Ko teiks vīram, kur iet? Kā pateiks, ka jāpaliek ar bērniem? Tad notika šī saruna (sieviete sagatavojās, jo šāda saruna, loģiski, nav viegla), bet pēc šīs sarunas sieviete beidzot devās uz stacionāru, lai, kā pati teica, iespundētu sevi kaut kur no sevis. Es tiešām domāju, ka tas var būt liels pagrieziens. Un bulīmijai vairs nebūs tik ērti. Jā, reizēm, kad vajadzēs samelot vīram, lai izpildītu bulīmijas rituālu, būs traucējoši, ka viņš visu zina, dusmas utt., bet tas ir Tavā labā. Protams, bulīmija ir ārstējama kompleksi pie speciālistiem, ideālajā variantā, ja izdodas tikt stacionāri, noteikti pēc tam vēl ejot uz rehabilitāciju pie speciālistiem.

Iesaku apmeklēt atbalsta grupas, jo, šo izrunājot ar citiem, jau paliek vieglāk. Zinu, cik grūti ir dzīvot ar šo noslēpumu, tas spiež un ir nepanesams. Ja nav neviena, kam uzticies, šis būtu labs

veids, kā atvieglot sev ikdienu, lai nenes šo nastu viena. Es ticu, ka jebkurā vecumā, arī pēc 20 gadu ilgas bulīmijas, izeja ir. Tā nav neārstējama diagnoze, tas nav kas tāds, ko nevar pieveikt. Grūti, bet var. Ja man izdevās, Tev izdosies.” :)

Komentē Evija, psihiatre:

“Smags, sarežģīts gadījums, jo ir ieildzis un hronificējies. Domāju, ka vajadzētu sākt ar “iznākšanu no skapja” un izstāstīt sa-
viem ģimenes locekļiem, varbūt ne bērniem, bet partnerim no-
teikti par šo situāciju. 20 gadus slēpt šādas problēmas – tas prasa
milzu psihisko enerģiju, kas rada arī lielu trauksmi. Ēšanas trau-
cējumu pacientēm enerģija ir nepieciešama, lai visu menedžētu,
un šeit tā vajadzīga vēl papildus, jo esošā situācija tiek slēpta.
Protams, šeit ir nepieciešama multiprofesionāla komandas pieeja,
kā tas patiesībā ir ar visiem ēšanas traucējumiem. Mans ieteikums
būtu sākotnēji vērsties pie psihiatra un/vai psihoterapeita. Terapi-
jas veidi varētu būt atšķirīgi – derētu kognitīvi biheiviorālā tera-
pija, psihoanalītiskā pieeja. Tikpat labi tā var būt arī atbalsta pie-
eja, atbalsta psihoterapija, lai spēcinātu esošos resursus, jo, ne-
skatoties uz smago situāciju, sievietē ir ļoti stipra, ja viņa, par spīti
savām problēmām, slēptajai dzīvei, ir spējusi izveidot attiecības,
viņai ir bērni (pie šādiem ēšanas traucējumiem). Tātad viņai ir re-
sursi. Jautājums ir, kā tos atklāt, stiprināt, stabilizēt, bet jāatzīmē,
ka 20 gadus apgūtais uzvedības modelis ir maināms lēni, pakā-
peniski, tādā ilgstošā, neatlaidīgā terapijas procesā.”

Komentē Kristīna, psihiatre:

“Es noteikti ieteiktu vērsties pie psihiatra. 20 gadi bulīmijā, tur
ir ļoti liela vainas sajūta, tur ir ļoti liela vēlme pēc kontroles, bet
kaut ko nav iespējams savā dzīvē kontrolēt, tamdēļ mēģina ar

ēšanu to kontroli atgūt. Tur ir nemācēšana par sevi pastāvēt, pateikt “nē”, tādēļ ir nepieciešams psihologs un psihiatrs, pat psihoterapeits, kas palīdzēs iemācīties novilkt robežas.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Šī situācija ir laba ar to, ka cilvēks apzinās problēmu, un tas jau ir ļoti daudz. Tas, ka, neskatoties uz ieilgušo problēmu, viņa varēja strādāt, izveidot ģimeni, nozīmē, ka viņa ir augsti funkcionāla, kas ir labi un dod cerību.

Pirmais, ko ieteiktu, vērsties pie psihoterapeita vai psihiatra, jo izklausās, ka būs nepieciešama kompleksa ārstēšana un arī medikamenti, jo tur, visticamāk, ir arī blakusslimības: depresija, trauksme. Sākotnēji pavisam noteikti būs nepieciešami medikamenti, kas varētu palīdzēt stabilizēt ēšanu, un būs nepieciešama pamatīga terapija, jo bulīmija ir ļoti ilgstoši.

Bulīmijai ir vairākas funkcijas, ko viņa, iespējams, pilda, – emociju regulēšana, neapēstā ēdiena kompensācija, tur, visticamāk, ir stiprs ēdiena deficīts ārpus bulīmijas epizodēm. Tāpat arī ir ierasta uzvedība, un tik tiešām būs nepieciešama ilgstoša terapija ar mērķi mainīt uzvedību. Protams, būs jāpārbauda arī fiziskā veselība.”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Primāri te noteikti būtu psihiatra konsultācija un gan medikamentozā, gan psiholoģiskā terapija. Savukārt, uztura speciālists, kā uzticamā persona, kas palīdzēs soli pa solim korigēt sievietes uzturu tā, lai mazinātu sekas pēc ilgu laiku ievērotās uztura ierobežošanas, jo šāda veida ēšana viennozīmīgi var veicināt vairāku uzturvielu deficīta risku, piemēram, olbaltumvielu, dzelzs, kalcija, polinepiesātināto taukskābju u. c.”

Komentē Inese, kognitīvi biheiviorālā terapeite:

“Sievietes stāstā sadzirdama ilgstoša cīņa ar pašregulāciju. Aprakstītās domas par pārēšanos un atbrīvošanos no ēdiena norāda par virkni neapzinātu, neverbalizētu un neapmierinātu vajadzību un apspiestu emociju. Ņemot vērā, ka bulīmija ir klātesoša tik ilgu gadus, būtu nepieciešama kompleksa pieeja atveseļošanās procesā: uztura speciālists, psihoterapeits, psihiatrs, lai ne vien veidotu izpratni par uzturvielām, to nozīmi veselībā, bet arī mainītu attieksmi pret sevi, apzinātos un spētu regulēt emocijas, gūt atvieglojumu bez atbrīvošanās no ēdiena.”

Komentē Madara, speciāliste atkarību un vardarbības jautājumos:

“Situācijas aprakstā pieminēta bulīmija, kuras gadījuma piemērotākie risinājumi minēti gan grāmatas sākumā, gan citu situāciju gadījumos, gan arī speciālistu atbildēs šeit. Es gribu vērst uzmanību ne tikai uz šo jautājumu, bet arī uz sievietes attiecībām ar vīru un viņas nespēju uzticēties un būt godīgai un atklātai pret viņu. Ēšanas traucējumu gadījumā viens no būtiskākajiem saslimšanas veicinātājiem ir bailes zaudēt kontroli. Primāri tas attiecas uz uzņemto ēdienu, taču sekundāri – uz jebkuru dzīves jomu, tostarp, attiecībām. Iespējams, sievietei šķiet, ka tad, ja viņa uzticēsies vīram, viņa pazaudēs kontroli pār situāciju, viņai vairs nebūs “sava noslēpuma” – tā, kas, lai arī grauj viņas dzīvi, vienlaikus ir arī tas, kas veido viņas identitāti, tas, kas pieder tikai viņai. Tieši tāpēc jo nozīmīgāk, lai atveseļotos, neturpināt palikt šī noslēpuma varā.

Var pārvaicāt sev un pārliecināties, ka vīram var uzticēties mazās, vienkāršās lietās. Pēc tam, gūstot pozitīvu pieredzi, būs

vairāk drosmes uzticēt arī lielo noslēpumu. Lai saprastu, kur slēpjas nespēja uzticēties, vērts mēģināt iet psihoterapijā. Ja sievietei ir pierādījumi, ka vīram nevar uzticēties, tad tā ir pavisam cita situācija un neuzticēties ir tikai saprotami un loģiski.

Situācijā, kuru pieļauj Anna, ka vīrs ir nepieņemošs un agresīvs, iespējams, vardarbīgs, uzticēties viņam var būt pat bīstami. Uzzināto vīrietis var izmantot, lai gūtu varu, jo šāda noslēpuma uzzināšana paver plašas iespējas upura pazemošanai un devalvācijai (partnera pašcieņas, nozīmes pazemināšanai). Jāsaka gan, ka šāda iespēja ir niecīga, jo dusmīgi un kontrolējoši vīrieši parasti ļoti ātri apzina un atklāj potenciālā upura vājās puses, trūkumus un noslēpumus, jo tieši caur tiem ir iespējams visefektīvāk manipulēt un kontrolēt personu.”

7. SITUĀCIJA

Man ir 28 gadi. Es ēdu un daudz sportoju. Apkārtējie gan uzskata, ka mana apsēstība ar sportiskām aktivitātēm ir pārspīlēta. Es nebadojos, es nevemju, tikai visu apēsto nodedzinu ar sportiskām aktivitātēm. Reizēm, kad esmu ilgāku laiku sev atļāvusi vairāk apēst, es to visu apzināti cenšos zaudēt ar sportu. Manuprāt, man nav problēmas. Es vienkārši dzīvoju veselīgi, sportoju 5x nedēļā. Vai ir pamatotas bažas uzskatīt, ka man ir ēšanas traucējumi?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Ja šeit būtu rakstīts: “dievinu sportu, tas mani piepilda, un nevaru dzīvot bez tā”, es neredzētu problēmu treniņiem 5x nedēļā. Bet šeit ir “apzināti cenšos zaudēt svaru ar sportu” un pēc ēšanas. Kas IR problēma? Bulīmijas birka nevienam nepatīk, bet, lielos vilcienos, mehānisms ir ļoti līdzīgs – tā ir kompensējoša uzvedība.

Uzdod sev jautājumu: “Kas būs, ja es ēdīšu un tik traki nesportošu?” Visticamāk, tur ir: “Tad es būšu resna!” Un kas būs tad? “Tad es sev nepatikšu!” Kāpēc? Kur ir pierādījumi uzskatam (kas to padarītu par faktu), ka, nesportojot 5x nedēļā, būsi “resna”?

Visticamāk, izmainīta ir arī uztvere par “resns un tievs” (vispār, resni ir tikai koki, stabi utt.). Vai ģimenē uz to, ka jābūt tievam, aktīvam ir bijis uzsvars? Jāsaprot, kur tam aug kājas. Vari izpildīt šo uzdevumu, kad tas viss sākās. (Kā pie 5. situācijas.) Vēlme būt tievai, sportot, lai tievētu.

Sevis pieņemšana ir vesels darbiņš. Viens no vingrinājumiem varētu būt tāds. Ikreiz, kad skaties spogulī, skaties nevis uz lietām, kur parasti (oi, te par daudz, te kaut kas ne tā vai, o, beidzot presīte, kas ir pārsportošanās dēļ), bet raugies uz lietām, kas Tevī ir skaistas. Piemēram, paskaties, cik Tev ir skaisti krūšu kauli, skaistas potītes, acis, smaids, zobi u. c. Lai cik tas saldi un banāli izklausītos, izveido fiziskajā apkārtņē atgādinājumu tam, ka esi skaista, kāda esi (vai cita pārlicība par sevi, kāda Tu gribētu, lai Tev ir, un tad varētu sevi nemocīt). Piemēram, “Mans skaistums ir mana pieredze, gudrība un harmonija”, un ieliec to rāmītī pie gultas.

Vēl iesaku nodefinēt, kas Tev ir skaists cilvēks. Kas Tev ir galvenais citos, kas veido viedokli par citiem. Noteikti par citiem

teiksi: sirsnība, godīgums, labestība u. c. kvalitātes. No izskata būs svarīgi, lai cilvēks ir tīrs... To saku no pieredzes sesijās. Ja tā aprakstīsi sevi, visticamāk, tāda jau esi, vai ne? Kā skaists cilvēks. Taču problēma ir tajā, ka mēs pašas sev nešķietam “gana labas”, tādējādi tādas cenšamies kļūt, “uztjūnējot” ārieni. Bieži vien, ja iekšā viss brūk un jūk, cenšamies pucēt “fasādi”. Iesaku fokusu nomainīt “no kā es izskatos” uz to “kā es jūtos” visās dzīves jomās. Rūpējies, lai visur ar visu esi apmierināta un harmonijā, domāju, ka arī harmonija ar savu ārējo izskatu palielināsies un apsēstība (kā te rakstīti) mazināsies.

Kas vēl man nāk prātā? Vai Tev ir kādi brīvā laika pavadīšanas veidi, kas aizrauj? No sirds. Kur aizmirsties, uzlādēties, kur pat kaloriju zaudēšana nav svarīga? Iesākumā varbūt pamēģini mikšēt – 2 dienas sporto, 3 dienas dari lietas, kas aizrauj. Protams, ja esi gatava tikt vaļā no apsēstības. Līdz brīdim, kad pats apzinies problēmu, ir jātiek. Un, iespējams, vēl ir jāpadzīvojas tajā. Zini, kad ir slikti? Ja nenotikuša treniņa dēļ jūties slikti. Tas var Tev parādīt, problēma ir vai nav.” :)

Komentē Evija, psihiatre:

“Manā skatījumā, ja nav traucēta pārējā sievietes dzīve, viņa tiek galā ar ikdienas rūpēm, attiecībām un lieki apēsto nosporto, akūta psihiatriska palīdzība nav nepieciešama. Tomēr ir vērts aizdomāties, vai laba forma un izskats ir vienīgie, kuru dēļ cilvēku var mīlēt un pieņemt? Vai te nav darišana ar perfekcionismu? Noderētu saruna ar psihologu/psihoterapeitu par sevis pieņemšanu, lai izslēgtu potenciālo ēšanas traucējumu attīstības risku.”

Komentē Kristīna, psihiatre:

“Šeit ir diētiskā domāšana un ceļš uz ortoreksiju, kad mēs “ēdam tikai pareizus ēdienus” un *cheat meals* mums ir jāatstrādā. Produkti tiek dalīti – “labie – sliktie”, “veselīgs – neveselīgs”. Šis ir ceļš uz ēšanas traucējumiem, jo ēdiens ir “jāatstrādā”, un tas nozīmē, ka cilvēkam ēdiens ir kaut kas cits, ne tikai lai gūtu enerģiju. Tas ir kaut kas, ar ko var sevi sodīt, kaut kas, ar ko var sevi apbalvot – *cheat meals*. Te vajadzētu sākt ar uztura speciālistu, lai izvērtētu, cik pilnvērtīgs ir uzturs pie sporta apjoma. Tālāk vērsties pie psihologa ar pieredzi ēšanas traucējumos, lai varētu izvērtēt, vai situācija nav nonākusi līdz ēšanas traucējumiem.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Es teiktu, ka situācija ļoti atgādina “sportisko bulīmiju”, bet es nevaru to 100% apgalvot. Ja mēs runājam par nopietnu aizraušību ar sportu vai profesionālo sportošanu, tad, protams, šajos gadījumos sevis piespiešana un sportošana, neraugoties uz “negribas”, ir ierasta un kaut kādā mērā pat veselīga lieta. Taču šeit tiek minēts, ka ar sportošanu reizēm tiek kompensēts apēstais, un es pieņemu, ka droši vien ēdiens tiek “nopelnīts” ar sportu. Tie nav veselīgi uzstādījumi. Ir pilnīgi normāli reizēm apēst vairāk vai kustēties mazāk. Ķermenis ir pietiekami gudra “mašīna”, lai patstāvīgi regulētu enerģijas balansu.

Ar ko ir problemātiskā šī uzvedība? Pirmkārt, tā padara mūs ļoti neelastīgus. Nevar iet un baudīt dzīvi, ja galvā stāv doma par “neatstrādāto” ēdienu. Sportošanai tiek veltīts ļoti daudz laika, enerģijas, mentāla piepūle. Otrkārt, pieaug neirotisms, nepietiekama sportošana izraisa trauksmi, vainas sajūtu, dusmas uz sevi un apkārtējiem. Pārmērīgs fokuss uz ēdienu un sportošanu neļauj

baudīt dzīvi, ēšanu, aktivitātes. Treškārt, sportošana ar fokusu uz svara kontroli un/vai ēdiena kompensēšanu var būt diezgan traumatiska. Ja, koncentrējoties uz labsajūtu vai veselību, mēs ieklausāties savās sajūtās, tad vēlme “atstrādāt apēsto” var būt ļoti stipra arī traumas, slimības vai sliktā laika gadījumā. Un atkal šeit ir jautājums par elastību – veselīgi ir ieklausīties savās sajūtās, ņemt vērā apstākļus, sociālo dzīvi, citas vajadzības un pienākumus. Neveselīgā gadījumā sportošana ir pārmērīgi vērtīga un atteikšanās no aktivitātēm tiek “sodīta” ar vainas sajūtu, dusmām, neēšanu vai porcijas mazināšanu utt.

Ko es ieteiktu? Pirmkārt, apzināties un godīgi sev atbildēt uz to: kāpēc Tu tagad vēlies sportot? Vai Tu sagaidi patīkamas sajūtas, Tev ir sportiskie mērķi, kurus Tu vēlies sasniegt? Veselīgs azarts? Vai Tu vienkārši baidies, ka nesportojot pieņemsies svarā, nevarēsi svaru nomest vai jutīsies vainīga? Šie varianti nav veselīgi. Otrkārt, izvērtē visus plusus un mīnus ēdiena “atstrādāšanai”. Vai tas palīdz Tev sasniegt savas vērtības? Kādas sfēras tiek pamestas novārtā, kad Tu tērē savu enerģiju un laiku sportošanai un ēšanas kontrolei? Treškārt, pieņem to, ka, ja Tu nolemsi vairs nekompensēt apēsto ar sportošanu, Tev var parādīties negatīvas domas par sevi (piemēram, “es esmu slinka”, “es pieņemšos svarā”, “es neesmu pelnījusi ēst” utt.). Tas ir normāli! Apzinies šīs domas, bet atceries, ka ne katrai domai ir taisnība. Tavas domas – nav fakti. Tāpēc neskrien katrai domai pakāļ, nemeties kaut ko mainīt tikai tāpēc, ka Tev parādījās negatīvas domas. Pavēro tās un ļauj tām iet! Ar laiku tās parādīsies arvien retāk. Ceturtkārt, izvēlies sev mantru vai vienkārši domu, kuru varēsi atkārtot prātā, ja (kad) nāks uzmācīgas negatīvas domas. Piemēram, “man nav jānopelna tiesības ēst”, “man nav jāatstrādā apēstais”, “ir pilnīgi normāli reizēm apēst vairāk!”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Brīžos, kad cilvēks saka, ka viņam viss ir kārtībā, parasti ir tieši pretēji. Ja šeit sievietei liekas, ka viss ir labi, kāpēc pārējie satraucas? Iedomājamies, kā būtu, ja tiktu apēsts kaut kas un nav iespējams to “atstrādāt”? Vai tas rāda stresu? Bailes? Ja atbilde ir jā, tad viennozīmīgi ir jāmeklē palīdzība pie speciālista, piemēram, klīniskā psihologa konsultācija. Ja ir bailes no kaut kādiem produktiem vai nezini, kā sabalansēt savu ēdienkarti, lai nevajadzētu pēc tam sev likt atstrādāt apēsto – vērsies pie uztura speciālista pēc palīdzības.”

8. SITUĀCIJA

Man ir 19 gadi. Alkohols ir manas “šķidrās kalorijas”, kas man palīdz nedomāt par ēdienu un neieslīgt domās par ēšanas traucējumiem. Vīns palīdz to visu aizmirst un mazināt trauksmi, palīdz aizmigt. Alkohols palīdz man nedomāt par savu problēmu – ēšanas traucējumiem, jo, ja par tiem daudz domāju, tie, manuprāt, kļūst vēl nepanesamāki. Vai šādi var tikt ārā no ēšanas traucējumiem?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Savos 19 gados biju tieši turpat. Bet tad ir mirklis, kad kontroles centrs aizmieg (piedzeras) un vēl vairāk gribas ēst, vai ne?

Tās ir 2 destruktīvas darbības – aizmirsties ar kādas vielas (ēdiens, alkohols) palīdzību. Visticamāk, viens palīdz nedomāt par otru. Jā, bet īslaicīgi, jo veidojas jau 2 lielas problēmas. Visticamāk, vairs nespēj iedomāties, kā dzīvot citādāk, jo ar ēšanas traucējumiem “tiek galā” ar kādas citas problēmas palīdzību, savukārt ar alkoholu “risini” ēšanas traucējumu problēmu. Fakts gan ir tāds, ka nekas netiek risināts. Zinu, ka noteikti jūties slikti par abām problēmām. Tev liekas, ka esi “neriktīga”, jo ēšanas traucējumi un alkohola problēma – tās abas ir ļoti saistītas. Palasi par drunkoreksiju grāmatas sākumā, kaut kas pazīstams, vai ne?

Labā ziņa, visticamāk, izbeidzot vienu, būs daudz vieglāk tikt vaļā no otra. No pieredzes varu teikt, ka saprotu – ir tā sajūta: vismaz labāk iedzeru, nevis mokes ar ēšanas traucējuma epizodi, vai ne? Bet tās tikai progresēs un papildinās viena otru. Kamēr nenoticēju ārstes vārdiem: “Tikai tad, kad pilnīgi pārstāsi lietot alkoholu, tikai tad atbrīvosies no bulīmijas,” – viss griežas uz riņķi. Protams, ar labajiem periodiem. Jo mums katram liekas – *nu ar mani jau nē!* Šobrīd (2022. gads) tiks veikts pētījums par šo problēmu, un šādu cilvēku LV ir ļoti daudz. Pētījumu pasaulē vēl jo vairāk.

Domāju, ka veselā Tevis daļa (Tu pirms vairākiem gadiem) saproti, ka šis ir jārisina, vai ne? Līdzīgi kā nesenā situācijā, atbildi sev uz jautājumu, ko Tev sniedz alkohols, ko sniedz ēšanas traucējumi un meklē alternatīvas šiem veidiem, bet lai dabūtu to *pašu sajūtu*. Protams, tur noteikti ir gūzma ar uzskatiem, ka Nekas nespēj nomierināt tā kā ēdiens. Nekas *man* nevar tā noņemt domāšanu kā vīns... Bet, strādājot ar sevi, meklējot un MĒĢINOT (vēl un vēl... reāli vismaz desmit reizes, nevis trīs un bez “Ai, nesasnāk”), būs arvien labāk.

Es varbūt izklausos pēc neglābjamas optimistes, bet es zinu, ka caur tam (kas tad liekas mocības) ir iespējams tikt uz turieni, kur ir labi bez ēšanas traucējumiem un bez alkohola atkarības.”

Komentē Evija, psihiatre:

“Vai glāze vīna tiešām palīdz atvirzīt domas no ēšanas traucējumiem? Un, ja palīdz, vai tā ir tikai viena glāze vīna, vai alkohola deva nepieaug? Principā pašārstēties ar alkoholu ir ļoti netālrēdzīgs, īslaicīgs terapijas veids, kas savā būtībā ir ļoti destruktīvs. Ir jāvēršas pie speciālistiem: psihiatra, psihoterapeita, uztura speciālista, kas palīdzētu risināt pamata problēmu. Ja ar glāzi vīna vairs nepietiks (visbiežāk tā arī notiek!), devas pieaugs, un tad jau būs 2 atkarības: ēšanas traucējumi un alkohols. Te ir jābūt ļoti uzmanīgiem. Šis ceļš ir ļoti šaurs un slidens! Uztura speciālists varētu palīdzēt saprast, ka alkohols nav šķidrās kalorijas tādā uzturvērtību ziņā. Tas ir absolūti nesalīdzināms ar pilnvērtīgu uzturu!”

Komentē Kristīna, psihiatre:

“Nevar šādā veidā tikt ārā no ēšanas traucējumiem, ir nepieciešams vērsties pie psihiatra (narkologa), jo te jau ir alkohola atkarība. Un te ir ļoti liela trauksme, iespējams, trauksme ar depresiju, bet nu jāskatās dziļāk. Katru vakaru iedzert vīnu ar mērķi atslābināties – tas liecina par to, ka nav viss labi. Obligāti ir jāvēršas pie speciālistiem, jo patiesībā būtu jādzer medikamenti tie ir 100x nekaitīgāki par alkoholu.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Kad mašīnai kaut kas nav kārtībā, iedegas sarkana lampiņa. Vai mēs varētu izlabot situāciju, vienkārši aizlīmējot šo lampiņu? Protams, ka nē. Līdzīgi ir ar vēlmi tikt vaļā no domām un emocijām ar alkohola palīdzību. Situāciju jau tas nemaina, tikai par trauksmes signālu tiek aizmirsts uz kādu laiku. Mēs nevaram uzlabot situāciju, ja baidāmies vai nevēlamies uz to skatīties. Atveļošanās sākas ar to, ka mēs apzināmies un pieņemam visas šīs šausmīgās domas, atmiņas un emocijas. Protams, ka tas ir ļoti, ļoti grūti. Ļoti sāpīgi... bet tas ir nepieciešams, ja vēlies pavērst šo situāciju uz labo.

Diemžēl neeksistē ne tabletes, ne vielas, kas varētu dot brīvību no ēšanas traucējumiem. vielas var atņemt vēl citas problēmas Tavā dzīvē: atkarību, veselības problēmas, parādus... Labā ziņa ir tāda, ka atbrīvošanās no ēšanas traucējumiem ir Tavos spēkos! Jo ātrāk Tu beigsi slēpties no realitātes ar alkohola palīdzību, jo ātrāk Tu kļūsi brīva. “Ieslēdz gaismu”, paskaties uz to, kādā situācijā Tu esi. Iespējams, ka viss nav tik traģiski, cik liekas. Padomā par saviem resursiem, par cilvēkiem, kas varētu Tevi atbalstīt, par iespējām saņemt palīdzību. “Uzzīmē” savā galvā situāciju, kurā vēlies būt. Padomā, kādas sfēras vēlies uzlabot, kā vēlies dzīvot tālāk. Atceries, ka uz mērķi var iet tikai ar skaidru prātu un atvērtām acīm!”

Komentē Madara, speciāliste atkarību un vardarbības jautājumos:

“Dzerot alkoholu tukšā dūšā, patiešām ir vieglāk apreibināties, un tāpēc tas var šķist ātrs un efektīvs veids, kā tikt galā ar stresu, trauksmi un citām nepatīkamām izjūtām.

Lai gan daudzi maldīgi uzskata, ka ātrāk piedzerties un patērēt mazāk kaloriju ir abpusēji izdevīga situācija, laika gaitā tas var kaitēt organismam. Tu mini, ka alkohols ir Tavas “šķidrās kalorijas”, taču nozīmīgi saprast, ka tās ir Tavas “tukšās kalorijas” visās šī jēdziena izpratnēs.

Ja cilvēks nesaņem pietiekami daudz kaloriju no pārtikas, bet saņem kalorijas no alkohola, viņš saņem daudz nevērtīgu kaloriju, patērējot “uzturu”, kurā nav visu nepieciešamo mikro un makro elementu, vitamīnu un minerālvielu. Rezultātā rodas liels dehidratācijas, vitamīnu izsīkuma un citu fiziskās un garīgās veselības problēmu risks.

Mēs neviens nevēlamies saskarties ar nepatīkamām domām un izjūtām. Cilvēkiem ir raksturīgi un dabiski nevēlēties ciest un sāpju vietā izvēlēties kaut ko, kas vismaz sākotnēji sniedz baudu un vēlāk nedaudz mazina nepanesamās izjūtas. Nevēloties piedzīvot trauksmi, sāpes, skumjas un dusmas, cilvēki šos impulsus slāpē ar darbību, un alkohols nenoliedzami ir viens no efektīvākajiem pašārstēšanās līdzekļiem šādās situācijās.

Alkoholu kā pašārstēšanās līdzekli ļoti bieži izvēlas tieši pusaudži un jaunieši, sākotnēji izmēģinot to eksperimentēšanas nolūkos, bet negaidīti caur šo pieredzi piedzīvojot lai arī īslaicīgu, tomēr jaudīgu atsāpīnāšanu no mokošajām iekšējām izjūtām un pārdzīvojumiem.

Lai arī alkohols palīdz nejust, “atslēgt smadzenes”, šķietami “nebūt” kontaktā ar sevi un apkārtējo pasauli, kurā jāpiedzīvo tik daudz sāpju, sliktā ziņa ir tā, ka šī metode nedarbojas ilgtermiņā un rada vēl citas problēmas. Alkohols maldinoši iedarbojas uz smadzeņu ‘atalgojuma, apbalvošanas’ sistēmām, radot viltus atvieglojumu, kas veicina atkarīgu uzvedību.

Cik man “izmaksā” mana dzeršana?	
Dzeršanas ieguvumi.	Ieguvumi no NEdzeršanas.
Palīdz nedomāt par ēdienu un neieslīgt domās par ēšanas traucējumiem. Palīdz mazināt trauksmi, palīdz aizmigt. ...	Es justos labāk garīgi un fiziski. Iespējams, uzlabotos manas attiecības. Man būtu vairāk laika un enerģijas cilvēkiem un aktivitātēm, kas man rūp. ...
Dzeršanas “izmaksas”.	“Izmaksas”, ko rada NEdzeršana.
Es jūtos nomākts, nemierīgs un kaunos par sevi. Tas ir radījis problēmas manās attiecībās. Tas traucē man pildīt darba pienākumus un ģimenes pienākumus. ...	Man būtu jāatrod cits veids, kā tikt galā ar problēmām. Es zaudētu savus dzeršanas draugus. Man būtu jāsaskaras ar pienākumiem, kurus esmu ignorējis. ...

Alkohola lietošanas sākumposmā smadzenēs veidojas asociācijas ar atslābinājumu, labsajūtu, laimi, radot uzvedības modeli, kas fiksējas uz šīm sajūtām. Lietošanai turpinoties, bauda mazinās, eiforija vairs nerodas, taču to aizvieto nepārvarama tieksme atkal lietot šo vielu, lai mazinātu tās trūkuma radītās ciešanas.

Mēģinot pārtraukt alkohola lietošanu, rodas negatīvas izjūtas, kuru pārvarēšanai cilvēks nav apguvis citas stratēģijas, kā vien atkal lietot alkoholu. Gan psiholoģiskā fiksēšanās uz maldīgajām izjūtām, gan fiziskais pieradums pie vielas koncentrācijas organismā veido atkarību, un atkarība ir slimība. Atveseļošanās no šīs slimības visbiežāk ir ilgs process, kurš var sākties tikai ar godīgu problēmas atzīšanu. Lai saprastu, kādu lomu dzīvē spēlē alkohols un vai tā lietošana “neizmaksā pārāk dārgi”, var sākt ar godīgu situācijas izvērtēšanu.

Var palīdzēt pavisam vienkāršs uzdevums: paņemt baltu lapu, sadalīt to četrās daļās un katrā no tām uzrakstīt:

- 1) dzeršanas ieguvumi,
- 2) ieguvumi no nedzeršanas,
- 3) dzeršanas “izmaksas”,
- 4) “izmaksas”, ko rada NEdzeršana.”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Alkohols satur tukšas kalorijas, piemēram, 1 grams spirta – 7 kcal, daudz vai maz? Ar to sacensties var tikai tauki, kur uz 1 gramu ir 9 kcal, tikai problēma ir tāda, ka, pateicoties taukiem vai citām uzturvielām, organisms aug, attīstās, atjaunojas un funkcionē. Uztura uzņemšanas ierobežošana ar domu “atļauties” izdzert alkoholu veicinās vairāku uzturvielu attīstības risku, tādējādi veicinot sliktu pašsajūtu, vājumu, nespēku, matu un nagu trauslumu. Alkohola uzņemšana būtiski pasliktinās ādas stāvokli un veicinās ātrāku šūnu novecošanu. Noteikti ir jāmeklē palīdzība pie psihiatra, narkologa un uztura speciālista, lai sakārtotu ēšanu.”

SITUĀCIJU APSKATS ĒŠANAS TRAUCĒJUMU STADIJĀ

9. SITUĀCIJA

Daudzi saka, ka zina, kur rodas ēšanas traucējumi. Citiem tur ir bijuši traki, traģiski stāsti, bet es nesaprotu, kādēļ man ir ēšanas traucējumi, jo dzīvē viss ir bijis labi, man bija laimīga bērnība. Es nesaprotu, kā man tas ir sācies. Es vairākas reizes esmu domājusi, analizējusi un tā arī neesmu nonākusi ne pie kāda slēdziena. Vai var tā būt, ka ēšanas traucējumi rodas vienkārši no ne kā?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Ēšanas traucējumi nerodas ne no kā. Protams, ir pavisam mazs procents ģenētiskās ietekmes. Ēšanas traucējumi var būt blakusdiagnoze dažādiem sindromiem, saslimšanām, taču cilvēkam bez citām diagnozēm, ja rodas šādi traucējumi, kaut kas IR apakšā. Pateicoties “laimīgajai” bērnībai, tā ir daudziem.

Sākot analizēt dziļāk, pat šķietami laimīgas lietas var būt iemesls. Bieži tās ir tādas situācijas – laimīga bērnība, vasarās braucu dzīvot pie omes. Jautājums: kāpēc? Tad bieži atbilde ir: jo mamma daudz strādāja, un, protams, tajā vecumā, kad vajadzēja,

viņas nebija. Tagadējā vecumā īsti par to nedomā. Vai Tev ir bijis kāds notikums, kas Tevi ļoti saviļņoja vai ļoti apbēdināja agrīnā vecumā? Saprota, ka, virspusēji skatoties, nav. Iesaku izpildīt uzdevumu par dzīves līniju. Tad, kad tā piesēžamies un patiesi tam veltām savu laiku un atklātību, mēs atrodam iemeslus. Jo bieži vien, kad iedomājamies, piemēram, “Man vienmēr ir pietrūcis mīlestības”, tad automātiski sākam sevi labot “Nu tā jau nav, mamma man vienmēr bija blakus, atbalstīja”.

Ja padomā tā, pavisam godīgi pret sevi un nedomājot, ka kādam darām pāri ar savām domām un atklāsmēm, atradīsies visas lietas. Tās atveseļošanās procesā var atklāties cita pēc citas.”

Komentē Evija, psihiatre:

“Ēšanas traucējumi nevar rasties bez iemesla. Tas, ka cēloņi nav apzināti, nenozīmē, ka tie nepastāv. Bieži vien reālo bērnības pieredzi cilvēks neapzināti aizstāj ar vēlamu, kura ir pieņemama. Nepieciešams pacietīgs darbs ar sevi pieredzējuša psihoterapeita vadībā.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Ēšanas traucējumiem varētu būt ļoti daudz iemeslu.

2017. gadā Dunkans un kolēģi (Duncan, et al., 2017) ir atraduši 12 hromosomas anomālijas, kas paaugstina neirotikās anoreksijas riskus. Līdzīgi arī citi ēšanas traucējumi varētu būt bioloģiski determinēti. Piemēram, pārmērīga ēstgriba varētu būt saistīta ar x un y peptīdu daudzuma izmaiņām smadzenēs, greļīna un leptīna disbalansu vai kuņģa stiepšanās receptoru izmaiņām. Ir arī pierādīts, ka cilvēkiem ar ēšanas traucējumiem daudz biežāk nekā vidēji populācijā tiek novērotas dopamīna D2 receptoru izmaiņas,

kas bieži tiek asociētas ar lielāko depresijas un atkarības rašanās risku. Visas šīs bioloģiskās īpašības, protams, nedod simtprocentīgu garantiju, ka cilvēkam būs ēšanas traucējumi. Tas tikai paaugstina risku. Bieži vien palaidējmehānisms ēšanas traucējumiem ir diētas, ēdiena ierobežošana.

Pieredzētā vardarbība (tai skaitā fiziskā, seksuālā un emocionālā) ir liels stimuls ēšanas traucējumu attīstībai. Pat dažādas personības īpašības, piemēram, perfekcionisms vai melnbaltā domāšana, paaugstina risku, ka cilvēkam būs ēšanas traucējumi. Jāņem vērā arī kultūras un vides īpatnības. Cilvēkiem, kas dzīvo kultūrā, kurā zems svars tiek uzskatīts par ideālu un cilvēki ar lieko svaru tiek noniecināti, ir lielāks risks attīstīties ēšanas traucējumiem.

Šeit īpaši jāuzsver, ka riska faktors pats par sevi nenožīmē, ka cilvēkam simtprocentīgi būs ēšanas traucējumi. Lai cilvēkam attīstītos ēšanas traucējumi, ir jāsakrīt ļoti daudziem faktoriem: bioloģiskajai predispozīcijai, personības īpašībām, dzīves pieredzei, kultūras un vides apstākļiem, aizsargājošo faktoru trūkumam u. c.”

Komentē Inese, kognitīvi biheiviorālā terapeite:

“Ēšanas traucējumi neuzrodas paši no sevis, bet gan dažādu apstākļu savstarpējā mijiedarbībā. Reizēm cilvēki apraksta gana veselīgu un drošu bērnības attiecību pieredzi, savukārt ne visiem cilvēkiem, kuri piedzīvojuši ne tik siltas un tuvas attiecības bērnībā vai bijuši vardarbības upuri, neatattīstās ēšanas traucējumi. Nereti ēšanas traucējumi aizsākas neviļus caur šķietami nevainīgiem pieņēmumiem par ēdienu, uzturvielām, ēšanu. Piemēram, ēst cukuru un sāli ir kaitīgi, nedrīkst atstāt neizēstu šķīvi. Bieži vien kā provokators pārņemtībai ar ēdienu un ēšanu var būt sociāls spiediens: tuvi cilvēki, kas regulāri izsaka dažādus komentārus

par svaru, ēdienu, ēšanu, vai arī sabiedrībā izteikti spriedumi un ieteikumi, kurus dažkārt nekritiski izvērtējam un pieņemam kā absolūtas patiesības.

Ēšanas traucējumu attīstībā nozīmīgs ir pašvērtējuma faktors – pārliccinātība par sevi, sevis pieņemšana, pašcieņa, kompetences izjūta un sociālā kompetence. Tipiski personām ar ēšanas traucējumiem ir grūtības apzināties un/vai pieņemt savas emocijas, kā arī grūtības regulēt stresu, izturēt skumjas vai gūt atvieglojumu, samazināt spriedzi, fokusēšanās uz neēšanu vai pārmērīgu ēšanu.”

10. SITUĀCIJA

Man visi ģimenē ir apaļīgi, gan ome, gan mamma. Vai tas varētu būt iemesls, kādēļ man ir ēšanas traucējumi? Vai mums visiem ir ēšanas problēmas, traucējumi? Vai ēšanas traucējumi var iedzimt?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Ēšanas traucējumi kā tādi parasti neiedzimst. Var pārmantoties ģenētiskais fons, t. i., tendence uz apaļumu, kādas veselības problēmas, kas saistās, piemēram, ar endokrīno sistēmu, nervu sistēmu u. tml. Taču, piemēram, pārmērīga ēšana vai vemšana nevar pārmantoties.

Tas ir destruktīvs uzvedības modelis, kas veidojas jau bērnībā. Ne vienmēr sākums ir psiholoģiska ēšana. Var būt ģimenes tradīcija/modelis, kurā visi ēd daudz saldumu, sēžot pie televizora, kurā bērnu jau no sākta gala mierina ar cepumiem u. tml. Jebkurā gadījumā, ja Tev ir ēšanas traucējumi, tas noteikti nav tādēļ, ka ģimenē arī pārējie ir ar noslieci uz apaļumu. Noteikti jāmeklē cēlonis, kādēļ tie ir attīstījušies un jāstrādā ar tiem.

Mēs visi piedzimstam tādās ģimenēs, kādās piedzimstam. Cits uzaug narkotiku lietotāju ģimenē, citam visa ģimene pārmērīgi lieto alkoholu, citi dzīvo ģimenē, kur ir vardarbība. Bet mēs katrs pats izvēlamies, kādu dzīvi veidojam tālāk, kādu sevi veidojam. Ja IR ēšanas traucējumi, tad, protams, daudz neveiksmīgas pieredzes ir gūts tieši ģimenē un no bērnības. Ja šī nebūtu pašpalīdzības grāmata, teiktu, ka noteikti terapija, psihologs, uztura speciālists un klasiskais komplekts. BET TAS, ko Tu varētu mājās padarīt, lai saprastu, KAS ir fons, kur sākas Tavi ēšanas traucējumi, ir šis pats uzdevums ar dzīves līniju, kas 5. situācijā. Tādējādi vairāk izpratīsi, kur tas ir sācies, un situācijas, kuras būs jāpārstrādā. Vai, aizejot pie terapeita vai ar dažādām metodēm, kas ir šajā grāmatā. (Piem., tikšana galā ar kritiķi, izdzīvojot vēlreiz kādu notikumu, parunāt ar savu “iekšējo bērnu” u. tml.) Iespējams, var palīdzēt arī ēšanas aplis, lai apzinātos, ar ko sākt.”

Komentē Evija, psihiatre:

“Ēšanas traucējumi neiedzimst. Iespējama ģenētiska predispozīcija apaļumam. Nepieciešama endokrinologa un uztura speciālista konsultācija. Jānovērtē vispārējais veselības stāvoklis. Psihologs varētu palīdzēt atbildēt uz jautājumu: kas tiek kompensēts ar ēšanas traucējumiem? Emocionāls bads? Trauksme? Nevērtības un sevis nepieņemšanas sajūta?

Ir svarīgi saprast, ka jebkura auguma forma ir mīlama un pieņemama, ja cilvēks mīl un pieņem pats sevi.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Kā jau minēju iepriekšējā situācijā, bioloģiskie faktori tiešām ietekmē mūsu ēšanas uzvedību, bet tie paši par sevi nevar novest pie ēšanas traucējumiem. Ēšanas traucējumiem ir vairāki riska faktori. Bioloģija var noteikt arī mūsu “set point” vai mūsu bioloģiski nosacīto, veselīgo svaru. To svaru, kurā mūsu ķermenis jutīsies un funkcionēs vislabāk. Diemžēl mūsu kultūra bieži vien popularizē pavisam neveselīgas un nedabiskas lietas, tāpēc cilvēks var cīnīties, lai iegūtu ķermeņa formu, kas nebūs viņam dabiska. Šis konflikts ne tikai atņem daudz enerģijas (veselības, laika, spēka, naudas...), bet arī paaugstina risku attīstīt kādu no ēšanas traucējumiem. Es tomēr ieteiktu neieciklēties iemeslu meklēšanā, bet pamēģināt saprast, kas tieši šobrīd uztur ēšanas traucējumus. Kādas funkcijas pilda ēšanas traucējumi Tavā dzīvē? Iespējams, tie dod viltus kontroles sajūtu? Iespējams, tā Tu samazini vainas un kauna sajūtu? Vai tas ir vienīgais, ar ko Tu atļauj sev lepoties? Iespējams, ēšanas traucējumi palīdz tikt galā ar smagām emocijām un domām vai palīdz “tikt prom no realitātes”? Tiekot skaidrībā ar esošo ēšanas traucējumu funkciju, Tu varēsi atrast veselīgākas alternatīvas.”

Komentē Madara, speciāliste atkarību un vardarbības jautājumos:

“Trauksmes un impulsu regulēšanai, kā arī personības iezīmēm un garastāvokļa tendencēm, tāpat kā apetītei, ķermeņa svaram un vielmaiņai, ir spēcīga ģenētiska saistība, tās ir pārmanto-

šanas. Daļa riska ēšanas traucējumu rašanās gadījumos ir saistīta ar ģenētisku ietekmi, taču šis risks atšķiras atkarībā no cilvēka. Cilvēkiem ar iedzimtības pakāpi ir nepieciešama tikai neliela toksiska vide, lai ēšanas traucējumi attīstītos. Šiem pašiem cilvēkiem, atrodoties aizsargātā, drošā, labvēlīgā, atbalstošā vidē, ēšanas traucējumi var neattīstīties.

Bioloģiskie mehānismi, kas izraisa mūsu pamatģenētiskās noslieces, “ieslēdzas” vai “izslēdzas” noteiktās vidēs. Tur, kur ir daudz stresa un/vai nepietiekams uzturs, risks ir lielāks. Riska faktori ir īpašības, apstākļi, notikumi dzīvē vai gūtā pieredze, kas statistiski korelē ar nevēlamas uzvedības uzsākšanu vai tās turpināšanu, savukārt aizsargājošie faktori: ietekme, apstākļi un rīcība, kas dod pozitīvu ieguldījumu dzīvē un palīdz novērst negatīvu uzvedību. Svarīgi identificēt pašam sev, kas ir mani riska un aizsargājošie faktori kā ģenētiskā, tā personības un vides līmenī, un saprast, kurus no tiem es varu ietekmēt un kurus nevaru.

Satraukties par tiem faktoriem, kurus nav iespējams ietekmēt, ir ne vien lieka laika, enerģijas tērēšana un, iespējams, arī psihe aizsardzības mehānisms, lai izvairītos no aktīvas darbības attiecībā uz tiem faktoriem, kurus iespējams ietekmēt.”

Komentē Inese, kognitīvi biheiviorālā terapeite:

“Ēšanas traucējumiem nav ģenētiskas pārmantojamības. Ja ģimenē paaudzēs ir nosliece uz lieko svaru vai turpretim izteiktu vājumu (nepietiekamu svaru), tad ieteicamāka būtu endokrinologa konsultācija, kā arī ieteicams pasesot līdzīgu ēšanas ieradumiem un izvērtēt, vai ģimenē nav kādi paradumi, kas tiek “piekopti” paaudzēs, piemēram, lielas porcijas, kas noteikti jāizēd, vai pārmērīga našķošanās (pēc maltītes nepieciešams kāds našķis) u. c.”

11. SITUĀCIJA

Nevaru noliegt, ka man ir ļoti sarežģītas attiecības ar mammu, ar tēti. Es to visu zinu, esmu lasījusi, ka tas ietekmē ēšanas traucējumus, tie var progresēt, bet es reāli saprotu, ka es neko nevaru mainīt. Es vēlos mainīt savus ēšanas traucējumus. Ko es varu darīt ikdienā, lai, neskatoties uz esošajiem apstākļiem, varu mainīt savus ēšanas traucējumus? Es saprotu, ka mainīt mammu, draugu es nevaru, bet ko es jau šodien varu darīt, lai mainītu ēšanas traucējumus?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Pilnīgi pareizi – izmainīt mammu un draugu Tu nevari. Ja ir iespēja, tad kopdarbs ar speciālistiem, ja nav tik daudz iespēju, tad palīdzētu kaut atbalsta grupa. Pēc īsā apraksta liekas, ka jūties viena ar problēmu, tāds mazs cīnītājs (nav mammas atbalsta). Kas varētu palīdzēt, lai JAU ir drošāka sajūta, ka neesi gluži viena un ka mammai ir iemesli, kādēļ viņa ir tāda un tā rīkojas. Izprast, kādēļ mamma un draugs ir tādi, kādi viņi ir... Tev svarīgie cilvēki vispār, kuri nedod pietiekamu atbalstu. Bieži vien mammas ir tādas, kādas ir, tādēļ, ka pašas nav saņēmušas rūpes, mīlestību savā ģimenē, bieži vien pašām ar savām mammām ir sarežģītas attiecības, iespējams, alkoholisms, kas ģimenē attīstīties destruktivitātes dēļ utt. Ir vieglāk cīnīties, kad kādam esi piedēvis to, ka kāds (mamma) nevar būt gana iekļūts un klātesošs. Vismaz no mana skatpunkta. Nākas atkārtoties, taču arī Tev ieteiktu papildīt

uzdevumus, ko minu iepriekšējā (10.) situācijā. Noteikti noderēs uzdevumi sevis pieņemšanai un pievienotie raksti, lai vairāk izprastu savu slimību.

Šis būs *pa noslēpumam*, ko daudz uz āru nestāstu. Tas, kas man palīdz, kad man ir jātiek galā ar grūtām situācijām, un tās dzīvē nekad nebeidzas. Jāpiebilst, man arī pietrūka emocionāla vecāku atbalsta bērnībā, un ļoti tā pietrūkst arī tagad, 32 gados, dažādās situācijās. Bet esmu atradusi kādu, uz ko paļauties. Nē, es negribu sludināt Dievu. Es neesmu no tiem, kas uzbāžas citiem ar reliģiju vai tml. Kā jau teicu, tas ir mans noslēpums, BET... Es paļaujos uz Dievu (lai cik muļķīgi kādam varbūt liekas), ka viņš man palīdzēs. Es parunājos galvā pie sevis: "Lūdzu, lūdzu, palīdzi man... Man ir tā un tā..." Man pat ikonas ir mājās, un šie svētie arī ir atskaites punkts, kur eju pateikties katru reizi, kad man izdodas kaut ko pārvarēt. Tādi kā *mans neizdzīvotais mamma un tētis...* Vieta, kur varu uzticēt visu, teikt visu, pasūdzēties, būt uzklausa un smelties atbalstu. Kur es varu 100% teikt, kā es jūtos, kādas nepatīkšanas sanākušas vai ne, cik stipra vai vāja esmu, pilnīgi visu. Bez nosodījuma vai mācīšanas dzīvot, bez vērtējuma. Tikai ar atbalstu (sevis iedomātu, iespējams). Negribu, lai mani pārprot. Es tiešām nesaku, ka visiem ar ēšanas traucējumiem ir jāpievēršas Dievam, nē. Ir svarīgi atrast ko augstāku. Katram tas var būt kas cits. Lielā mērā mēs visi, t. i., cilvēki ar ēšanas traucējumiem, esam tādi staigājoši bērni, kuriem vajag to vecāku, kas nomierina, iedvesmo. Un vienalga, vai mums ir septiņpadsmit, trīsdesmit divi, piecdesmit vai sešdesmit gadi.

Tad, kad Tev ir kāds atbalsta rituāls, mehānisms, ir vieglāk iet uz priekšu, vai ne? Tad Tev noderēs arī pārējās metodes. Kāpēc man likās būtiski parunāt par atbalstu, nezinu, jutu, ka šeit ir runa par ģimeni..."

Komentē Evija, psihiatre:

“Diemžēl ģimeni neizvēlas... Ko nevar mainīt, jācenšas pieņemt. Veselīgi būtu pieņemt, ka vecāki dzīvo savas sapratnes un spēju robežās, ka varbūt viņiem pašiem ir neatrisinātas sāpes. Tas nav attaisnojums, bet mēģinājums paskatīties no cita rakursa. Dusmas par sliktām attiecībām noteikti vajag sevī atzīt, tomēr fokusam jābūt uz sevi kā resursu. Apzināties savu spēku un iemīlēt to, kas esi! Bez labas psihoterapijas neiztikt.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Ģimenes sistēma tiešām spēlē ļoti nozīmīgu lomu ne tikai ēšanas traucējumu attīstībā, bet vispār cilvēka kā personības attīstībā. Cilvēka uzvedība un domāšana tomēr lielākā mērā ir atkarīga no viņa paša. Vispirms es ieteiktu nospraust stingras robežas ar māti un draugu. Ja viņu vārdi vai uzvedība izraisa Tevī negatīvas domas un emocijas, palūdz viņus mainīt savu uzvedību. Paskaidro, kāpēc tas ir ļoti svarīgi Tev (piemēram, “kad tu pasaki, ka es nedrīkstu vilkt šo kleitu, jo esmu pārāk... es jūtos... un man parādās vēlme...”). Pabrīdini par šīs uzvedības sekām (piemēram, “es vairs nebraukšu kopā ar jums uz kafejnīcu, ja jūs turpināsiet komentēt manu ēšanu cilvēku priekšā”).

Esi apzināta! Pat ja Tev parādās domas, ka, piemēram, Tev ir jānotievē, jo mamma ir nokomentējusi Tavu izskatu, atceries, ka tā ir tikai doma un tikai Tu vari nolemt sekot domai vai ļaut tai būt un aiziet prom.

Pēdējais, bet ļoti svarīgs ieteikums – atrodi sev atbalsta sistēmu. Tā varētu būt atbalsta grupa. Čats sociālos tīklos, draugu kompānija vai kāds uzticams cilvēks. Tā arī, protams, kaut kādā ziņā vari būt Tu pati. Piemēram, Tu jau iepriekš vari sagatavot

sev “ziņas”, ko pārlasīt pēc konfliktiem ar tuviniekiem. Tu vari sagatavot sev motivējošo “sienu”, kur liksi bildes vai citātus, kas Tevi motivē izārstēties.”

Komentē Inese, kognitīvi biheiviorālā terapeite:

“Attiecības ar vecākiem vai citiem tuviniekiem, kā arī ar draugiem ir būtiskas cilvēka labklājības izjūtā. Attiecības var būt gan kā resurss, ja cilvēki savstarpēji spēj sarunāties viens ar otru, uzklaut un ieklausīties, sniegt emocionālu atbalstu un siltumu. Savukārt, ja attiecības ir emocionāli distancētas, konfliktējošas vai kontrolējošas, tās var būt kā viens no riska faktoriem dažādu mentālu traucējumu, t. sk. ēšanas traucējumu, attīstībā un noturībā.

Situācijas aprakstā lasāms, ka sieviete apzinās, ka nav iespējams mainīt citus. Bet ir iespējams mainīt savu attieksmi un pieeju attiecībās ar apkārtējiem, piemēram, skaidrāk runāt par vajadzībām, emocijām. Palīdzoši ir iemācīties izteikt jūtas un pārdzīvojumus, neaizskarot vai nepazemojot otru. Tā vietā, lai aizskaroši pārņemtu: “Tu esi sliktākā māte pasaulē, jo neklausies, ko saku,” var aicināt: “Lūdzu, apsēdies un uzklausi mani! Man ir nepieciešams tavš atbalsts.” Runāt par emocijām, kādas raisa otra rīcība, piemēram, “kad tu klusē un nerunā ar mani, es jūtos sāpināta un apjukusi”.

Darbs pie ēšanas traucējumu maiņas šajā gadījumā varētu sākties ar emociju apzināšanos un regulēšanu, kā arī vajadzību attiecībās apzināšanos un skaidrāku paušanu. Ēšanas traucējumi ģimenes konteksta modelī ietver gan attiecību ģimenē pieredzi, gan ģimenes “iekšējos likumus”, piemēram, “nečiksti un saņemies”. “Tikai vājie cilvēki raud, stiprie dara”, kas noved pie grūtībām pieņemt un atzīt savas emocijas un vajadzības.

Ēšanas kontrole ir veids, kā cilvēki novēršas vai pat distancējas no nepatīkamām vai grūti izturamām jūtām, domājot par svaru, kalorijām, izmēru, ēdienu. Lai izprastu, par kādiem ēšanas traucējumiem ir runa, būtu nepieciešama uztura speciālista un psihologa konsultācija. Savukārt atbalstam būtu ieteicamas tikšanās ar mentoru un dalība atbalsta grupā, lai neesi vientuļa cīnītāja.”

12. SITUĀCIJA

*Man ir alkohola problēmas un ēšanas traucējumi, un man šķiet, ka es esmu bezizejā, jo nav iespējams ar šo situāciju tikt galā. Es vienkārši vēlos saprast, kas ir cēlonis tam, ka es dzeru. Vai tie ir ēšanas traucējumi? Vai tas ir viss kopā? Vai es dzeru tik daudz, jo esmu nelaimīga no ēšanas traucējumiem? Vai ie-
dzerot es vairs nekontrolēju situāciju, un vai tādēļ man ir ēšanas traucējumi? Es nesaprotu, kas būtu pirmais, kas man būtu jāiz-
dara, lai šo murgu izbeigtu.*

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Viss kopā. Tas iet roku rokā. Padalīšos pieredzē. Arī mans stāsts bija ēšanas traucējumi roku rokā ar alkoholu. Un tā visus šos gadus, kad cīnījos. Jau 19 gadu vecumā nesapratu, kas būtu pirmais. Citiem likās, ka mana “vīnošana” nav gluži normāla, pašai likās, ka emocionāli vairāk nevaru izturēt ēšanu un vemšanu un neēšanu.

Tā nu es nolēmu, ka 19 gadu vecumā iziešu Minesotas programmu, kuru klasiski iet alkoholiķi. Nolēmu, ka tad, kad viņi teiks “alkohols”, es teikšu ēdiens un izmantošu visas tās pašas metodes. Pateicoties Minesotai, sāku apzināties, cik alkohola problēma ir nopietna. Bet ko tālāk? Jāteic, ka iznākot no stacionāra turpināju visu vecajās sliedēs. (Tagad gan atskatoties varu teikt, ka tur bija ļoti vērtīgas lietas, kas strādā arī ēšanas traucējumu gadījumos.)

2011. gadā sekoja rehabilitācija Lietuvas klīnikā, kur man viena ārste pateica pašu galveno atslēgas teikumu, kurš, ja to pildītu, būtu varējis ietaupīt man vairākus gadus murgā. Tev ir jāatmet alkohols PAVISAM, citādi ēšanas traucējumi agri vai vēlu atgriezīsies. Un pamatojums tam ir šāds – alkohols mūsu smadzenes “ieaijā”, visi kontroles centri aiziet čučēt. Gribi vai negribi, kādā brīdī, kad iedzersi, atkal sāksies vecā dziesma. Šis bija arī mans stāsts.

Pēc Lietuvas es 3 gadus dzīvoju bez ēšanas traucējumiem, bet tad tie atgriezās, jo... vakaros es turpināju dzert vīnu. Ļoti daudziem ir šis aplis. Mēs ēdam un dzeram vīnu, piemēram, lai neēstu vairāk un spētu apstāties, vai otrādi – iedzeram, lai neēstu, un tad bieži vien seko pieēšanās, vainas sajūta par apēsto vai izdzertajām kalorijām (atkarībā no ēšanas traucējumu veida), un tā tas aplis turpinās.

Tas, ko izdarīju 2016. gadā, – kā ar nazi nocirtu alkohola lietošanu un... Sākumā bija vēl daži atkritieni ar vemšanu (bet, kā es saku, nav atkritien, ir mācīšanās reizes), taču nu jau 6 gadus manī nav intereses ne par alkoholu, ne pazīmes no ēšanas traucējumiem. Protams, tas nenotika 1 dienā. Piemēram, ceptus kartupeļus sāku ēst vien pirms aptuveni 3 gadiem, taču... JA es nebūtu izdarījusi pašu galveno – atteikusies PAVISAM no alkohola, es nebūtu šeit un mēs nerakstītu grāmatu!

Esmu ļoti priecīga, ka varam sniegt vairāk info par to, cik tas ir izplatīti, kad alkohola problēmas un ēšanas traucējumi iet roku rokā. Atbalsta grupās satiekam daudz šādu meiteņu, un arī manu klientu lokā ir puīši un meitenes ar līdzīgu pastāvošu alkohola vai marihuānas atkarību. Ir svarīgi apzināties, ka neesi viens tāds, kā man pašai agrāk likās. Ka tas IR saistīti un ka ir dažādas pieejas, kā ar to cīnīties. Būtiski ir šo pastāstīt psihiatram, jo ir arī medikamenti, kas mazina tieksmi uz alkoholu, un, iespējams, tādi, kas palīdz kompleksi šīm abām problēmām. Lai arī mehānisms līdzīgs, tomēr alkohola problēma maina lietas. To gan vairāk zinās komentēt psihiatrs. Lai Tev izdodas, un es ticu: ja es varēju, Tu arī vari!”

Komentē Evija, psihiatre:

“Ēšanas traucējumi rada trauksmi, emocionālas sāpes, kas ne reti ir neizturamas. Nepieciešama kāda anestēzija, un cilvēks sāk mazināt nepanesamo sajūtu ar alkoholu. Sākotnēji kļūst vieglāk, bet ļoti īslaicīgi. Vēlāk vairs nevar saprast, kas vairāk izraisa slikto sajūtu.

Pēc būtības gan ēšanas traucējumi, gan alkohola lietošana ir atkarības. Atkarīgais cilvēks meklē mierinājumu, cenšas justies labāk, un abi mehānismi sniedz tūlītēju, bet īslaicīgu atvieglojumu. Smadzenēs aktivizējas t. s. atalgojuma sistēma (izdalās dopamīns). Pēc tam seko vainas apziņa, trauksme un kritiens vēl lielākā izmisumā, kas rada impulsīvu vēlmi pēc atkārtotas devas. Nav citu variantu, kā pārtraukt! Jāsāk ar alkohola pārtraukšanu, jo ēdiens (atšķirībā no vīna) ir vitāli nepieciešams izdzīvošanai. Tas ir smags un ilgstošs darbs ar sevi, kas veicams speciālistu (psihiatrs, psihoterapeits, narkologs) uzraudzībā.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Es neuzdrošinātos minēt, kas ir galvenā un pirmā problēma. Ļoti iespējams, ka alkohola atkarībai un ēšanas traucējumam ir vienādi iemesli. Kā es minēju iepriekš, gan ēšanas traucējumam, gan arī atkarībai ir vairāki riska faktori un iemesli. Tas ir riska faktoru kopums, kas rezultējas ar konkrētu uzvedību vai uzvedības traucējumu. Bet, kā arī tika minēts iepriekš, Tev nav jāatrod problēmu iemesls, lai tiktu ar šīm problēmām galā, galvenais – saprast, kādu lomu šie traucējumi spēlē Tavā esošajā dzīvē. Kamdēļ Tev šobrīd ir vajadzīgi ēšanas traucējumi un alkohols? Man ir skaidrs, ka gan atkarība pasliktina ēšanas traucējumu, gan arī ēšanas traucējums pasliktina atkarību. Dzērumā mēs daudz sliktāk kontrolējam savus impulsus, bet ēšanas traucējumi var pastiprināt, piemēram, tieksmi pēc alkohola.

Noteikti šeit būtu nepieciešama speciālista (narkologa, psihiatra, psihologa un citu speciālistu) konsultācija. Ir ļoti svarīgi atcerēties, ka bezizejas sajūta, kuru Tu jūti, ir tikai sajūta. Tā šobrīd liekas, bet tā nav taisnība. Tas, ka Tu jau apzinies problēmas esamību, dod ļoti lielu cerību, ka Tu agrāk vai vēlāk tiks ar to galā.

Vissvarīgākais šobrīd ir pieņemt skaidru lēmumu – tikt ar šo visu galā un pielikt punktu gan ēšanas traucējumam, gan alkohola atkarībai. Tu vari pierakstīt iemeslus, kas motivēs Tevi nepadoties un turpināt ārstēties. Vari, piemēram, uzrakstīt 2 dzīves scenārijus. Pirmais, kā Tu saredzi savu dzīvi ar šīm problēmām. Otrs, ja Tu nolemsi izārstēties un tiks galā.”

Komentē Madara, speciāliste atkarību un vardarbības jautājumos:

“Pirmais, kas jādara, lai, kā minēts, “šo murgu izbeigtu”, jau ir izdarīts. Tā ir abu problēmu atzīšana – kā alkohola pārmērīgas lietošanas (iespējams, alkohola atkarības), tā ēšanas traucējumu. Sliktā ziņa, ka ar atzīšanu vien nepietiek. Visticamāk, nepietiks arī ar izpratni, kāpēc tā notiek. Lai arī rast atbildi uz jautājumu “*vēlos saprast, kas ir cēlonis tam, ka es dzeru*” ir svarīgi, lai atveseļotos, sākumposmā ir nozīmīgi pārtraukt kaitējošo uzvedību. Kad esam nonākuši bedrē, pirmais, ko būtu prātīgi darīt, ir beigt rakt. Turpinot lietot alkoholu, būs ļoti sarežģīti pieņemt atbildīgus lēmumus, iedziļināties alkohola lietošanas un ēšanas traucējumu cēloņos un rast risinājumus. Tāpēc, lai kā mēs šajā grāmatā censtos sniegt ieteikumus dažādiem pašpalīdzības risinājumiem, pirms vērsties pie speciālistiem, šis ir tas gadījums, kad labākā pašpalīdzība ir ļaut citiem sev palīdzēt. Šādā gadījumā medicīniskā stabilizācija ir pirmais solis atveseļošanās procesā, pirms pacients var tikt pārcelts uz zemāka līmeņa aprūpes iestādi, kur turpināt atveseļošanos gan no ēšanas traucējumu problēmām, gan no alkohola lietošanas atkarības. Svarīga ir atbalstoša aprūpe, tostarp intravenoza šķidruma ievadīšana, pilnvērtīga uztura nodrošināšana un bieža atkārtota klīniska novērtēšana, tai skaitā dzīvības rādītāju noteikšana.”

Komentē Inese, kognitīvi biheiviorālā terapeite:

“Alkohola lietošana un ēšanas traucējumi (bulīmija, emocionālā ēšana) ir veids, kā dažkārt cilvēki tiecas izvairīties no nepatīkamiem vai grūti izturamiem pārdzīvojumiem (ciešanām, skumjām, vilšanās u. c.), aizbēgt no nepatīkamas realitātes (dzīves

situācijas, ikdienas raizēm). Dažkārt alkohols un ēdiens kalpo kā “mierinājums”, jo cilvēki nav apguvuši citus veidus, kā nomierināt sevi, kā mazināt stresu vai vientulības izjūtu. Šajā situācijā ieteicama būtu gan psihiatra, arī narkologa konsultācija, gan psiholoģiska palīdzība, lai apgūtu emociju regulācijas prasmes.”

13. SITUĀCIJA

Manuprāt, es ēdu normāli, ikdienā pietiekami, bet man tāpat ir pārēšanās norāviņi. Es varu visu dienu būt normāli, nu varbūt mazliet mazāk nekā citi. Piemēram, ja es apēdu 2 cepumus, es jūtos par to vainīga, tāpēc es labāk izvēlos apēst vienu cepumiņu, es neēdu kā mana kolēģe, kas “sēž” pie tiem cepumiem. Pārēšanās visbiežāk notiek vakaros vai brīvdienās. Ko man būt vai ko man darīt, lai vairs nepārēstos?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Šeit jau ļoti labi iezīmējas situācija, aprakstot, kā tiek ēsts: “normāli, nu varbūt mazāk nekā citi”, “apēdu 2 cepumus un jūtos par to vainīga”. Tas iezīmē, ka nav ok. Gribētos jautāt, ko sievietē ar to saprot, sakot “ēdu normāli”, jo prakse rāda, ka tur, kur ir izmainītas attiecības ar ēdienu, “normāli” ir kāda cita, kam viss ok ar ēšanu – “daudz par maz”. Normāli būtu bez sevis šaustīšanas, pietiekami no visa kā un neliekot sev rāmi, bez vainas sajūtas. Ieteiktu sākumā pavērot, cik tad tiešām Tu apēd. Piefiksēt ēdien-

reizes. Lai arī kaloriju skaitīšana nav iesakāma lieta, taču zinu, ka mums visām +/- ir tas kalkulators galvā (vai uz pakām ir marķējumi) un varam noteikti aptuveno kaloriju skaitu. Vaina var būt ne tikai kaloriju, bet konkrētas uztura grupas nepietiekamībā. Piemēram, bieži vien cilvēki izvairās no tauku lietošanas uzturā, un, ja nedēļas laikā mums izveidojas deficīts, tad mēs to aizpildām.

Otrs fakts, arī no psiholoģiskā viedokļa jebkurš sev uzliktais rāmis agri vai vēlū lūst. JA ir šī vēlme KONTROLĒT apēsto un likt sevi tomēr rāmī, tad likumsakarīgi ir šie *norāvienī*. Bieži vien klientes saka: “Bet man nav rāmja, es ēdu visu!” Tiešām? Tik, cik sirds kāro un visu, ko iegribas? Parasti atbilde ir: “Nē, bet tas taču ir normāli!” Ticiet man, jūsu “normāli” kādam nav normāli, kā minēju iepriekš. Noteikti nesaku, ka ir jāēd viss pēc kārtas un kad vien iegribas (jo to bieži regulē emocijas). Normāli būtu tā, ka visu laiku nemaz negribas tos čipsus, saldumus utt. Nebūtu nemaz jāliek sevi rāmī, jo nekārojas visu laiku visu. Ceru, ka domu var saprast. Īsāk sakot, jāsaprot, kādēļ kārojas šīs lietas tad, kad ir *norāviens*. Iespējams, jo ikdienā šīs lietas tiek ierobežotas. Iespējams, ka tās dod prieku tajā mirklī. Šeit varētu būt noderīgs uzdevums, kas ir 5. situācijā, – par apli. Par rituālu, kuru izpildām, lai kaut ko saņemtu emocionāli. Vēl gribas pajautāt par cepumiem un vainas sajūtu. Ko Tev nozīmē apēst 5 cepumus no vietas? Kas tad Tu esi, ja tā apēd? Ko tas par Tevi pasaka? Vai tiešām tie ir fakti, vai atkal te ir runa par kritiķi un sabojātu uztveri, ko darīt ir labi vai slikti... Skatoties no pieaugušā viedokļa, 5 cepumus apēst taču nav ikdiena, un ir ok. Es vēl tagad vīram dažreiz saku – salīdzējums mani samīloja. Ir ok tā reizi pa reizei, ja tas netraucē dzīvot un neaudzē Tevī vainas sajūtu, ka tad Tu esi sliktāka nekā citi, jo tad te runa reāli ir par ēšanas traucējumu un noteikti noder ikviena no grāmatā piedāvātajām metodēm.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Es teiktu, ka pašā jautājumā jau ir atbilde. Pēc manām sajūtām, Tu pati saproti atbildi. Ierobežojumi rada pārēšanās epizodes. Lai mazinātu pārēšanās iespēju, ir jāēd līdz sāta sajūtai un tāds ēdiens, kas dod Tev arī morālu apmierinājumu. Paanalizē, vai tiešām Tu jūties apmierināta ar to, cik daudz un ko tieši Tu ēd. Ja Tev kārojas 2 cepumi, labāk apēd tos 2 cepumus bez vainas sajūtas, nekā pārēdies, izēdot veselu cepumu paku pēc kaut kāda laika. Ja Tu ierobežo konkrētu ēdienu, Tu palielini tā ēdiena vērtību savās acīs, tas kļūst par kaut ko ļoti vērtīgu, un pieaug kāre pēc tā. Visvieglākais veids, kā samazināt kāri arī pēc šiem cepumiem, – ēst tos regulāri (un tā ir ar jebkuru ēdienu). Atceries, ka Tev nav jājūtas vainīgai par apēsto! Tas izraisa mentālo ierobežojumu, kas agrāk vai vēlāk kļūs par pārēšanās epizodi.”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Atslēgas vārdi šajā gadījumā ir “ēdu normāli”, ko tas nozīmē? Kā lai mēs saprastu, kas ir normāli, jo mēs katrs sev uzliekam kādu normu... Kā arī pēc tam seko teikums, ka tomēr apēdam mazāk nekā citi, tādējādi sanāk situācija, ka dienas laikā mēs cenšamies visu darīt “pareizi”, ierobežojam sevi, neuzņemam pietiekami daudz uzturvielu, kas būtu nepieciešamas, un rezultātā vakaros apēdam visu, ko gribējās pa dienu, un vēl vairāk.

Piemēram, Tev gribas konfekti “Serenāde”, bet Tu sev iestāsti, ka tas ir slikti, neveselīgi, un nolem apēst žāvēto aprikozi tās vietā. Apēd vienu aprikozi, otru, trešo, varbūt pat desmito... Apēd un saproti, ka vienalga gribas “Serenādi”. Atnākot mājās, vakarā noguruma dēļ vairs nespēj pretoties savām vēlmēm un apēd konfekti, bet tagad jau apēd nevis vienu vai divas konfektes, bet izēd

veselu paku, jo visu dienu cīnījies ar sevi, un tagad Tev gribas visu... Lūdzu, labāk apēd vienu divas konfektes, kad tiešām kārojas, nevis centies tās aizvietot ar kaut kādu “veselīgāku” alternatīvu, jo tā veicinās pārēšanas epizodes vakaros.”

Komentē Inese, kognitīvi biheiviorālā terapeite:

“Caur izteikumiem “ēdu normāli”, “ne tā, kā citi” ir redzams ēšanas traucējumu kognitīvais aspekts (domas, pieņēmumi, pārlicības), kas ir neelastīgs un pieprasošs, ka ēšanas uzvedībā stāsta īpašnieci ir jābūt nevainojamai, perfektai, labākai un veiksmīgākai par citiem. Šādi iekšējie kognitīvie pieņēmumi rada lielu spriedzi un nepilnvērtības izjūtu, jo nav iespējams tik augstus standartus sasniegt. Vilšanās sevī par nespēju sasniegt izvirzītos standartus “piespiež” kontrolēt ēšanas uzvedību vēl vairāk, sasniegt vēl augstāku mērķa latiņu – ēst nevainojami. Šādi iekšējie standarti uztur un pastiprina ēšanas traucējumus.

Ko darīt? Sāc ar salīdzināšanās pārtraukšanu. Nav būtiski, cik daudz vai maz, cik veselīgi vai neveselīgi ēd kolēģis, draugs, salīdzinājumā ar Tevi. Vienīgais salīdzinājums – katrs pats sev vakar un šodien. Nākamais solis – pārtraukt strikto ierobežošanu: es nemaz neēdīšu cepumus, konfekti, nedzeršu sulu no paciņas. Ja izjūti vēlmi apēst cepumu, tad pagatavo sev tasi tējas vai kafijas vai ielej glāzē ūdeni, sulu, uz glāzi šķīvīša uzliec kāroto cepumu un apēd to lēnām, apzināti izbaudot garšu.”

14. SITUĀCIJA

Es esmu tikusi vaļā no ēšanas traucējumiem, tagad esmu stāvoklī, gaidu bērnu, bet jūtu, ka atkal nāk bailes pieņemt svarā. Gribas atkal ierobežot uzturu, bet es pārdzīvoju par to, ka vēlos nodarīt pāri savam bērnam. Es negribu viņam nodarīt pāri. Es zinu, ka mazulim vajag pilnvērtīgu uzturu. Man visu laiku prasās našķi, un tad es jūtos par to vainīga, tieši tāpat kā laikā, kad man bija ēšanas traucējumi. Rezultātā es arī normālo ēdienu mazliet ierobežoju un jūtu, ka sāku zaudēt kontroli. Es nezinu: kā rīkoties? Vai medikamenti, ko lietoju ēšanas traucējumu laikā, ir piemēroti grūtniecēm, lai mazinātu trauksmi? Ilgu laiku nebija bijuši ēšanas traucējumi. Vai tie var saasināties pat pēc gadiem, kad esi dzīvojis bez tiem? Kā to pārtraukt?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Pielikumā esmu pievienojusi rakstu, lai Tu saprastu, kas ar Tevi notiek grūtniecības laikā. Jā, reizēm grūtniecība un bērna piedzimšana var atkal uzjundīt vecās sajūtas un modeļus. Svarīgi ir, ka Tu apzinies, ka tas notiek, un vari uzreiz tam turēties pretī. Nevis neapzinies, ka tas notiek. Protams, grūtniecība ir laiks, kad Tevī trako hormoni, kad jau tā viss *besī*, turklāt Tavas iepriekšējās pieredzes stāsts. Runājot par zālēm, ko vairāk gan varēs komentēt psihiatrs. Daloties savā pieredzē, varu teikt, ka abu grūtniecību laikā, kurās dzima veseli un laimīgi mazuliši, esmu dzērusi garastāvokļa stabilizatorus. Vienā grūtniecībā īslaicīgi lietoju antidepresantus.

Ir 21. gs., ir portāls www.e-lactania.org, kurā ir apkopoti gandrīz visu medikamentu nosaukumi, kā arī aprakstīts, cik droši tos ir lietot zīdīšanas laikā. Internetā, ierakstot medikamenta nosaukumu un *pregnancy* (angļu valodā ir vairāk literatūras), var noskaidrot, cik droši tas ir. Kaut gan varbūt labāk pat nelasīt, jo mēs visu interpretējam pa savam. Uzticies savam psihiatram! Ja nu iekšējais kontrolētājs nesauž – pārbaudi! Taču noteikti ir svarīgi izvērtēt riskus, kas notiks ar bērnu, ja visu grūtniecību būs depresīva un atsāksies ēšanas traucējumi, kas, visticamāk, ar bērna piedzimšanu vien nebeigsies.

Arī šeit man ir piemērs. Iespējams, ginekologi man nepiekritīs, bet pati to noteikti sasaistu ar to, ka otrajā grūtniecībā, kuru neizdevās glābt, nolēmu nelietot medikamentus, kurus visu laiku biju lietojusi. (Neveiksmīgā grūtniecība bija laikā starp pirmo un otro bērnu.) Es visu šo grūtniecības laiku biju TĀDĀ trauksmē un depresīva, ka iznākums, manuprāt, bija pašas izlemts. Kopš tā laika man nav ne domas, ka pati kaut ko izdomāšu, ka labāk jau nevajag u. tml. Ja ārsts saka, ka arī grūtniecības laikā jādzer medikamenti, tad tie ir jādzer.

Vēl gribu padalīties pieredzē, kā es tiku galā un izvairījos no pēcdzemdību depresijas, kas cilvēkiem ar ēšanas traucējumiem ir ļoti iespējama. Arī man, esot stāvoklī ar pirmo bērniņu, ēšanas traucējumi kļauvēja pie durvīm, kopā ar depresiju. Tad sekoja psihiatra apmeklējums, medikamenti, un viss bija labi. :) Es ļoti daudz staigāju. 4 h dienā biju laukā ar ratiņiem. Uzmācās domas, kuras parasti sievietēm nāk prātā pēc dzemdībām, – par formas atgūšanu utt. Manā gadījumā galvā jau radās plāns, kā samazināt uzturu. Tā kā labi pazīstu šīs domas, zināju, kā rīkoties. Turpināju ēst kā ierasts, bet vairāk kustējos. Tā izrādījās panākumu atslēga, kā tiku ārā no iespējamajām ēšanas traucējumu lamatām.

Lai visām māmiņām, kurām ir vai bija ēšanas traucējumi, jauks mazuļa gaidīšanas laiks! Iespējams, arī Tev bērns saliks galvā visu “pa plauktiņiem”!”

Komentē Evija, psihiatre:

“Psihotropie medikamenti grūtniecības laikā ir sarežģīta izvēle ne tikai pacientēm, bet arī psihiatram. Jāapsver ieguvumu un risku attiecība. Visjūtīgākais bērna attīstībā ir I grūtniecības trimestris. Precīzi jāvērtē pacientes psihiskais stāvoklis. Trauksme un depresija var kaitēt gaidāmajam mazulim ne mazāk kā medikamenti. Ir atsevišķas rekomendācijas par medikamentu nozīmēšanu grūtniecības laikā, un tas ir apsverams, ja psihiskais stāvoklis to prasa. Tomēr var apsvērt variantu ēst to, ko organisms prasa, nevainojot sevi un nedomājot par formu, vismaz grūtniecības laikā. Forma ir labi atgūstama, zīdot bērnu un dodoties garās pastaigās ar ratiņiem.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Runājot par medikamentiem, es noteikti ieteiktu pajautāt savam ārstam psihiatram par to, vai tos drīkst lietot grūtniecības laikā. Nekādā gadījumā nesāc lietot tos bez konsultācijas ar ārstu!

Ēšanas traucējumi diemžēl tiešām var atgriezties arī pēc gadiem, kad ir sasniegta remisija. Šoreiz Tu jau apzinies, kas ar Tevi notiek. Tev, visticamāk, ir arī *instrumenti*, kā tikt galā un nezaudēt kontroli pilnībā. Es teiktu, ka uztraukums pieņemties svarā grūtniecības laikā ir pilnīgi normāls. Tev nav jājūtas par to vainīgai! Tajā pašā laikā Tev ir taisnība, ka ēdiena ierobežošana ir kaitīga ne tikai Tev, bet arī Tavam vēl nepiedzimušajam bērnam.

Jautājumā es sadzirdu rūpes un uztraukumu par bērnu, līdz ar to varu pieņemt, ka bērna veselība Tev ir ļoti svarīga un vērtīga. Atceries to tad, kad Tev rodas domas par savu svaru un ķermeni! Šīs domas nenozīmē, ka Tu atkal ieslīgsi ēšanas traucējumos.

Ir svarīgi apzināties tos, bet, neskatoties uz tiem, turpināt rīkoties saskaņā ar savām vērtībām. Es ieteiktu padalīties ar šīm domām ar kādu tuvinieku vai draugu, lai šis cilvēks varētu atbalstīt Tevi un atspoguļot Tev Tavu uzvedību, ja tā sāk kļūt neveselīga.”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Grūtniecība ir burvīgs, bet stresa pārbagāts periods sievietes dzīvē. Ir bailes par bērnu, par sevi un, protams, šajā gadījumā arī par ēšanas traucējumiem. Grūtniecības laikā ir JĀBŪT svara pieaugumam, jo TEVĪ aug vēl viens cilvēciņš. Tieksme pēc našķiem, visticamāk, rodas tāpēc, ka netiek pietiekamā daudzumā uzņemtas olbaltumvielas un saliktie ogļhidrāti. Pārskatī kopā ar uztura speciālistu savu ikdienas uzturu, veiciet korekcijas ēdienkartē! Tu pamanīsi, ka šī tieksme mazinās, bet pavisam tā neizzudīs. Protams, arī kādu saldumiņu, našķi gribēsies apēst tāpat vien, jo... Tev to vienkārši var gribēties. Tas ir normāli!”

15. SITUĀCIJA

Reāli ir tā, ka es saprotu, ka pārēšanās lēkmes agrāk bija nekontrolēti, kad “aizkrīt ciet” un es pierijos, bet tagad es saprotu, ka šobrīd tas jau ir plānoti.

Es sēžu darbā, pulkstenis ir 15.00, un es skaitu laiku līdz darba dienas beigām un plānoju, kā es mājupceļā ieiešu veikalā, ko es pirkšu. Zinu, ka vīrs būs mājās ap 22.00 un ka es līdz tam brīdim varēšu pieēsties un no apēstā atbrīvoties. Es to tiešām plānoju. Es īsti nezinu, kā šo pārtraukt, jo tas nenotiek neapzināti, nekontrolēti. Kā man to pārtraukt, vai ir kādas metodes? Darbā es ēdu, brokastis man ir agri no rīta, un es nedomāju, ka plānoju pieēsties tādēļ, ka man ļoti gribas ēst.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Plānotas lēkmes, manuprāt, ir jau tāds izstrādāts rituāls, par ko runāju 5. situācijā. Man ir kaut kas, kā hroniski trūkst, un ir kaut kas, ko hroniski daru, lai dabūtu. Piemēram, man tas izskatās tā: “Zinu, ka laikā līdz plkst. 22.00 būs vientuļi, un tādēļ izplānoju rituālu, kas man ļauj nejusties vientuļi, tā es sevi iepriecinu laikā līdz plkst. 22.00. Tā katru dienu jau zinu, kā es jutīšos un ko es darīšu.”

Ieteiktu sākt ar dažādām KBT metodēm, kuras atradīsi gan te, grāmatā, gan internetā. Sāc ar mazu paradumu maiņu, kas var mainīt Tavu lielo ieradumu. Piemēram, tuvojoties darba laika beigām, paēd darbā (domājams, šādi mazāk uzbāzīgi nāks domas par veikalu) un pēc darba dodies pie draudzenēm, piemēram. Tādējādi ir daudz mazāka iespējamība, ka iesi mājās pildīt rituālu. Draudzene dos to, ka nejutīsies viena, paēšana mazinās pārēšanos pēc tam. Šis ir tikai kā piemērs. Vari arī pieteikties kādā interešu darbnīcā (gleznot) vai doties fotografēt pēc darba u. tml. Protams, sākumā būs 6 reizes no 7, kad tas neizdosies, jo paradumus ir ļoti grūti mainīt. Pamazām, pamazām reižu skaits, ko pavadi, izpildot rituālu, mazināsies!

Bieži nākas dzirdēt, ka nav pietiekami daudz līdzekļu, lai, piemēram, apmeklētu gleznošanas nodarbības. Tad jautāju: “Bet ēdienam gan ir, vai ne?” Ļoti tieši, bet patiesi. Paļaujies uz to, ka izdosies ieviest jauno paradumu. Tas ir tā vērts – izmēģināt. Lai kaut kur nokļūtu, ir kaut kam jākāpj pāri. Atceries, ka nekas ne-notiks uzreiz vienā dienā! Tā taciņa ir jāieņem.

Vēl ir svarīgi saprast, kas ir tas, kā notiek tie procesi. Uzzīmē uz papīra shēmu. Piemēram:

Te es vēl nedomāju par vakara ēšanu, daru darbu > ap plkst. 15.30 sāku domāt par vakara ēšanu, ko pirkšu utt. > plkst. 17.00 beidzu darbu un uzreiz dodos uz veikalu > veikalā parasti sākumā paņemu daudz veselīgo lietu, tad tuvojoties kasēm, sākas domas par to un to un to, un tad ir pilni rati > tad jau apzināti eju pieēsties.

Pamanīsi posmus, kurus varētu pamainīt, un visa ķēde aizies citādāk. Kā būtu, piemēram, ja posmā, kur “sākumā saliec visu veselīgo un tad saliec visu to, kas parasti arī stāv veikala beigās”, nomainītu darbības uz “ieejot veikalā paņemu vienu šokolādīti vēlākam, tad atgriežos un paņemu visu nepieciešamo, kas tiešām nepieciešams, un taisnā ceļā dodos uz kasēm, vairs neejot pie saldumu plauktiem” u. tml.? Vai posmu, kur sāku plānot veikala apmeklējumu, nomaini uz “paēdu, kamēr esmu darbā, lai nav jāiet uz veikalu”.

Pa mazam posmam nomainīt un sākt ar kaut tik nelielām lietām, kā ēšanas laiki darbā vai to, ka darbu beigs plkst. 17.30, nevis 17.00 un no rīta nāksi 30 min. vēlāk, ja tas iespējams. Problēma sākas jau vakarā. Tādējādi apzināti būsi radījusi laiku *norāvienam* un plānotajām darbībām mājās. Pamēģini! Galvenais ir šīs metodes mēģināt.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Manuprāt, ir svarīgi sev atzīt to, ka bulīmija dod ne tikai sāpes un negatīvas emocijas, bet arī, savā ziņā, baudu. Bulīmijas epizode arī palīdz tikt galā ar negatīvām emocijām. Ir svarīgi pieņemt to, ka šobrīd bulīmija ir mehānisms, kā uzlabot sev garastāvokli un tikt galā ar stresu un negatīvām emocijām. Šobrīd Tev, visticamāk, nav citu mehānismu, kas palīdzētu labāk, bet ir citas lietas, kas dotu vēl lielāku baudu un būtu mazāk kaitīgas.

Es ieteiktu atļaut vēl kādu laiku necīnīties, ļaut šim mehānismam būt un pavērot. Pavēro it kā no malas, kam Tev ir nepieciešama bulīmijas epizode. Kādas emocijas Tu negribi just? No kādām domām mēģini paslēpties? Kādus darbus negribi veikt? Nākamais solis būtu meklēt alternatīvas bulīmijas epizodei. Iespējams, Tev nāksies pārkārtot savu dzīvi tā, lai bulīmija nebūtu Tev tik ļoti nepieciešama. Paies laiks, un Tu sapratīsi, ka bulīmija nemaz nebija Tavs ienaidnieks. Tā ir tikai rīks, ko izmanto, lai tīktu galā ar kaut ko. Bet šis rīks nebūs Tev vajadzīgs, Tev būs citi labāki instrumenti.”

Komentē Inese, kognitīvi biheiviorālā terapeite:

“Plānotā pārēšanās un atbrīvošanās no apēstā visdrīzāk ir saistīta ar nepatīkamiem pārdzīvojumiem, piemēram, nepatika pret darba vidi vai izjusta spriedze. Tajā pašā laikā nevar izslēgt grūtības mājas vidē un vēlmi “noņemt spriedzi”. Palīdzošā ir pašnovērošana, ko vajadzētu veikt kādu laiku, lai labāk izprastu, kādās situācijās kādas domas vai apkārtējo reakcijas (darbības) rada vēlmi pieēsties un atbrīvoties, kas rada tik lielu spriedzi. Kādas emocijas ir tik nepanesamas, ka nepieciešama “fiziskā atvieglošanās”.

Nākamais solis ir atrast veidus, kā novērst uzmācīgās domas par “priekšā stāvošo atbrīvošanās epizodi” uz kaut ko patīkamāku. Dažkārt palīdzoši ir pievērsties kādai patīkamai nodarbei, darbā tā var būt arī tases tējas pagatavošana un izdzeršana.”

16. SITUĀCIJA

Esmu daudz cīnījusies ar saviem ēšanas traucējumiem. Es apzināti ēdu un ļauju sev ēst vairāk, bet man šķiet, ka es sāku regresēt, jo tad, kad es biju tievāka, es saņēmu vairāk komplimentu, tādēļ jutos labāk. Es biju pašpārliecinātāka, kad dzirdēju komplimentus no apkārtējiem par to, cik labi es izskatos, bet tagad, kopš es ēdu vairāk, man šķiet, ka visi redz, ka es palieku resnāka, visi uz mani skatās. Cik ilgi mani mocīs tā briesmīgā sajūta, kad es jūtu, kā es uzbarojos?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Hmm... Nav labi tas, ka Tavas sajūtas nosaka kāda cita vērtējums par Tevi, vai ne? Kad saņemam komplimentus un uzslavas, mūsos paaugstinās laimes hormonu līmenis. Ikvienam patīk tos dzirdēt. Vai izskats un būšana tievākai ir vienīgā lieta, kā mēs varam dabūt šīs uzslavas? :) Protams, nē. Tu esi paveikusi milzīgu darbu, lai būtu tur, kur esi. Ja tiešām ēšanas traucējumi ir pievarēti, tad noteikti zini un jūti, ka Tu vari visu. Ir tik daudz lietu, ko šajā dzīvē sasniegt, izdarīt, paveikt... Ko noteikti esi jau darījusi

bērnībā, cenšoties gūt atzinību. Bet nepārproti, tagad Tev nav jācenšas būt kādā jomā labākajai, būt pirmajai u. tml. Nē, tas nenozīmē sevi nodzīt, bet, darot lietas, kas padodas, darot no sirds, noteikti ir cilvēki, kas to pamana. Ja nav šādu cilvēku apkārt, mēģini būt starp tādiem, kas pamana Tavus centienus jebkurā dzīves jomā – darbā, mājās, skolā –, smejas par Taviem jokiem, pamana Tavu humora izjūtu. Pat tāda šķietami sīka lieta kā audzinātājas pateicība bērna dārziņā, patiesībā, ir sava veida uzslava. Bieži vien, kad sākam domāt, saprotam, ka šīs uzslavas tomēr ir... no draugiem, no partnera... Tikai bieži vien mums pietrūkst uzslavu no tiem SVARĪGAJIEM cilvēkiem. Tie bieži vien ir vecāki. Varbūt kļūdos, bet vai tā nav?

Arī es šobrīd daru lietas, kas patīk, taču bieži daru daudz vairāk, nekā no manis prasa. Un domā tā vienkārši? Protams, veco modeli, kurā centos būt skaistāka, slaidāka utt., esmu aizstājusi ar to, ka būšu veiksmīgāka, dzīvošu pēc iespējas jaudīgāk utt. Fokusu nost no izskata, bet vairāk uz savu dzīvi! :) Vajag būt laimīgākai, nevis slaidākai, vai ne? Noteikti ir citi veidi, noteikti slaidums nenesīs laimi. Komplimentus, jā. Bet cik ilgi tie sildīja sirdi? Komplimenti par izskatu. Uz to vienu stundu? Uz dienu? Nākamajā rītā tāpat nejuties gana skaista. Nu varbūt vēl nākamajā rītā, bet ne ilgstoši. Vajag kādu nākamo komplimentu, vai ne tā?

Atceries, kā tas bija, iedzīvojies sevī, kad biji izmisusi un gribeji tikt laukā no ēšanas traucējumiem. Par “jutos labāk” to noteikti nevar nosaukt. Turpini savu ceļu pavisam uz citu dzīves līmeni. Es ticu, ka kādu dienu, līdzīgi kā es, Tu atskatīsies un šo situāciju un piekritīsi katram vārdam.” :)

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Es tiešām nedomāju, ka ārējais izskats ir vienīgais, par ko Tev varētu izteikt komplimentus. Un vai tiešām tas ir vienīgais, par ko Tu gribētu dzirdēt komplimentus? Tu esi daudz vairāk nekā vienkārši smuks ķermenis, un, manuprāt, daudz patīkamāk ir dzirdēt jaukas lietas par Taviem darbiem, personības īpašībām, zināšanām vai prasmēm, nevis ļoti paviršus komplimentus par Tavu ķermeni. Cik ilgi Tev būs jāmokās? Atbilde ir diezgan vienkārša – tik ilgi, cik Tu pati sev atļausi. Tik ilgi, cik Tu pati ticēsi domām, kas Tev nāk prātā, tik ilgi, līdz ārējais izskats noteiks Tavu pašvērtējumu. Padomā, ar ko vēl Tu varētu lepoties. Kas ir Tavas stiprās puses? Kas Tu pati esi bez sava ārējā izskata? Tu vari pat pajautāt apkārtējiem, kādas Tavas īpašības viņi Tevī vērtē visaugstāk. Ja Tu papētīsi šo, Tu pamanīsi, ka ārējais izskats un svars ir ļoti maza Tavas personības daļa un ēšanas traucējumi, īstenībā, atņem daudz vairāk pozitīvā no Tavas personības, Tavām ikdienas nodarbēm un Tavas sociālas identifikācijas nekā dod.”

Komentē Inese, kognitīvi biheiviorālā terapeite:

“Atsākot regulāru ēšanu, ķermenim ir nepieciešams laiks, lai tas pielāgotos un piergulētos ēšanas ritmam un paradumiem. Tipiski, ka cilvēki, kuri svaru ilgstoši ir regulējuši ar striktu ierobežošanu vai atbrīvošanos no apēstā, jūtas neapmierināti vai pat apmulsuši, ka svars pieaug. Daļa šajā brīdī mēdz pārtraukt sadarbību ar speciālistiem, jo ir grūti pieņemt izmaiņas ķermeņa svarā.

Būtiski ir atcerēties, ka svars ir tikai neliela daļa no ķermeņa. Ķermenim ir vēl daudz citu kvalitāšu: veiklība, izturība u. c. Šis, sava ķermeņa pieņemšana un nenosodīšana dažkārt sagādā patiesu izaicinājumu.

Mazs uzdevums, ja Tev piemīt tieksme sevi kritizēt vai apsaukāt neglītiem apzīmējumiem. Katru reizi, kad sevi apzīmē negatīviem izteikumiem, tad katram negatīvajam izteikumam pretim domās sev pasaki divus pozitīvus vai neitrālus apzīmējumus.”

17. SITUĀCIJA

Man ir problēmas ar pārēšanos visu laiku. Es vairs nenesu mājās saldumus, neveidoju uzkrājumus, bet to dara mans draugs. Viņš nes mājās lielo saldējuma kasti, cepumus, konfektes. Kā man viņu pārliecināt to nedarīt? Es esmu viņam teikusi, ka mums jādzīvo veselīgāk un, ja vēlas to ēst, lai pērk tikai sev un ēd, kad es neesmu, bet viņš tāpat turpina pirkt visus našķus un nest mājās. Un tādās situācijās, kad ēdiens ir pieejams mājās, man nav iespējams sevi kontrolēt. Kā izbēgt no šīs situācijas? Es varu sevi kontrolēt veikalā, bet nevaru kontrolēt, ja saldumi ir mājās.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Vai esi pastāstījusi, kādas grūtības Tev tas sagādā un patiesos iemeslus, nevis “es gribētu, lai mēs ēdam veselīgāk” vai “es gribu notievēt, man traucē Tavi saldumi”? Ka reāli Tev ir problēmas ar pārēšanos un kontroli, ka ēd kompulsīvi. To parasti ir grūtāk pateikt. Taču, ja problēma vienkārši ir tajā, ka Tev traucē saldumi, jo no tiem ļoti izvairies, jo “traucē” figūrai, tad te jau ir jāiet dziļāk. Kādēļ tas ir kas slikts – ēst saldumus. Tas aprakstīts jau vairākās situācijās.

Ja ir tā, kā es saprotu, tad, manuprāt, būtu nepieciešama ļoti atklāta saruna, kurā pastāsti, ka mentāli tas liek Tev justies briesmīgi, katra šāda pārēšanās, ka centies strādāt ar sevi un lieta ir daudz nopietnāka nekā “cenšos atturēties no saldumiem”. Draugs taču grib, lai blakus jūties labi un lai Tev nav veselības problēmu. Grūti arī pateikt, kādas ir jūsu attiecības. Ja tās ir svaigas attiecības, kur vēl iepazīstat, kas kuram traucē viena vai otra paradums, tad tas ir svarīgi, ka izrunājat šīs lietas un abi respektējat viens otra vajadzības. Ja ir tā, ka tikai Tev jāņem vērā otra vēlmes, bet Tavas neuzklausa, tad bēdīgi, tad tur jau nepieciešamas kādas citas grāmatas un konsultācijas par attiecību jautājumiem. Tas IR būtiski, un ir ļoti apsveicami, ka esi pamanījusi, kur ir klupšanas akmens kādēļ tā notiek! Protams, ir jārok arī dziļāk, kas ir tas, ko saņem ar šo ēšanu, un kādēļ ir tik grūti pretoties tiem saldumiem? Jo ir cilvēki, kuriem pilna māja ar saldumiem, un tā tie tur stāv, vai ne? Te var noderēt iepazīšanās ar pārējām situācijām!”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Pie eksternālas ēšanas (ārēji motivēta ēšana – tas ir ēšanas tips, kur cilvēks mēdz pārēst tad, kad apkārt ir cilvēki, kas ēd, kad viņš redz garšīgo ēdienu, var sajust to smaržu, vai ēdiena garša viņam vienkārši patīk, nevis tāpēc ka viņš īstenībā ir fiziski izsalcis) tiešām būtu labāk neturēt ēdienu redzamā vietā. Lieliska izeja būtu piedāvāt draugam glabāt ēdienu atsevišķā plauktā vai kastē. Tur, kur tas neradītu Tev lieku trauksmi. Cita lieta ir, ja mēs runājam nevis par eksternālo pārēšanu, bet reakciju uz ierobežojumiem. Vai Tu atļauj sev šo ēdienu ikdienā? Ja nē, tad tas loģiski izraisīs Tevī obsesīvas domas un tieksmi.

Atceries, ka vispareizākā ēšana ir – atļaut sev to, ko gribas, un nebaidīties.

Adekvātas attiecības ar ēdienu ir daudz veselīgākas par jebkuru salātu. Un adekvāti ir neierobežot sev to, ko tiešam gribas. Jā, ir iespējamās situācijas, kad diēta ir nepieciešama pēc medicīniskajiem rādītājiem, bet visos citos gadījumos ierobežojumi rada Tev vēl lielāku vēlmi, neapzinātas bailes, ka šis ēdiens Tev nebūs pieejams un ka šobrīd jāapēd viss, cik ir iespējams, jo citas iespējas nebūs. Sastādi to ēdienu sarakstu, kurus Tu ierobežo vai no kuriem “baidies”. (Parasti tie ir gardumi un viss, ko cilvēki mēdz uzskatīt par “neveselīgo”.) Pamēģini katru dienu ēst vismaz vienu vai divus ēdienus no šī saraksta. Tu obligāti pamanīsi, ka Tavas obsesīvās domas un tieksme stipri mazināsies.”

Komentē Inese, kognitīvi biheiviorālā terapeite:

“Ēdienu salikšana “labajā” un “sliktajā” vai “drošajā” un “ļau-najā” rada milzu spriedzi ikdienā, jo prātā radīsies aizspriedumi, ko drīkst un nedrīkst. Izņēmums ir ārsta apstiprināta veselības problēma, kas ietver specifisku diētu, piem., apstiprināta laktozes nepanesība. Ja nav šādas medicīniski pamatotas diētas, tad domāšanu var mainīt, atgādinot, ka nav sliktā ēdiena, bet ir ēdiens, kuru uzturā lieto pamatā, un ir produkti vai izstrādājumi, kurus lieto ne tik bieži. Šos “ne tik bieži” produktus var atļaut sev reizi līdz divas dienas ēst, ja ir vēlme to apēst. Pat ja mājās ledusskapī ir liels saldējuma iepakojums, tad jāpieradina sevi uzlikt vienu porciju saldējuma un neizēst visu kasti vienā vakarā.”

18. SITUĀCIJA

Man ir anoreksija. Es ēdu par maz. Man nepatīk, kā es izskatos, jo es saprotu, ka ir pārāk traki. Man nepatīk, ka manas attiecības ar ģimeni un draugiem ir pasliktinājušās, bet realitātē es varu ieēst tikai vienā ēdienreizē. Es nevaru! Lai kā es censtos, es nevaru. Man ir grūti, es vēlos sevi nogalināt, ja es ēdu vairāk nekā tajā vienā ēdienreizē. Ja esmu ēdusi vairāk kā to vienu ēdienreizi, tad nākamajā dienā es vispār neēdu vai apēdu kādu ābolu, nelielu jogurtu. Es jūtos slikti, es nevaru to pārtraukt. Man ir paniskas bailes pieņemties svarā. Man nav spēka iziet no mājas, es izvairos no draugiem. Man vispār negribas dzīvot. Kā ar to tikt galā?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Iedrošinājumam – ar to var tikt galā! Es no sirds ieteiktu ielikt sevi kādā stacionārā. Ja tas ir līdz 18 gadu vecumam, to noteikti var izdarīt kopā ar vecākiem, dodoties uz BKUS, ja pēc 18 gadu vecuma, tad ielikt sevi psihiatriskajā nodaļā. Skan skarbi. Iekšēji liekas – nē, tikai ne to!!! Tomēr dzīvē tas dod ļoti daudz. Kaut tik daudz kā apziņu, ka Tu vari! Jā, ir mežonīgas bailes, es zinu! Parasti ēdamzāles slimnīcās, kur ārstē pacientus ar ēšanas traucējumiem, pēc noskaņas atgādina kautuvi. Visām ir paniski bail, bet visas ēd. Kā man viena kliente teica: “Es jau beigās gaidīju, kad nāks sanitāre un nesīs to ēdienu!”.

Vēl viena atziņa, ko tur var redzēt un pierādīt sev, ka svars neaug kosmiski ātri, kā iekšēji anoreksija (man viņu patīk saukt par dēmonu) ir iestāstījusi. Izklusās, ka viņa šobrīd Tevi lēnām pieveic. Diemžēl. Ļoti, ļoti gribas Tevi apskaut un iedrošināt, lai sper šo drosmīgo soli, kas tiešām Tev daudz palīdzēs. Protams, viens stacionārs neko neatrisinās, bet ar to vajag sākt. No visas sirds saku – pati galā netiksi. Un bez attaisnojumiem, ko galva uzreiz saka. Anoreksijas ārstēšana – tas ir valsts apmaksāts pakalpojums jauniešiem. Jā, varbūt mums nav tā kā ārzemēs, nav pagaidām specializēta stacionāra (2022. gads), taču jebkura iespēja ir labāka par bezizeju.

Ja runājam par *šeit un tagad* risinājumu, ko vari jau sākt darīt mājās. Ja visvairāk ir problēmas ar porciju biežumu, sāc ar to, ka palielini maltiņu skaitu. Kaut mazas mazītiņas, bet lai ir solis pretim tam, ka ēd. Ja vairāk problēmu ar porciju lielumu vai, piemēram, tauku iekļaušanu uzturā, sāc kaut ar krējumu pie zupas u. tml. Protams, šeit lai komentē uztura speciālists, taču es ieteiktu šādi. Ja situācija jau nav kritiski. Vislabāk – uz stacionāru. Agrāk teicu, ka nepiedošu, ka mani ielika Tvaika ielā, Rīgā. (Jo ‘Tur būs jāēd!’) Domāju, ka nekad nerunāšu ar māti utt. Tagad no sirds viņai pateicos, jo, iespējams, tas izglāba manu dzīvību. Liekas, ka arī Tev ir punkts – būt vai nebūt. Tu taču gribi jēgpilnu, skaistu dzīvi, vai ne? Tu to vari dabūt! Noteikti rodi atbalstu sev blakus. Vēl tagad atceros, cik ļoti 26 gados man vajadzēja, lai mamma pajā muguru, samīļo, apmīļo. Nekaunies lūgt šo atbalstu! Ja mamma vai vecāku nav, meklē jebkuru citu, kas atbalsta, neļauj sev justies vienai savā cīņā. Palīdz arī dienasgrāmata, kurā rakstīt sajūtas, bažas, bailes, domas utt. Vispirms paēst un tad rakstīt sajūtas. Galvenais – nepalikt vienai savā izmisumā.”

Komentē Madara, speciāliste atkarību un vardarbības jautājumos:

“Mani šajā stāstā visvairāk satrauc vairākkārt minētās pašnāvības domas un paustā nevēlēšanās dzīvot. Gandrīz nekad, kad kāds pauž nevēlēšanos dzīvot, cilvēks patiesībā nevēlas mirt, bet neredz citu izeju, kā atvieglot dzīvi sev un, iespējams, arī citiem. Cilvēks nevis nevēlas vairs dzīvot, bet nevēlas un nespēj vairs TĀ dzīvot. Visticamāk, ir izmēģināti dažādi varianti un veidi, kā mainīt situāciju, taču tie nav rezultējušies ar panākumiem. Esot šādā stāvoklī, pastāvīgi “maļot” savā prātā domas par situāciju, kurai šķietami nav izejas, apziņa it kā sašaurinās, prāts nespēj piedāvāt racionālus risinājumus, izgaismojot tikai vienu izeju, kura pavisam noteikti beidzot un uz visiem laikiem gan atrisinātu visas problēmas, gan izbeigtu ciešanas, – pašnāvību. Lai arī ēšanas traucējumi ir nopietna problēma, situācijā, kur domas par pašnāvību ir tik klātesošas un uzmācīgas, primāri jāpievēršas tieši tam, lai novērstu suicīda risku. Noteikti jāvērsas pie tuviem cilvēkiem un pēc palīdzības pie speciālistiem (ģimenes ārsta, psihiatra, psihologa, psihoterapeita, krīzes centra speciālista vai sociālā darbinieka).

Kopš šī gada (2022. gads) Bērnu klīniskās universitātes slimnīcā ir atvērta Bērnu un jauniešu psihiskās veselības centrs bērniem un jauniešiem, pieaugušām personām pieejama stacionāra palīdzība arī citur Latvijā. Ja šķiet, ka neviens no tuviniekiem vai draugiem nespēs uzklaustīt, lai paplašinātu iespējas saņemt atbalstu un informāciju, tiem, kam tas ir nepieciešams, ir tapis šis forums pašnāvību novēršanai – www.stastiundzivo.lv – draudzīga un atbalstoša vide ikvienam, kas nonācis grūtībās. Tāpat iesaku jau laikus, kamēr pašnāvības domas vēl nepiedzīvo savu apogeju, nodrošināties ar krīzes tālruņa numuriem (Krīžu un konsultāciju

centra “Skalbes” diennakts krīzes tālrunis: 116123; VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: 116111; Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis: 66016001).”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Šajā situācijā visiedarbīgākais būtu vērsties pēc palīdzības stacionārā, kur uzreiz var saņemt vairāku speciālistu palīdzību, jo paškaitējuma domas ir biedējošas. Noteikti ir jāmeklē atbalsts pie speciālistiem un jāsaņem atbilstoša ārstēšana.

Nākamais – padomā: kādēļ būtu vērts apēst to vienu lieko maltīti? Kas būtu pietiekams motivators? Pieraksti sev to vai izveido vēlmju posteri, lai katru reizi atgādinātu sev, kādēļ ir vērts cīnīties. Sāc varbūt ar maziem solīšiem uz priekšu, atsāc ēst divas reizes dienā un sāc ar saviem drošiem produktiem, pamēģini tos apēst nedaudz vairāk. Ja tomēr jūti, ka pati netiec galā, lūdzu, obligāti lūdz palīdzību!”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Es varu tikai piekrist Annai un pārējiem speciālistiem. Es sadzirdu, ka pašnāvība liekas kā viena no izejas iespējām, bet es zvēru – ir citas izejas. Aiz izmisuma es tomēr sadzirdu ļoti lielu vēlmi tikt galā, un tas dod cerību. Tavs atveseļošanās ceļš, visticamāk, būs sarežģīts un ļoti garš, bet, lūdzu, padomā par visu to labo un gaišo, kādēļ Tu būtu gatava to iziet. Tev ir šī dzīve, un tas, ka Tu esi daudz cietusi pirms tam, nenožīmē, ka tas ir vienīgais, ko Tu vari no tās saņemt. Tu esi dzīves vērtā. Tu esi vērtā piedzīvot to labāko šajā dzīvē.”

19. SITUĀCIJA

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Nē, organisms pierod pie visa, un tas ir pieradis neēst. Organisms arī pierod neēst gaļu, un tad no tās pat ir pretīgi. Organisms ir ļoti gudrs un pielāgojas. Turklāt neēdot arī izdalās dopamīns – laimes hormons. Nē, neēst nav normāli! Varbūt šeit ir lietderīgi paskatīt grāmatas sākumu, kur aprakstu posmus. Šis varētu būt tāds sākuma posms. Protams, tam apakšā var būt vēl dažādas mentālas saslimšanas. Iespējams, aizejot pie psihiatra, atklātos vēl kāds iemesls. Noteikti ieteiktu aiziet. Un tad tie būs ne tikai visi apkārtējie, bet tagad arī ārsts, vai ne? Vēl ieteiktu palasīt, kas tā anoreksija īsti ir un kā izpaužas. Iepazīt tuvāk, un tad tā īsti var saprast – ir vai nav. Vienmēr mūsu pirmā pretreakcija uz kādām negatīvām diagnozēm ir – man nav, nē. Noliegums. Muļķīgi būtu ļaut progresēt kādai diagnozei, ja to laicīgi var novērst. Tādēļ sākumā ir jāizzina, kas ir un kas nav.” :)

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Manu uzmanību uzreiz pievērsa vārdi “vairs nebadojos”, tas liek domāt, ka agrāk neēšana bija apzināta. Es teiktu – vienalga, kāds ir iemesls zemai ēstgribai, ir pamats par to uztraukties. Iespējams, tā ir depresijas pazīme. Varbūt ir kaut kādi deficīti organismā (vitamīnu/minerālvielu). Iespējams, tā ir neapzināta vai daļēji neapzināta vēlme notievēt.

Jebkurā gadījumā ļoti svarīgi būtu meklēt iemeslus un vērsties vismaz pie ģimenes ārsta (ideālā gadījumā pie psihiatra, uztura speciālista un psihologa).

Uzdevums, kas varētu palīdzēt saprast savus motīvus. Iztēlojies, ka Tev ir iespēja nospiegt brīnuma pogu, kas varētu uzlabot Tavu ēstgribu. Vai Tu to nospieztu? Kāpēc?”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Pienāk brīdis, kad organisms pierod pie mūžīgā bada un vairs necer saņemt kaut ko vairāk par minimālo ēdiena daudzumu, kas nonāk organismā. Pastiprināti ierobežojot uzņemto uzturvielu daudzumu, ļoti novājējot, tiek aizkavēta smadzeņu darbība, zūd kritiskā domāšana, augsts ketonvielu līmenis (izstrādājas badojoties) mazina izsalkuma sajūtu, kā rezultātā cilvēks vairs nespēj adekvāti izprast sava organisma vitālas vajadzības, tas ir, paēst, kad nepieciešams.”

20. SITUĀCIJA

Man ir bulīmija. Gribu saprast, vai ir kādi medikamenti, kas var palīdzēt? Man jau neskaitāmas reizes ārsti ir meklējuši “īstās zāles”, kas noņems trauksmi, mazinās depresiju, bet nesekmīgi. Es zāles dzeru, visu ievēroju, bet tāpat es pieēdos, man ir trauksme, es mēdzu sevi uzmundrināt, lietojot alkoholu. Ko es daru nepareizi, kādēļ man zāles nepalīdz? Es neredzu vairs izeju, esmu visu izmēģinājusi.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Tiešām visu? Kas ir viss? Tā nav neticība, vienkārši jautājums. Iespējams, šeit atslēga arī var būt alkohols.

Zāles kopā ar alkoholu neiet. Arī tas, ka tikai zāles nevar palīdzēt. Tās var uzlabot stāvokli, bet paralēli kaut kas ar to visu ir jādara. Jā, zāles palīdzēs mazināt trauksmi, depresiju, taču tas viss iet roku rokā ar pašdisciplīnu (ļoti grūti, bet piespiest sevi no rītiem celties, uzklāt gultu, piemēram), strādājot pie sava dienas režīma un veidiem, kā atbrīvojies no stresa.

Tev būs ļoti noderīgi visi uzdevumi un metodes, kas ir grāmatā. Arī ieteiktu (protams, es nezinu, cik reizes ir mēģināts un VAI ir) pagulēt stacionārā (ir LV dažas filiāles, atvērta tipa nodaļas, kur ir pārsvarā cilvēki ar depresiju u. tml.), lai piemeklētu zāles. Tādējādi iekonomēsi gan finansiāli uz zāļu rēķina, gan ārsti tiešām atradīs Tev piemēroto, ik dienu Tevi novērojot. Ja arī tad nelīdz, es teiktu, vienalga, turpini nepadoties un meklēt.

Manuprāt, šādas situācijas gan nav bieži. Divas trīs reizes piemeklēt zāles – tas nenozīmē, ka NEKAS nelīdz. Tā var teikt, ja ārsts ir mēģinājis septiņas reizes, bet nekā. Kā arī ārstus vajag pamainīt, paskatīties vairāku speciālistu viedokli, īpaši tādu, kas specializējas ēšanas traucējumos. No sirds iesaku mainīt veidu, kā atslābināties, jo alkohols dzen tikai dziļāk purvā.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Gan zāles, gan alkohols, gan arī ēdiens un apēstā kompensēšana šeit spēlē “bēgšanas” lomu. Apsēdies un pieraksti atbildes uz sekojošiem jautājumiem. No kā Tu mēģini aizbēgt? No emocijām? Kādām? Kādas domas šīs emocijas izraisa? Kādas sajūtas, kuras Tu jūti, ir neciešamas? Vai ir iespējams izdarīt kaut ko, lai

uzlabotu šo situāciju? Ko? Kāds būtu pirmais solis situācijas uzlabošanai? Kam un kur Tu varētu palūgt palīdzību? Kam būtu jāmainās, lai Tu spētu paciest šo realitāti bez bulīmijas, alkohola un tabletēm? Ja situāciju nevar mainīt, kas neļauj Tev to pieņemt? Kādas domas neļauj samierināties?

Atceries, ka, tikai esot kontaktā ar savām domām un emocijām, mēs varam pieņemt patiešām pareizo lēmumu un ietekmēt savu realitāti.”

Komentē Inese, kognitīvi biheiviorālā terapeite:

“Strādājot ar sevi, tiecoties samazināt bulīmijas (arī citu ēšanas traucējumu) domāšanu un uzvedību, dažkārt var pārņemt bezcerības un bezpalīdzības izjūta, jo ik pa laikam var zust motivācija, tikt piedzīvoti atkritieni. Šādos brīžos negatīvās domas kļūst spēcīgas, bulīmijas kauninošā un pašvainojošā domāšana “tu dari kaut ko nepareizi”, “nekas nestrādā”, “man nesanāk” aktivizējas. Tas savukārt rada iekšēju spriedzi, kaunu par sevi, un ir vēlme ātrāk gūt atvieglojumu caur atbrīvošanos no apēstā.

Būtiski pie bulīmijas ir veikt pašnovērošanu un noskaidrot, kas ir tie “palaidēji” jeb triggeri (situācijas, notikumi) negatīvajām, paškritiskajām vai bezcerīgajām domām, kā arī atbrīvošanās uzvedībai. Tikpat svarīgi ir saprast, vai bezcerības izjūtu nepastiprina strikta sevis ierobežošana, kas mijas ar pārmērīgu ēšanu un atbrīvošanos no apēstā.”

21. SITUĀCIJA

Man ir anoreksija. Es cenšos ēst, saņemos un tiešām cenšos ēst vairāk, bet, tiklīdz, uzkāpjot uz svariem, redzu, ka svars ir audzis, es salūstu un atkal atgriežos pie ierobežojumiem. Es neredzu izeju no šīs situācijas. Kā var izmērīt, kad ir labāk? Es esmu pieņēmusies svarā, arī mamma man to ik dienu atgādina. Tiklīdz redzu, ka svars aug, mani pārņem trauksme. Es nevēlos kļūt resna, bet apkārtējie nesaprot, kā es varu vēlēties svērt nepietiekami. Kā mazināt to nepatīkamo sajūtu veseļojoties? Kā lai neraudu, katrreiz uzkāpjot uz svariem?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Tas, ko šeit sadzirdi, ir visu ēšanas traucējumu pamatnosacījuma pārlietu liela kontrole. Visu vajag izmērīt, ne tikai svaru, bet arī progresu. To nevar izmērīt. Protams, mums ir kaut kāda latīņa, ko iekšēji paši sev uzliekam, bet tas, ar ko šeit būtu jāstrādā, ir paļāvība un pieņemšana. Pieņem, ka mēs nevaram visu ielikt skaitļos, termiņos utt. Šis kontroles mehānisms, protams, ir mūsos visos (cilvēkos ar ēšanas traucējumiem). Te būtu noderīgi šīs robežas pamazām jaukt. Arī citās dzīves sfērās ļaut lietām notikt un ļaut sev būt. Mazs treniņš var būt, piemēram, ja kaut kur jābūt plkst. 18.00, apzināti kavēties. Grūti, vai ne? Galvenā lieta, lai vispār varētu būt runa par atveseļošanās procesu, ir svarus atdot. Svariem ir jābūt tikai Tava ārsta mēra rīkam Tavā atveseļošanās procesā. Lai sver uztura speciālists, kurš Tevi uzrauga.

Jā, es zinu, tāpat svaru uzzini šajās vizītēs, un tad ir grūti. Šeit noteikti vajag strādāt ar X svaru. X svars, kuru sev uzliekam kā maksimālo robežu, kurai pāri neesam gatavas kāpt. Tā ir, vai ne? Protams, katrai (katram) tas ir savs, taču parasti mums dominē ideālais svars. Ārstēšanās procesā uzliekam vēl X svaru – pār to gan pāri ne. Piemēram, ņemsim meiteni 164 cm (tā biju es). Mans svars, kuram teicu, ka nekad pāri nekāpšu (tad, kad man bija anoreksija), būs 45 kg. Parasti pat tad, kad nav vēl pienācis šis svars, mēs preventīvi sākam ierobežot uzturu, lai tikai to nerasniegtu. Līdz ar to, vienalga, cik tālu būsī atveseļošanās procesā, šis X svars vilks Tevi atpakaļ bedrē. Sāc ar to, ka šo svaru palielini kaut nedaudz. Protams, Tu nespēsi pieņemt vienas dienas laikā, ka max svars drīkst būt, piemēram, 60 kg (ja skatāmies manu piemēru). Tas var būt jebkurš skaitlis, kas ir vismaz +10 kg tam, kuru jau esi galvā sev uzlikusi. Jāsāk ar to, ka pie sevis apņemies, ka šis svars būs 55 kg (mans gadījums). Kas var palīdzēt to pieņemt? Apzināti apkārt papēti cilvēkus, kas sver 55 kg. Vai nu draudzenes, vai cilvēkus internetā u. tml. Jebkuru, kas ir šajā svarā. Visticamāk, redzēsi skaistus cilvēkus, veselīgus, nebūt ne RESNUS, kādus iztēlojies. Tavs uzdevums ir pamanīt, ka ir cilvēki, kuri ir laimīgi, skaisti, harmoniski, veselīgi, arī būdami lielākā svarā par Tavu noteikto X svaru.

Diemžēl parasti, esot aktīvos ēšanas traucējumos, mēs izdomājam jaunus mehānismus, kā sevi izmērīt. Ja nav svaru vai mērlentes, tad rokas ap vidukli – apķert sevi, drēbes, kas nosaka – “ir vēl gana ok” vai “jau par daudz”. Te nākamais padoms.

Otrs, kas palīdz atveseļošanās procesā, ir *oversize* drēbes. Iespējams, jau tādas nēsā, bet noteikti skapī ir arī kāds *skinny fit* apģērbs, ja nu es kādreiz atkal būšu tik tieva, lai nav jāpērķ jaunas

drēbes. Muļķības! Ja kādreiz atkal būsi tik SLIMA, tad nopirksi jaunu garderobi. Nēsā to, kas Tev palīdz šajā procesā.

Vēl jautājums, kuru ir vērts sev uzdot. Šis kontrolētājs – vai tā esmu es vai viņa (anoreksija)? Identificēt, kad prātā iezogas šī otra puse, un apzināti darīt pretējo. Tikai tā to var uzvarēt.”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

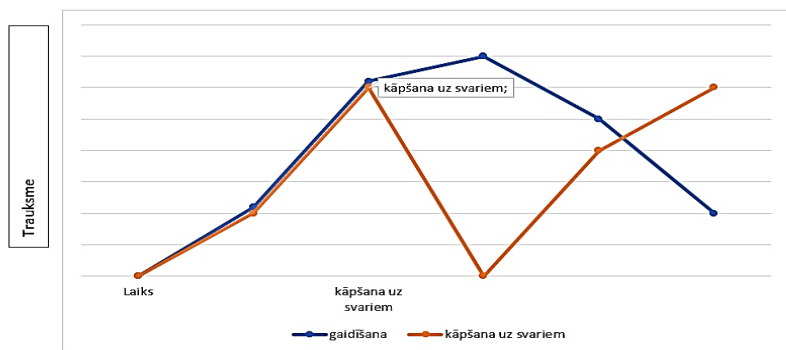
“Sāc ar to, ka pārstāj svērties. Jā, skan briesmīgi, jo Tu mazi-nāsi kontroli pār situāciju, bet, lūdzu, beidz fokusēties uz cipa-riem, fokusējies uz sajūtām. Ja jūti, ka, ēdot vairāk, uzlabojas tava pašsajūta, dari to! Tu neesi cipars uz svariem! Atrodi savu uztura speciālistu, ar kuru būs labs kontakts un kam Tu uzticēties. Iz-strādāji uztura plānu, un ievēro to! Tici man, neviens uztura spe-ciālists negrib, lai viņa pacients būtu “resns”. Mūsu galvenā mi-sija ir palīdzēt sakārtot Tavas attiecības ar ēšanu un izdarīt tā, lai tas, ko Tu ēd, veicinātu Tavu labsajūtu un veselību.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Šeit ir viena no ļoti lielām problēmām – vēlme kontrolēt. Vēlme kontrolēt sevi, citus, situāciju bieži vien piemīt trauksmai-niem cilvēkiem. Tā mēs mazinām trauksmi uz īsāku laiku, bet ilg-termiņā tikai ielēdzam sevi apburtā lokā no rituāliem (piemēram, kāpšana uz svariem ir rituāls, kas palīdz uz laiku mazināt trauksmi no domas, ka esi pieņēmusies svarā par daudz vai par maz).

Kļūdaini ir domāt, ka trauksme no šīs domas augs bezgalīgi augstu (par svaru) un tikai kāpšana uz svariem varēs to mazināt. Īstenībā, ja Tu izturēsi trauksmi kādu laiku un nekāpsi uz svariem, tā sāks pamazām mazināties. Jā, trauksme mazināsies daudz āt-rāk, ja Tu uzkāpsi uz svariem, bet tā tikpat ātri pieaugs atpakaļ.

Savukārt, katru reizi, kad Tu izturēsi trauksmi un tomēr neuzkāpsi uz svariem, Tu trenēsi savas smadzenes tikt galā ar trauksmi bez rituāla ar svariem. Šī diagramma parāda trauksmes kāpumu un krišanu, ja Tu uzkāpsi uz svariem, un otrā gadījumā, ja Tu nogaidīsi un ļausi tai mazināties patstāvīgi.”



22. SITUĀCIJA

Man ir kompulsīvā pārēšanās. Es strādāju ātrajā palīdzībā, un man īsti nav laika būt regulāri, jo es nekad nevaru ieplānot ēdienreizi, jo nezinu, kad būs izsaukums. Visbiežāk es ātri paēdu, jo nav laika mierīgi apsēsties. Kā esošajos apstākļos izveidot normālu ēšanas režīmu? Esot visu dienu steigā, nespējot normāli paēst, man, protams, brīvajā dienā gribas ēst visu bez apstājas. Nav pieļaujams, ka es izbraukumā pie pacienta sēžu un ēdu. Ko man darīt?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Atbildi sev uz jautājumu, vai tiešām, tiešām, tiešām tā ir, ka nav 20 min. laika ēšanai darba laikā? Vai tas ir fakts vai pieņēmums? Nosauc vismaz 5 situācijas, kad tomēr varēji paēst, un viss izdevās, kā plānots. Visticamāk, visbiežāk ir situācijas, kad izdodas, ja iepļāno un pasaki, ka iesi paēst.

Otrs jautājums, ko Tu ēd, ko ņem līdzi? Bieži vien cilvēki ar kompulsīvo ēšanu ārpus mājām un sabiedriskās vietās ēd tieši tāpat kā anoreksijas un bulīmijas meitenes, liekot sevi rāmī, pārmērīgi veselīgi un pavisam ne tā, kā ēstu mājās, vienatnē, normālā ēdienreizē. Vai līdzi uz darbu nav vien avokado maizīte, oliņa, galetes un salāti vai jogurts? Vai mazs trauciņš ar normālu ēdienu, kas uz kopējā fona (stresains darbs, kas prasa daudz piepūles, negulētas stundas) ir daudz par maz? Tad sekas ir loģisks iznākums. Kā citi kolēģi ēd? Droši vien, ka gribas teikt – tāpat kā es. Bet... Vai Tu redzēji viņu brokastis no rīta, kuras, iespējams, ir divas reizes lielākas un sātīgākas par Tavējām? Ja arī ir kāda kolēģe vai kolēģis, kas ēd pat mazāk... Vai Tu zini, kas ar viņu notiek mājās? Noteikti ir iespēja, kā šo sakārtot.

Apsēdies, padomā, kuras ir tās nieka 20 minūtes (ja 2 ēdienreizes, tad 40 min., ok), kad Tu varētu plānoti ēst un ko Tu varētu ēst, lai tas ir pietiekami. Parasti tas viss mijas ar deipnofobiju, kad ir kauns ēst sabiedriskā vietā un ir neērti. Varbūt aizej kaut kur paēst viena. Iziet uz tām 20 min. uz parku vai klusu kafejnīcu. Paēst kārtīgi! Jā, es zinu, ir bail, ka *Tad* es ēdīšu normāli un vēl vakarā vai brīvdienās saēdīšos.

Tās ir bailes, kurām jākāpj pāri. Tikai pierādot sev pretējo, būs droša – man tomēr sanāk. Pierādi sev, ka vari darbā paēst regulāri un normāli. Meklē iespēju, nevis padodies pie pieņēmuma, ka *Tas* nav reāli. (Uzskatu, ka uzdevums var palīdzēt.)”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Nemot vērā, ka esi mediķis, tad ļoti labi saproti, ka jābūt algoritmam, konkrētiem noteikumiem, pēc kuriem vadīties. Tātad sastādi sev noteiktus algoritmus un noteikumus ēšanai darbā. Ir jāpaēd ik pēc 4 stundām. Teiksi, ka ne vienmēr ir tāda iespēja. Jā... bet ne katru dienu. Sagatavo līdzī maltītes. Vismaz 2–3 ēdienreizēm paņem līdzī ēdamo, lai nebūtu atrunu, ka nebija, ko ēst. Laiks, kad ēst, arī atradīsies. Piemēram, pajautā kolēģiem, kad viņi plāno doties ēst, vari piebiedroties viņiem, vai otrādi, ja Tu tieši nevēlies, lai Tev ir kāds blakus ēdienreizes laikā, sadaliet pienākumus, un paēd klusumā, kamēr cits kolēģis strādā.”

Komentē Inese, kognitīvi biheiviorālā terapeite:

“Kompulsīvā ēšana tipiski izpaužas kā nespēšana apstāties ēst vai ēst negausīgi. Piekrītu Annai un Olgai, ka ēdienreizes ir jāplāno arī maiņu darbā. Pat saspringtā darba grafikā ir iespējams atrast brīdi, lai apēstu līdzpaņemto ēdienu. Gribu iedrošināt ieturēt maltīti kopā ar kolēģiem, jo tā ir iespēja komandai savstarpēji iepazīt citam citu. Svarīgi būtu izprast, vai kompulsīvā ēšana neparādās pēc “smagajām maiņām” un nekalpo par izvairīšanos no netīkamām atmiņām vai pārdzīvojumiem. Tas nozīmē, ka ir jāmeklē veids, kā izreaģēt sāpīgās emocijas, piemēram, savstarpēji izrunāt smagās situācijas, izmantot atbalsta supervīzijas, fiziski izlādēt spriedzi vai dusmas.”

23. SITUĀCIJA

Man ir anoreksija. Es īsti nesaprotu, vai tā ir mana vai citu problēma. Es ēdu maz, bet es jūtos labi. Visiem liekas, ka es tūlīt sabrukšu. Es, ēdot maz, jūtos enerģiska, bet, apēdot vairāk, es jūtos slikti fiziski, emocionāli. Kā man pārliedzināt citus, ka man viss ir kārtībā?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Nekā, jo nav viss kārtībā! Droši vien jau lasīji par dopamīnu, kas izdalās neēdot, vai ne? Eiforija? Tas ir sākums. Tā ir Tava problēma, kuru citi ir pamanījuši ātrāk par Tevi. Padoms šeit līdzīgi kā 19. situācijā.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Piekrītu Annai. Saprotu arī, ka ieklausīties tajā, ko saka apkārtējie, ir ļoti sarežģīti. Paanalizē, kāpēc citi “gaida, ka Tu sabruksi”. Varbūt viņi uztraucas? Varbūt viņi pamana kaut ko tādu, ko Tu pati vēlies ignorēt? Piemēram, Tavas garastāvokļa maiņas, bezspēku un citas izmaiņas?”

24. SITUĀCIJA

Man ir kompulsīvā ēšana. Man visu mūžu ir bijušas problēmas ar lieko svaru, bet šobrīd man šķiet, ka problēma ir tajā, ka es esmu neapmierināta ar sevi. Es sveru 120 kg un ēdu tādēļ, ka es jūtos nelaimīga un turpinu savu neapmierinātību apēst. Ja es svērtu 90 kg, es noteikti būtu priecīgāka, un tad man būtu vieglāk nepārēsties. Vai tiešām vienīgais ceļš uz izeju ir kuņģa samazināšana? Es cenšos, ēdu veselīgi, bet, neredzot rezultātu, es padodos un atkal pieēdos.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Vai tiešām ir garantija, ka ar 90 kg būsī laimīga? Tāpat nebūs gana. Šobrīd Tev šķiet, ka problēma ir tajā, ka esi neapmierināta ar sevi. Šajā teikumā man patīk vārds “šķiet”. Saliec vērtības un galvenās, svarīgās dzīves lietas uz apļa. Novērtē no 1 līdz 10 un atzīmē grafiski (apļa uzdevums). Ko Tu šeit redzi? Jā, noteikti tur ir vissliktākajā stāvoklī pašapziņa un neapmierinātība ar sevi, veselība, iespējams. Tās ir lietas, kas tikai signalizē. Kā ar visu pārējo? Iespējams, svarīga lieta. Attiecības ar māti vai vīru ir uz 4... Gribētos uz 9. Tas dara Tevi nelaimīgu. Ko mēs darām, kad esam nelaimīgi, nomākti? Ēdam. Tādēļ es ieteiktu sakārtot pašas svarīgākās dzīves jomas, kas nesaistās ar izskatu. Tu redzēsi, ka izskats nemaz tik traki slikts neliksies. Spēsi vairāk sevi pieņemt. Jo mums tas strādā tā – mēs esam neapmierinātas ar visu, ko darām. Tad pats vieglākais, ko varam risināt, ir ķermeniskais. Vieglāk

nedomāt tās grūtās domas par to, cik dzīve īstenībā ir nesakārtota, cik daudz jomu, kas sāp... Visvieglākais ceļš ir domāt par izskatu. Domāt par PA ĪSTAM svarīgām, dziļām lietām – tas ļoti sāp. Tāds mūsu aizsargmehānisms. Pieķeramies ķermeniskajam.

Iespējams, ka tad, kad svēri 90 kg, bija sakritis tā, ka arī pārējā dzīve bija labākās sliedēs? Varbūt apmierinātība ar sevi ir vairāk skaidrojama ar to? Vai arī viss bija kā tagad, ne gramu labāk, un tikai ķermeņa dēļ bijī priecīgāka? Ir vērtīgi par šo padomāt un sākt sakārtot patiešām to, kas grauž. Bez ķermeņa. Kas Tevi grauž patiesībā?”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Šajā situācijā sākumā ir jāpieņem, ka ēšana ir Tavs veids, kā tikt galā ar negatīvajām emocijām. Un tas ir normāli! Tev nav jājūtas par to vainīgai.

Otra lieta, kas ir jāpieņem, – Tu šobrīd sver 120 kg. Tā ir šī brīža realitāte, un, cerams, redzi – cilvēki Tevi joprojām pieņem, Tava dzīve nav beigusies ar šo ciparu uz svariem. Pamēģini paanalizēt – vai tiešām šis svars ir šķērslis laimīgai un pilnvērtīgai dzīvei? Vai tiešām svara samazināšana garantē Tev laimi? Sevis pieņemšana ir pirmais, galvenais un, jā, arī viens no sarežģītākajiem soļiem uz atlabšanu.

Kā trešo soli es piedāvāju Tev pameklēt citas iespējas, lai mazinātu negatīvās emocijas. Varbūt Tev ir nepieciešama saruna ar kādu? Varbūt Tev palīdzēs mūzika vai pastaiga? Varbūt īstenībā Tu vēlies paraudāt vai atpūsties? Ik pa laikam pajautā sev: “Kādas ir manas šī brīža vajadzības, emocionālās un fiziskās?” Ar laiku Tu noteikti atradīsi īsto veidu, kā mazināt nepatīkamās emocijas. Viss sākas ar apzināšanos – savu emociju apzināšanos un pieņemšanu.”

25. SITUĀCIJA

Kad iepazīnos ar savu vīru, es biju ļoti slaida, bet, laikam ejot, pēc bērnu piedzimšanas es pieņēmos svarā, un šobrīd mums ir daudz konfliktu par to. Viņš pārmet, ka pēc bērnu piedzimšanas es izplūdu. Es viņam nepatīku, man velta mazāk uzmanības, un jūtos nelaimīga, ēdu. Es kā sieviete vairs viņu nesaistu un neinteresēju. Es ļoti vēlos nomest svaru, lai vīrs atkal man pievērstu uzmanību, lai es justos sievišķīgāka, lai uzlabotu mūsu attiecības. Viņš pārmet man, ka agrāk es biju skaistāka. Jautā, kad es beigšu rīt kā cūka. Es ar visām diētām un neēšanām noteikti esmu sabojājusi savu vielmaiņu, jo agrāk biju tieva un nomest svaru nebija problēmu. Kādu brīdi, kad man izdodas nomest svaru, es jūtu, ka mūsu attiecības uzlabojas, bet pēc laika, kad atkal nekontrolēti pārēdos, mūsu attiecības pasliktinās, un es ēdu no pārdzīvojumiem par šo situāciju. Es vēlos savam vīram patikt, bet vēlos, lai viņš saprot arī mani un to, ka mans svars nav slinkuma dēļ.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Emocionāli ļoti vardarbīga attieksme no Tava partnera puses. Tu dāvāji bērnu. Tagad izklausās, ka kopā esat ar nosacījumu par kādām konkrētām ķermeņa aprisēm. Neesmu attiecību speciāliste, bet normāli būtu, ka partneri pieņem viens otru ar jebkādām aprisēm, jo ir kopā ne jau figūras dēļ. Ja šis vīrietis ir ŠĀDA tipa vīrietis, tad tas noteikti neļaus Tev atbrīvoties no ēšanas traucējumiem. Arī šeit prasās pēc sarunas par iemesliem, kādēļ esat kopā.

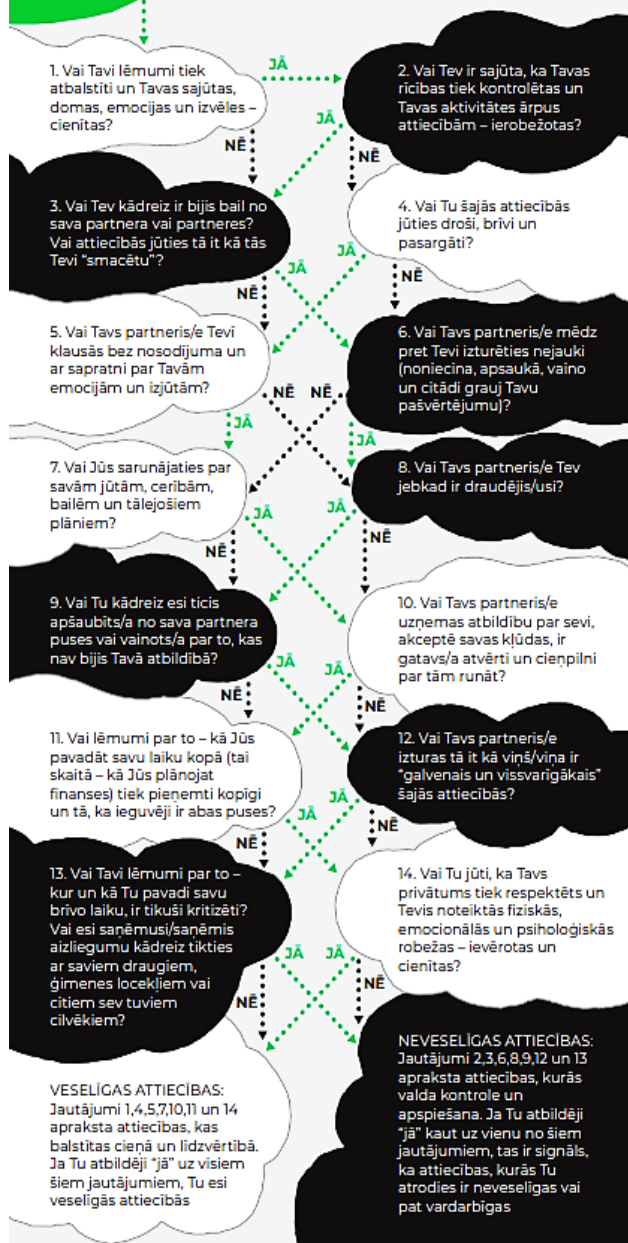
Kā Tavs svars ietekmē viņu? Ja tie ir pavisam primitīvi vīrieši (no klientēm nācies dzirdēt par viņu partneriem), tad uz šo jautājumu atbild: “Man Tevi vairs negribas.” Un šī jau ir viņa problēma, ne Tava! Nodali viņa sajūtas, iegribas no savām. Ko Tu patiesi vēlies? Šķiet, ka pati iekšēji saproti, ka, pirmkārt, esi pēc bērna iznēsāšanas, otrkārt, ir jāsakārto vielmaiņa, un Tu esi gatava pakāpeniskām pārmaiņām, bet stresā Tevi dzen Tavs partneris. Noteikti ieteiktu kopā doties pie terapeita vai pavisam radikāli rīkoties. Tu esi mīlama tāda, kāda esi. Noteikti jāsāk arī ar sevis pieņemšanu. Ja pati sevi pieņemsi un mīlēsi no A līdz Z, Tev būs vienalga, ko saka kāds cits, pat ja tas ir viens no tuvākajiem cilvēkiem.”

Komentē Madara, speciāliste atkarību un vardarbības jautājumos:

“Pēc rakstūtā grūti saprast, vai sieviete nesen ir dzemdējusi beidzamo bērniņu, vai dzemdības bijušas jau pirms vairākiem gadiem. Ja dzemdības ir nesenas un bērns vēl ir maziņš, svarīgi atcerēties, ka pēc dzemdībām organismā notiek dažādas hormonālas izmaiņas, kas var ietekmēt to, gribas vairāk ēst. Varbūt pagaidām nav iespējams pievērsties veselīgam uzturam un mērenām fiziskām aktivitātēm, kaut arī sieviete pati to vēlētos.

Ja beidzamās dzemdības ir bijušas pirms vairāk nekā gada un hormonu raisītās emocionālās svārstības, kas nenoliedzami ietekmē arī domāšanu un spriestspēju, ir beigušās, nepieciešams racionāli izvērtēt situāciju. Šeit gribu nodalīt sievietes attieksmi pret sevi un savu ķermeni, svaru no vīra attieksmes pret sievieti. Rakstūtājā redzu, ka sievietes neapmierinātība ar sevi, savu ķermeni un svaru ir balstīta tikai un vienīgi vīra paustajā kritikā un noniecinājumā.

Sāc šeit



Man nozīmīgākais šajā situācijā šķiet nepieciešamība izvērtēt attiecības, kurās sieviete atrodas, nevis primāri pievērsties svara jautājumam. Pāra savstarpējās attiecības šķiet neveselīgas, disfunkcionālas, pat toksiskas.

Attieksme, vārdi un rīcība, ko vīrs vērs pret sievu, ir vērtējamā kā emocionālā vardarbība, kas izpaužas kā manipulēšana un upura pašvērtības graušana. Sieviete ir iedvesta vainas apziņā, un viņai ir nepārtraukti jāatvainojas par savu rīcību, jāmainās, jāklūst “labākai”. Protams, tas ir vien virspusējs spriedums, nezinot sīkākas detaļas. Lai sieviete varētu pati izvērtēt savas attiecības, iesaku izvērtēt tās, izmantojot šo vienkāršo Centra MARTA radīto testu.”

26. SITUĀCIJA

Vīrs ir aizbraucis komandējumā, līdz ar to man tagad ir visas slūžas vaļā. Ja līdz šim “noraušanās” bija 1x nedēļā, tad tagad es riju katru dienu pēc darba. Atnāku mājās un sāku ēst visu, ko redzu. Un katru reizi solu – rītdien ēst normāli, savākties. Ja noturos ilgāk, tāpat galu galā nereti pasūtu no Wolt picu, burgerus, suši un pierijos. Ēdienu mēdzu sūtīt vai iegādāties arī naktī.

Arī tieši tagad strādāju vidē, kur daudz visādu kolēģu, kuras pievērs uzmanību svaram utt. Iepriekš strādāju ar viņām, kad biju tievāka, un tagad liekas, ka viņas skatās un domā, cik esmu resna palikusi.

Vispār man ir pārdzīvojums, ka nesen vēl svēru 30 kg mazāk, un tagad es vienkārši esmu tālāk un tālāk no tā un netieku atpakaļ tajā svarā.

Mentors: “Iespējams, tas stresu uzdzen visvairāk. Vai ir iespējams mainīt darbu?”

Nē, diemžēl nē. Es vienkārši gribu saprast, kā to apli izbeigt. Es jau vairs nevaru...

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Pirmkārt, ja visu laiku dzīvosies pagātnē, domājot, kāda es biju, gribu būt tāda kā kādreiz, Tu visu laiku staigāsi nelaimīga. Un tad, kad esam nelaimīgas (nelaimīgi) ar ēšanas traucējumiem, ko mēs darām? Rijam. Vai otrādi – neēdam, anoreksijas gadījumā. Tā pa riņķi. Otrkārt, ieteiktu pastāstīt vīram par šo stāvokli, par problēmu, lai piezvana vakaros, pa dienu. Vēl kādam cilvēkam, kas var “iztraucēt” šo Tavu rituālu ar zvanu vai ciemošanos. Apzināti likt sevi sprostā. Viens variants ir arī pieteikties kaut kur par brīvprātīgo vakaros vai piestrādāt vēl citur, lai viss vakars ir aizņemts. Jā, zinu, ka arī plkst. 02.00 naktī vari aizskriet līdz tuvejai degvielas uzpildes stacijai pēc ēdiena vai to pasūtīt, bet tas ir viens no variantiem.

Diezgan ilgi veikalā “Otrā Elpa” gāju šķirot drēbes kā brīvprātīgā, lai mājās nerītu/nevemtū. Biju cilvēkos, socializējos un labi pavadīju laiku tā vietā, lai ēstu. Noteikti zini arī to īso brīdi, kad stāvi veikalā ar pilnu grozu vai sērfo ēdienu aplikācijās, un jūti, ka tagad nav lēkme un varētu apstāties. Svarīgi ir rīkoties šajā mazajā sekundē. Nolik grozu, iet laukā no veikala, izdzēst pasūtījumu. Ja tas ir pusceļā no veikala (maisā jau pelmeņi, čipsi, saldējums utt.), vienkārši atdot maisu kādam, kam tas izskatās ļoti nepieciešams, – tantiņām, bezpajumtniekiem. Varbūt tā ir tāda

spontāna un jocīga rīcība, bet noteikti nav neveselīgāka par šī kvantuma apēšanu un izvemšanu, vai ne? Tas par veidiem sevi atturēt.

Vēl. Par to, ka pārdzīvo par svaru, kas liek justies slikti kolektīvā. Nopērc jaunas drēbes, kurās jūties skaistāka nekā parasti. Piemēram, man ir dažas kleitas, kuras uzvelkot paskatos spogulī un nodomāju: “Eu, bet esmu tievāka, nekā domāju.” Jā, tas var būt, pateicoties apģērbam, bet ikdienā sava sajūta kaut kā ir jāpaceļ. Varu pateikt, ka ikdienā uzkrāsoju acis, ēnas utt. nevis lai būtu skaistāka citu acīs, bet savās. Noteikti zini to sajūtu, kad saposies un pati sev iepazīcies (arī, ja nesver vairs tos 40 kg. Dari tā, lai sev patiktu arī tajos plus 30 kg).

Vēl viens fakts. Ja vakarā izvēlēties citu izklaidi, citu veidu, kā pavadīt laiku (spontāni iet uz kino, teātri, pastaigās u. tml.), tad būsi lepna par sevi, ka tiki tam pāri. Tas veidos pozitīvu pieredzi, kura aicinās to atkārtot. Tu pierādīsi, ka VARI no tā izkāpt.

Tādu reižu būs arvien vairāk. Galvenais – nesāc ierobežot uzturu, jo bieži no šī ēšanas apla iebrauc otrā aplī. Ēdīšu maz, lai nerītu, vai uz diētas, lai turētu sevi rāmjos. Atkārtošana – zināšanu māte – rāmji lūst. Nebaidies mēģināt! Atceries – nedēļu ļauj sev visu! Un nesveries! Kā Tu zini par tiem plus 30 kg? Speciāli sevi kaitini?” :)

27. SITUĀCIJA

Man ir reāli kauns teikt, bet man ir nopietna atkarība no ēdiena. Es patiešām jūtos kā narkomāns, un ēdiens ir mana doza. Es ēdiena dēļ esmu gatava celties naktī, ēst katrā brīvā brīdī, kad neviens mani neredz. Es atceļu tikšanos ar draugiem, pat tādiem, kurus neesmu sen satikusi un ļoti gribētu satikt. Es pat esmu atprasījiesies no darba ātrāk, lai varētu iet mājās pieēsties. Ēdienā aiziet neiedomājamas summas. Un ir pat tā, ka, ja man naudas “dozai” nav, zinot to, ka nākamajā dienā vajadzēs rīt, esmu zagusi draugam naudu no maka vakarā, lai rītdienai būtu nodrošinājusies. (Tobrīd finansiāli bija ļoti grūti, bet pat tas neatturēja (tā būtu jābūt NORMĀLIEM cilvēkiem!) no naudas izgrūšanas ēdienā.) Man liekas, ka esmu nenormāla. Rodas bezcerības sajūta. Man liekas, ka esmu bezcerīgs gadījums. Saprotu, ka zagšana – tā jau pat ir kleptomānija. Es arī nesaprotu: vai man ir abas diagnozes jau tagad, vai tas ir kā saistīts?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Ļoti saistīts! Pirmkārt, noteikti vērsies pie psihiatra un klausī visām norādēm! Otrkārt, Tu raksti, ka par ēdienu aiziet neiedomājamas summas. Es biju turpat. Šī situācija ir kā kopija no manas dzīves zemākā punkta. Vai zini, kas ir jādara? Iemaini šo naudas summu par ēdienu pret ārstēšanos! Ja ir iespēja, ieliec sevi stacionārā Lietuvā. Ja nav iespējas tādai summai uzreiz, tad ieteiktu sākt ar terapeitu, bet noteikti, noteikti, jo šis jau ir diezgan traks punkts. Domāju, ka pati apzinies.

Labā ziņa. Tu neesi viena! Mūsu ir daudz. Mazs noslēpums. Savam vīram 2016. gadā pa nakti gāju zagt naudu (savā atpiskas bulīmijas trakākajā periodā). Milzīgs kauns par to runāt un atzīt, bet tas ir jāpieņem kā slimības izpausme. Protams, ar to nevajag attaisnoties un visur vainot slimību, ka, redz, mēs nevaram dabūt naudu, lai ārstētos, jo pat ēdienam zogam, bet... Izzinot šo aspektu, tas palīdz nevainot sevi un negrauzt par šīm rīcībām. Palasi literatūru par ēšanas traucējumu saistību ar kleptomāniju.

Vēl, lūdzu, izpildi visus uzdevumus, kas ir šajā grāmatā. Varbūt mainās kāds domu virziens, un pēc gadiem mēs klausīsimies Tavā veiksmes stāstā! Lai izdodas!”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Es teiktu, ka šis nav stāsts par kleptomāniju. Kleptomāni zog, lai izjustu asas sajūtas, bieži vien tiek zagtas lietas, kas nenes vērtību pašiem kleptomāniem. Tavā gadījumā zagšana ir vajadzīga, lai iegūtu ēdienu, un tieksme pēc ēdiena ir no ēšanas traucējumiem. Pieņem to, ka ēšanas traucējumi ir Tev nevajadzīga problēma, un, tiekot vaļā no tiem, Tev vairs nebūs jāzog un jājūt kauns par to.”

28. SITUĀCIJA

Šis vairāk par depresiju, ne ēšanas traucējumiem. Ir tā, ka man viena daktere (psihiatre) izrakstīja vieglus antidepresantus un uz nakti vēl kaut ko miegam.

Reāli es jūtu, ka ar ēšanu man vispār tās nekā nepalīdz. Depresija varbūt ir nedaudz mazāk, bet trauksme ir tāpat, un to es noņemu ar ēšanu. Otra ārstēšana man sarakstīja ļoti daudz zāļu, bet – līdzko man nav to zāļu, līdzko es tās noņemtu nost, man atkal tāpat sākas viss tas pats. Depresija mazinās, bet trauksme ir tāpat. Vispār man liekas, ka esmu jau atkarīga no tām zālēm, jo, līdzko nedzeru, viss paliek sliktāk.

Mulsina dažādie ārstu viedokļi. Kā ir: vai man labāk iet pie tās dakteres, kur gāju pirms pusgada, kur bija mazāk zāļu, un man pašai kaut kā ar to trauksmi jātiek galā, vai man iet pie tās dakteres, ko draudzene ieteica?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Nevar tā spriest, bet liekas, ka zāļu dzeršanas pārtraukšana ir vairāk patvaļīga, ko noteikti, manuprāt, nevajadzētu darīt. Tāpēc simptomi ir atpakaļ, jo nav izārstēti. Protams, zāles cīnās tikai ar sekām. Jāmeklē cēlonis trauksmei un depresijai. Vairāk ar to jāstrādā. BET... No sirds ieteiktu turēties pie viena speciālista, kurš Tevi zina no A līdz Z, kuram vari uzticēties un noteikti izstāstīt, ka Tev IR šī trauksme un ka nejūti “baigos” uzlabojumus. Protams, zāles nerisina visu, bet, manuprāt, trauksmei nevajadzētu būt. Ir zāļu kombinācijas arī pret to. Tas gan ir vairāk ārstu lauciņš.

Kas attiecas uz nomierināšanos ar ēdienu. Zinu, ka ir sajūta, ka nekas cits nespēj nomierināt – tikai ēdiens. Tomēr vajadzētu meklēt nodarbi, veidu, kā vari mazināt trauksmi. Zvans kādam, silta vanna, grāmata (diemžēl bieži ar depresiju un ēšanas traucējumiem nevar koncentrēties lasīšanai), krāsošana, rokdarbi. Man savulaik ļoti palīdzēja mandalu krāsošana, zvanīšana māsai, draugam. Protams, kā daudzās situācijās, uzreiz nesanāks septiņos

gadījumos no septiņiem. Bet, ja piecās no septiņām reizēm izdosies, tad sāksi nomierināties citādāk, piemēram, rakstot sajūtu dienasgrāmatu. Tas jau būs apsveicami, un tā pamazām.

Atgriežoties pie zālēm, iesaku atrast speciālistu, ar kuru izveidojas kontakts, kurš ir kompetents ēšanas traucējumos. Kopā meklēt risinājumus. Sliktākajā gadījumā aiziet uz dienas stacionāru (mums ir Rīgā, Veldres ielā un Ļermontova ielā), lai piemeklētu zāles kopā ar speciālistiem un apmeklētu terapijas. Kombinācija – zāles + terapija + darbs ar sevi – ir ļoti efektīvi.”

29. SITUĀCIJA

Es ļoti gribu atbrīvoties no ēšanas traucējumiem. Man ir bulīmija pārsvarā, tā mijas ar anoreksiju palaikam. Es negribu atsākt “normāli ēst”, jo man visi saka, ka vajag ēst normāli ikdienā, tad man negribēsies vakarā pārēsties utt. Bet es zinu, ka tad, ja es pa dienu ēdīšu normālu ēdienu, kaut man bija kompulsīvā ēšana, es tāpat vakarā pierīšos saldumus. Tad sanāk, ka es ēdīšu dubultā – gan pa dienu, gan pierīšos vakarā. Man tas “nestrādā”. Tāpēc es labāk ēdu mazāk, bet tai pašā laikā es negribu to apli, ka atkal vakarā pierījos vai nāk rīšanas lēkmes. Kā es ar to varu tikt galā un cik ilgā laikā? Kā man būtu jāsāk? Kad parādīsies sāta sajūta? Kā darīt, vai man sākumā ēst pēc konkrētiem pulksteņa laikiem vai konkrētas ēdienkartes? Cik ilgi tas viss vilksies, jo es tam tā kā nebūtu gatava ilgstoši? Man ikdienā nav laika dzīvot tam un plānot laiku pēc konkrētas ēdienkartes. Kā es varu tikt no tā laukā?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Mīļā, sadzirdu divas dažādas lietas – gribu, bet negribu, nesmu gatava, kā arī “zinu”, ka nestrādās. Pēc pieredzes, tas, kas nestrādāja vienreiz, nav teikts, ka nenestrādās tagad. Cits jautājums: ko “normālu” Tu ēdi pa dienu, ka atkal vakarā “pierijies”? Bieži vien pa dienu tie ir salātiņi, mazkalibra “normāla ēdiena” porcija, pretošanās vēlmei paņemt vēl u. tml. Rāmja likšana dienas garumā. Tas viens fakts.

Otrs. Gribas teikt, ka, lai tiktu laukā no ēšanas traucējumiem, nāksies kaut ko “upurēt”. Kā agrāk man viena ārste teica: “Tas, ko esi čakarējusi gadiem, neatrisināsies vienā dienā!” Jāsaprot, kas ir prioritāte? Ja tiešām ēšanas traucējumi ir tik līdz brošai, ka tas ļoti traucē dzīvot, tad var atrast laiku (tici man, var, pat ja lasot liekas, ka nevar). Svarīgi ir tiešām kārtīgi, ar uzsvaru KĀRTĪGI paēst. Esmu *tur* bijusi un zinu, ka ir ļoti lielas bailes par šo – ja nu ēdīšu trakāk, pieņemšos svarā vēl vairāk. Ļauj sev pamēģināt kaut vienu nedēļu! Būt sev. Dzīvot bez rāmja. Jā, kaut sākumā liksies, ka atgriezies kompulsīvajā ēšanā, bet tas patiesībā būs solis laukā no tās, bez destruktīvas uzvedības, bez vemšanas. Tici man, lēkmes laikā Tu apēd vismaz 15 000 kcal. Noteikti, kārtīgi ēdot pa dienu, būs mazāk. Ja arī būs *norāviens*, tad mazāks.

Par sāta sajūtu. Pēc personīgajiem novērojumiem sev un citām meitenēm klīnikā (Lietuvā), secinājām, ka sāta sajūta parādījās pēc regulāras maltītes ievērošanas pēc pulksteņa laikiem, kārtīgi paēdot, nepārēdoties. Pēc 2 nedēļām jau jutos izsalkusi ap laiku, kad bija jābūt pusdienām. Beidzot jutu izsalkumu un sātu fiziski, sapratu, ko tas nozīmē. Ēšanas traucējumiem ir īpatnība, ka šīs sajūtas ir mājīgas, tās vada emocijas.

Ieteiktu arī rakstīt ēšanas dienasgrāmatu, kas ir šajā grāmatā. Paskatīties, piemēram, kad jūties izsalkusi, vai tiešām izsalkums

ir pamatots (piemēram, var izrādīties vakarā, kaut tikko nupat apēdi normālu porciju un pa dienu arī ir viss ok, bet gribas ēst), ja ir ēsts ļoti labi pa dienu. Diez vai milzīgā izsalkuma sajūta ir reāla. Tāpat, ja liekas – “Es pa dienu jau apēdu TIK daudz!”, paskatīties, vai tiešām...

Vēl viena lieta ir plānot aktivitātes vakarā vai citā laikā, kurā parasti novēro šos *norāvienus*. Vai varbūt tā ir vieta, cilvēki, kas to izsauc... Iesākumā gan jāapzinās, ka tas būs darbs ar sevi. Neviens nesolīja, ka tas būs vienkārši. Kā bieži saku – dažādu, vēl smagāku saslimšanu pacienti ir gatavi atteikties no matiem, stāigāt uzpūsti utt., lai tikai tiktu vaļā no slimības un normāli dzīvotu. Šeit “upuri” ir salīdzinoši mazāki – neilgi pastaigāt virs normālā svara vai nepatikt sev kādu periodu, vai spiest sevi kaut ko darīt, mainīt vidi u. tml. Pieciest sākumā psiholoģisku diskomfortu, lai pēcāk būtu laimīga/laimīgs.”

30. SITUĀCIJA

Es neesmu pārliecināta, vai man ir ēšanas traucējumi. Es vienkārši izvēlos dabīgu pārtiku, ēdu tikai bioloģiski audzēto un neēdu neko mākslīgu, rūpnieciski ražotu ar “sliktu” sastāvu. Es izvēlos tikai bioloģiski audzētus dārzeņus, jo pārējie, manuprāt, ir slikti. Kādreiz es varēju ēst visu, bet šobrīd nesaprotu vai esmu pieradusi vai esmu mārketinga upuris, bet ēdu tikai tādu pārtiku. Pērku visu ar atzīmi “bioloģisks”, “no sugar” u. tml., pat ja man tas ne visai garšo.

Esmu zaudējusi svaru, bet nedomāju, ka man ir anoreksija. Tas viss sākās, kad es apzināti apmeklēju cros fit nodarbības un vadījos pēc trenera sastādītās ēdienkartes. Tagad es nevaru ieēst ēdienu, kura izcelsmi es nezinu, piemēram, atteicos no omes gatavotajiem tomātiem ar krējumu, jo uzzināju, ka nav “pareizie” produkti izmantoti. Draudzene saka, ka es neesmu normāla.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Citiem ir tāds dzīvesveids, bet, ja tas ir traucējoši un dīvaini, piemēram, situācija ar omes tomātiem, tad tas var norādīt uz ortoreksiju. Te izklausās, ka ēšanas paradumi jau sāk traucēt ikdienā. Ja būtu tā, ka mierīgi pati pieņem izvēli veikalā (bioloģisku vai ne bioloģisku produktu), vēlāk nedomā par to (kādu izvēli veici) un tas neietekmētu Tavu svaru vai to, ka ēd mazāk, jo ēdiens nav bioloģisks, varētu neraizēties. Jāņem vērā arī Tavs “background”. Vai Tev ir līdzīgi stāsti, kā šeit aprakstīti? Vai pagātnē ir visādi traumatiski notikumi, vai pārējās pazīmes atbilst Tavam domāšanas veidam (neesmu gana laba utt.)? Jo ēšanas traucējumi parasti migrē. Vai iepriekš bijušas kādas ēšanas traucējumu pazīmes? Protams, iespējams, ka drīz tiks no šī paraduma vaļā. Ja tas traucē ilgstoši, ir vērts papildīt uzdevumus, kas ir šajā grāmatā, un apmeklēt kādu speciālistu, kas var izvērtēt – ir ēšanas traucējumi vai nav. Bioloģiska pārtika ir laba, bet galvenais, lai tā nav apsēstība.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Ir pilnīgi normāli aizdomāties par ēdiena kvalitāti, ja ar to nē tiek zaudēta elastība. Ja Tu centies ēst veselīgi, bet Tev nerada grūtības arī ēšana ciemos, kur nav skaidri zināma produktu iz-

celsme; ja Tu vari nopirkt ēdienu arī parastā veikalā, kad nav iespēju aiziet un nopirkt veselīgo bioloģisko pārtiku, – tad es teiktu, ka tie nav ēšanas traucējumi. Bet, ja Tu labāk visu dienu neēdīsi, nevis nopirksi sviestmaizi benzīntankā, ja katra ēšana ārpus mājām rada Tev stresu, ja Tu jūti trauksmi, nezinot ēdiena sastāvu, – tad es teiktu, ka mēs, visticamāk, runājam par ortoreksiju, un šeit gan būtu nepieciešama speciālistu palīdzība.”

31. SITUĀCIJA

Visu savu apzināto mūžu es esmu centusies tievēt, jo man no dzimšanas ir tāds pats dubultzods kā manai omītei. Tas ir bijis vienmēr, pat tad, kad biju ļoti, ļoti tieva, anoreksijas laikā. Man vienmēr tas dubultzods ir licis justies slikti, tādēļ es esmu neapmierināta, jo uzskatu, ka skaistiem cilvēkiem ir arī skaista seja. Ķermenī ir iespējams noslēpt zem apģērba, bet ne seju. Vēl man ļoti nepatīk savs deguns, un tas man bieži liek justies nekomfortabli. Kā sadzīvot ar saviem trūkumiem? Man pat negribas ar to sadzīvot, man gribas mainīt. Ja es veikšu operāciju, vai es kļūšu laimīga? Vai tas uzlabos manu dzīves kvalitāti? Esmu bieži par to domājusi, bet baidos, ka pēc tam mani kāda cita vieta ķermenī neapmierinās.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Tu uzskati, ka skaistiem cilvēkiem ir skaista seja. Uzskaiti lietas, kas Tev patīk savā sejā!

Kādēļ Tev liekas, ka dubultzods nozīmē neskaistu seju? Tev ir skaista seja un ir mīlīgs dubultzods (protams, iespējams, iedomāta problēma, un to redzi tikai Tu). Bet, ja Tev ir kā man (man IR dubultzods), tad ir vienkārši dažādi vingrinājumi, ko mājās vari pildīt. Noteikti nereducēt ar uzturu, jo iedzimts ir iedzimts. Ar uzturu neko tur nemainīsi, kā pati saki, pat ar anoreksiju tas bija. No savas pieredzes varu ieteikt zoda vingrinājumus (es pati netaisu, es vienkārši pieņēmu savu zodu) un citus vingrinājumus sava ķermeņa pieņemšanai. Daudziem cilvēkiem ir dabas dots kaut kas, kā citiem nav... Citam lielākas ausis, citam apaļāki vaigi, citam zods, bet tas nemaina mūsu vērtību un skaistumu. No kā sastāv skaistums? No tā, ko izstarojam. Harizma, labsirdība, taisnīgums utt., vai ne? Piekritīsi, ka reizēm cilvēki, kuri, pēc pieņemtajiem stereotipiem, neskaitās klasiski skaistuli, staro un ir laimīgi, tad viņi ir daudz skaistāki par jebkuru “skaistuli”, kurš ir nelaimīgs! Mīļā, liec mierā zodu un pasmaidi!” :)

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Man šis stāsts izklausās pēc dismorfofobijas – sava ķermeņa izkropļota uztvere. Domāju, ka Tavas bažas, ka vēl kaut kas savā ķermenī varētu sākt nepatikt, līdzko tiks atrisinātas esošās lietas, ir ļoti pamatotas. Tā mēdz būt pie ķermeņa dismorfofobijas. Dismorfofobijas pamatā ir nevis reālas ķermeņa nepilnības, bet dziļas, negatīva pārliecība par sevi, neadekvāti lielas prasības pret sevi un savu ārējo izskatu. Diemžēl vai par laimi, šīs lietas nav iespējams mainīt ar plastiskām operācijām, šeit ir nepieciešams darbs ar savām domām, pārliecību un sajūtām par sevi.

Padomā – kad pirmo reizi Tu aizdomājies, ka ar Tavu zodu kaut kas nav kārtībā? Vai kāds to Tev ir teicis? Vai varbūt Tu to kaut kur dzirdēji vai izlasīji? Varbūt dzirdēji vecāsmātes kome-

tārus par savu zodu? Kādas bailes radīja pārliecību, ka ar Tavu ārējo izskatu kaut kas nav kārtībā? Varbūt Tu baidījies tikt atstumta? Palikt viena? Tu biji bērns, kad šīs domas Tev likās patiesas, bet šobrīd, skatoties ar savu pieaugušo prātu, cik patiesas tās Tev liekas? Vai tiešām mēģinājumi mainīt savu ķermeni ir devuši Tev kaut ko labu?

Šie ir tikai daži jautājumi, ko Tu varētu sev uzdot. Lai darbs būtu pilnvērtīgāks un fokusētāks, es ieteiktu vērsties pie psihoterapeita, kā arī apskatīt “uzdevumu bloka” “attiecību ar ķermeni” sadaļu.”

32. SITUĀCIJA

Šobrīd man ir 19 gadi. Pirms 5 gadiem man asi sākās paranoja, murgu idejas, depresijas pazīmes. Kopš tā laika lielāko savas dzīves laiku pavadu psihiatriskajās slimnīcās. Mana šī brīža diagnoze ir F20 (paranoidālā šizofrēnija). Lieta ir tāda, ka kopš 14 gadu vecuma es arī stipri ierobežoju sevi ēdienā, kompulsīvi pārēdos un izraisu vemšanu. Man ir uzmācīgas domas par ēdienu, nekontrolēta vēlme ēst (es varu pat sākt ēst veikalā, nenopērkot produktus) un paniskas bailes no svara pieauguma. Es lietoju arī diurētiskus un caureju izraisošus līdzekļus. Pārdozējot šos medikamentus, es 8 reizes esmu bijusi reanimācijā...

Mans ĶMI turas 13–15 robežās, un es labprāt zaudētu vēl... Es nevaru ne mācīties, ne strādāt, vispār nevaru iedomāties sevi ārpus slimnīcas.

Psihiatri uzskata, ka šīs nenormālās attiecības ar ēdienu ir manas pamatdiagnozes “produktīva simptomātika”, bet pati es uzskatu, ka man ir arī ēšanas traucējumi. Jebkurā gadījumā, es ļoti gribu sākt dzīvot. Es gribu būt normālā svarā un pieņemt to, bet mani pārņem izmisums. Ja nu šie simptomi nekad nepāries, jo šizofrēnija nav ārstējama? Ja nu es esmu nolemta? Vai man ir vajadzīga psihoterapija vai vienkārši jādzer zāles? Vai man vispār ir ēšanas traucējumi? Galvenais — vai man ir cerība?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Izskatās, ka stacionārs jau ir Tava ikdiena, bet es no sirds ie-teiktu turpināt to apmeklēt, varbūt rast iespēju sadabūt līdzekļus ārstēšanai kādā ārzemju klīnikā. Pagaidām tas, ko vēlos teikt, – Tu neesi nolemta. Tev ir paranojas, vai ne? Šī izklausās viena no tām – ja nu nekad nepāries? Ja nu – viss? Noteikti turpini darbu ar psihiatru, iespējams, nomaini, ja nejūti uzlabojumus, bet ie-dvesmai gribu teikt, ka var būt skaista dzīve ar diagnozēm: alko-holiķis, ēšanas traucējumi utt.”

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Man nav tiesību spriest par diagnozi, bet es teiktu, ka šīs at-tiecības ar ēdienu pilnīgi noteikti nav normālas, un ir skaidrs, ka tas rada ļoti lielas sāpes un apdraudējumu fiziskajai veselībai un dzīvei.

Es noteikti rekomendētu vērsties pie psihologa. Ņemot vērā zemu KMI, pārmērīgas domas par ēdienu un nekontrolējama vēlme ēst šajā situācijā ir pilnīgi normālas, šādā veidā ķermenis izmisīgi sūta signālus, ka viņam trūkst “degvielas”.

Es sāktu terapiju ar motivācijas noskaidrošanu un nostiprināšanu, ēšanas normalizēšanu un darbu ar aizliegtiem produktiem. Tikai tad, kad mēs atgūtu normālus ēšanas ieradumus, varētu strādāt ar emocionālās regulācijas prasmēm, disfunkcionālām pārliecībām par sevi un savu ķermeni un ķermeņa pieņemšanu.

Tas noteikti nebūs ļoti ātri un viegli, bet viennozīmīgi iespējami var novest pie pareizas un pietiekamas motivācijas.

Jā, šizofrēnija tiek uzskatīta par neārstējamu, bet ir iespējams dzīvot bez simptomiem vai ar minimāliem simptomiem.”

33. SITUĀCIJA

Biju spēlēt tenisu. Nekas nesanāk, fiziskā nav, apkārt trokšņi, jūtu liekos kg. Apnicis meklēt, kas un kāpēc visam par iemeslu. Jā, naktī nav gulēts utt., bet gribēdama nevaru aizmigt.

Kā man gribas kaut ko, kam ir kāds rezultāts! Tā nav ne ar svaru, ne ar ēšanu viss ir kārtībā, pat gulēšana nesanāk. Bija cerība, ka varbūt tiešām atvaļinājums nav bijis, ir jāatpūšas, atbraukšu atpakaļ un kaut kā jutīšos labāk. Nekā no tā!

Varētu tagad taisīt ēst, pēc stundām būtu jāēd, bet negribas. Varētu neēst vispār, tad būtu kg mīnusā rezultāts, bet to arī nedrīkst, turklāt nemaz nevarētu un apzinos, ka tad fiziski vēl sliktāk.

Iešu vakarā uz kārtējo treniņu cerībā, ka kaut kad taču kaut kādam rezultātam jāparādās. Iešu lasīt kārtējo pašizaugsmes grāmatu.

Vienīgā cerība, cik nu spēka vēl tādas meklēt, ka šis ir kaut kāds tizls process, kam vienkārši jātiek cauri. Vismaz kaut kādu norādi, ir vai nav pareizs virziens, gribētos pamanīt. Ak jā, man ir kompulsīvā pārēšanās.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Kas Tev to saka, ka viss ir tik slikti? Treneris, cilvēki no malas vai iekšējais kritiķis? Un kas būtu labs rezultāts? Vai tāds, ka viss ir perfekti? Mēs visu gribam te un tūlīt, vai ne? Viens ir pašpalīdzības grāmatas iedvesmai, pavisam kas cits ir reāls darbs ar sevi.

Man ļoti gribētos, lai izpildi krēslu uzdevumu par kritiķi un nodefinē, ko Tu sagaidi un ko Tu dari, lai to sasniegtu. Kādas ekspektācijas? Bieži vien (nākas atkārtoties) domāt par maznozīmīgām lietām sākam tad, kad ir daudz sāpīgākas un netīkamākas lietas, par ko domāt...

Par kompulsīvo ēšanu noderēs daudzi uzdevumi, kas ir šajā grāmatā, – par ieradumu maiņu, ar kritiķi, ēšanas utt. Primārais, kas jādara, ir jāizveido situācija, lai ēšanas paradumi ir veselīgi un ir normālas attiecības ar ēdienu. Sajūsma par savu ēšanu u. tml. varēsi gaidīt pēc pāris gadiem (iespējams ātrāk!), kad tā būs pilnīgi brīva.” :)

34. SITUĀCIJA

Es nevēlos sākt normāli ēst. Man visi saka, lai es sāku ikdienā normāli ēst, un tad man negribēšoties pārēsties. Bet es zinu: ja es ēdīšu normāli un normālu ēdienu, es tāpat vakarā pierīšos saldumus, bet tādā gadījumā es būšu visu ēdusi dubultā – gan normālu ēdienu, gan pierījusies. Tad labāk es neēdu visu dienu un vakarā pierījos. Lai gan es nevēlos vairs to apli, kad vakarā pierījos. Kā es varu izbēgt no tā rīšanas apla? Cik ilgā laikā man parādīsies sāta sajūta? Un kā to vislabāk kontrolēt? Pēc pulksteņa laikiem? Vai jādzīvo pēc konkrētas ēdienkartes visu mūžu? Es nevēlos visu dzīvi dzīvot pēc konkrētas ēdienkartes, jo man tam ikdienā nav laika.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Nedzīvosi visu mūžu tā. Ar kaut ko ir jāsāk, vai ne? Viss prasa laiku. Es gan teiktu, ka individuāli, bet MAN personīgi sāta un bada sajūtas atgriežas jau pēc 2 nedēļu regulāras ēšanas, kas bija stacionārā un konkrētos laikos. No sākuma, protams, bija tā, ka paēdu un gribējās vēl, tad rakstīju emociju lapas. Ar laiku pietika arī ar normālu ēdiena apjomu. Fiziski. Tuvojoties nākamās ēdienreizes laikam, jutu jau fizisku izsalkumu. Iesaku izlasīt nodaļu “Dzīve pēc. Kad atkal viss būs brīvi, kad atkal viss būs normā?”. Viss nav pēc grāmatas, bet Tev jāsaprot, ka tas ceļš, kas vienam ātrāks, citam var būt lēnāks, bet abi ir vienlīdz vērti iet!”

35. SITUĀCIJA

Es eju pie uztura speciālistes, un viņa man ieteica samazināt cukuru, bet ieteica to ļoti sakarīgi, lai es to nenogriežu kā ar nazi, bet daru to lēnītēm, vadoties pēc sajūtām. Lai es meklēju labākas alternatīvas, piemēram, jogurtu izvēlos ar 6–10 g cukura, nevis 20 g cukura. Tas ir liels sasniegums. Mērķis ir naturālais jogurts ar ogām vai augļiem, tas ir galvenais. Es izvēlos tikai tādus jogurtus, kas man garšo, lai sevi neierobežotu, lai sev neko neuzspiestu. Es cenšos ēst tikai tos ēdienus, kuri man tiešām garšo. Viss ir forši, es samazinu cukuru. Man tas izdodas, bet tad mans vīrs nopērk kādus saldumus, kurus man arī ļoti gribas pagaršot, lai gan esmu tos jau ēdusi un zinu, kā garšo. Es saprotu, ka šādā veidā es kompensēju to, ka es ikdienā ierobežoju uzturu un baidos atkal iekrist tajā aplī, kad 5 dienas tievē, bet pēc tam pierijas. Šajā gadījumā tas nav tik izteikti, bet man rodas jautājums: kāda jēga ir samazināt cukura daudzumu jogurtam, ja vēlāk es tāpat norīšu kūkas gabalu? Kā labāk rīkoties? Vai vispār cukuru vajadzīgs ierobežot? Teorētiski es visu saprotu, bet tāpat turpinu to darīt.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Iespējams, uztura speciālists man nepiekrītu, bet es uzskatu, ka neesi stadijā, kad jau jāsāk domāt par tādām niansēm! Vispirms Tev ir jāsajūt pilnīga brīvība galvā, kas saistās ar ēšanu, jāaizmirst cukura skaitīšana jogurtos utt.

VESELĪGAS ATTIECĪBAS AR ĒDIENU UN VESELĪGA ĒŠANAS UZVEDĪBA UN DOMAS, KĀ DOMĀ PAR ĒDIENU, un tikai tad VARBŪT vari pievērsties šādām lietām. Un tas ir pēc ilga laika. Jāsaka godīgi, lai arī man ēšanas traucējumi nav manīti 6 gadus (tikai vienu līdz divus gadus tagad no tiem varu teikt PILNĪGI BEZ IEROBEŽOJUMA UN DOMAS PAR KALORITĀTI u. tml.). Ja es sāktu tagad ierobežot to, šito, to, tad agri vai vēlu gribētos pieēsties, sekotu vainas sajūta utt. Kāpēc to darīt? Es ļoti labi esmu pieņēmusi faktu, ka kaloriju skaitīšana utt. nav domāta man, ka tas kaut ko provocē. Šos “provokācijas testus esmu gājusī” jau 15 gadus. Ir jāsaprot, ka ir lietas, ko var un ko ne. Katrā ziņā, ja skaidri redzi (un te ir skaidri aprakstīts), ka tas provocē šādas epizodes, aizmirsti par cukura skaitīšanu. Uzticies uztura speciālistam, visu izstāsti. Būtiski, ka tas ir uztura speciālists, kurš ir specializējies ēšanas traucējumos. Arī te noder nodaļa “Dzīve pēc. Kad atkal viss būs brīvi, kad atkal viss būs normā?””

Komentē Irina, veselības psiholoģe:

“Es neesmu uztura speciāliste un pieņemu, ka, iespējams, no uztura viedokļa cukura ierobežošanai ir nozīme, bet psiholoģiskā ziņā tas izklausās kaitējoši. Neizklausās, ka esi stadijā, kad ierobežojumi varētu dot kaut kādu labumu. Šobrīd, lai nebūtu pārēšanās un neveidotos lieka neiroze, Tev ir jāēd viss, ko kāro.”

36. SITUĀCIJA

Man šķiet, ka man ir noteikts līmenis, līdz kuram es varu tikt ar visiem uzlabojumiem, smagu darbu, strādāšanu, speciālistiem. Es tieku līdz kādam noteiktam līmenim, piemēram, esmu samazinājusi našku patēriņu vai uzlabojusi ēdienu kvalitāti, bet tad visa mana būtība sāk pretoties tam un meklē veidus, kā to apiet. Es to daru pati sev, un man rodas skumjas par to, ko es daru un kas notiek. Kā no tā izklūt? Kā tikt pāri tam sliekšnim, kad sāku pati sev kaitēt? Ir tā sajūta, ka tagad ir labi, ka pietiek, bet es zinu: ja es palaidīšos, es atkal nokļūšu atpakaļ bedrē. Kā tikt pāri tam līmenim, kad mans prāts un ķermenis nostājas pret mani un manu vēlmi sev palīdzēt?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Kas ir “noteikts līmenis”? Kurš vai kas šo līmeni nosaka? Tu saki: “visa mana būtība” cenšas to apiet. Tad varbūt esi tas, kas ir Tava būtība. Neej pret savu būtību! Tā tikai slīksi dziļāk ēšanas traucējumos! Pieņem savu būtību! Varbūt centies visu darīt pārāk strauji, pārāk lieliem soļiem? Lielie soļi ir tie bīstamākie. Grūti gan noprast, bet, ja runa ir par kompulsīvu ēšanu un šobrīd centies ieviest to, ka nu ļoti strikti nevar saldumus ņemt. Nu tas nestrādās. Palasi par badošanos un *noraušanos* pie ieteiktajiem rakstiem. Padzīvojies tajā, ka ir mazāk ēšanas lēkmju, pirms aizliedz sev saldumiņu. Vai zini? Es joprojām ēdu daudz saldumu. Ne slimīgi, bet man bieži prasās kaut ko saldu – vai konfekti nosūkāt vai

uzgrauzt vai saldējumu apēst. Nē, ne kā kādreiz. Tādēļ es labāk kaut katru dienu apēdu pa šokolādes konfektei vai saldējumam (citreiz tā nav 1 konfekste, reizēm ne 1 saldējums dienā), nevis eju pret to, kas esmu. Neko grūtu ne izjūtu, ne novēroju sevī, mans ķermenis ir normāls, man patīk, kā izskatos, un pilnībā neuztrauc saldumu patēriņš, jo ne jau visu laiku man tos saldumus vajag. Jo mazāk sev liedzu, jo mazāk man kaut ko papildus prasās parastām ēdienreizēm. Tā nu tas ir. Es ceru, ka pareizi izpratu jautājumu. Galvenais – atceries, ka nevajag iet pret savu būtību!”

37. SITUĀCIJA

Es sabojāju savas attiecības ar uzturu un veselību pēc vienas, it kā veselīgas, ēšanas programmas, protams, tā nebija vienīgā vaininiece, bet tā man ir palikusi atmiņā kā galvenā, lai gan es ieguvu arī daudzas labas lietas, zināšanas par uzturu. Tagad, ar to visu strādājot, es eju pie uztura speciālistes, un man ir paniskas bailes brīžos, kad viņa saka: “Veselīgs uzturs.” Es sāku stresot, es sāku pretoties visam, man šķiet, ka es atgriezīšos tur, kur biju, un mani pārņem paniskas bailes. Šī it kā ir jau par 80% atrisināta situācija, bet man vēl joprojām izsauc bailes vai neērtību, kad dzirdu kādu sakām “veselīgs uzturs”. Kad gāju pie uztura speciālistes, lūdzu nedot nekādus uztura plānus. Ja tāds viņai ir, lai man nemaz to nesaka, nepiemin “veselīgu uzturu”, jo man ir paniskas bailes. Es vēlējos strādāt un uzlabot savu stāvokli, bet man bija paniskas bailes no tā, ko uztura speciāliste dara, un no veselīga uztura.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs.

“Ceru, ka ej ne tikai pie uztura speciālistes, bet arī pie kāda speciālista – terapeita, psihologa vai mentora –, jo šis jautājums nebūs risināms tikai pie paša uztura speciālista. Tas viss ir par uztveri. Noteikti izstāsti, kā jūties un kā tas Tev ir, ka Tev traucē šis termins. Tev nav jākaunas, tas ir normāli. Izrunāji un Tavs speciālists Tev pastāstīs, ka noteikti domā to citādāk, nevis kā tas ir bijis programmās utt. Ja Tev rodas nepatika pret savu speciālistu, nomaini to pret kādu citu, kam ir zināšanas par ēšanas traucējumu psiholoģiju. Protams, ka jēdziens “veselīgs uzturs” jau daudziem ir iegājis valodā, bet arī zinoši speciālisti izmanto šo terminu, bet ne speciāli un ar to nedomājot – grauz zāli un ēd gaļu. Noteikti šis jautājums ir risināms.

Iespējams, kad veidosi jaunu, pozitīvu pieredzi par to, ko kāds cits saprot ar “veselīgs uzturs”, arī Tev vairs nebūs tik liela nepatika, ja šo vārdu salikumu izmanto. Tas ir izrunājams ar terapeitu, bet mājās vari pati izanalizēt uz papīra. Kāpēc man tā ir? Šeit ir arī daudz ierobežojošu uzskatu. Tajos nepieciešams uzskatu uzdevums no koučinga uzdevumiem, jo Tev liekas, ka ir bailes. Uztura speciāliste var sagandēt manu atveseļošanās ceļu. Ar šo domu būtu jāpastrādā (Tu zināsi, kā tā skan precīzāk). Jānomaina uzskats. Jācenšas to darīt. Palīdzoši varētu būt pieņemt domu, ka cilvēki, kas ir specializējušies šajā jautājumā, domā citādāk nekā tievēšanas programmu veidotāji.

Šīs programmas bieži veido cilvēki bez izglītības. Jāieslēdz sevī racionālā domāšana, ka uztura speciālists Tev palīdzēs, ka tas nav tas pats, kas komercnolūkos maldināt cilvēkus un potēt, “kas ir veselīgs uzturs”.

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Lai cik banāli neizklausītos, bet veselīgs uzturs ir katram cilvēkam individuāls, piemēram, cilvēkiem ar iedzimtu vielmaiņas slimību var kaitēt olbaltumvielas, savukārt citiem olbaltumvielas ir vitāli vajadzīga uzturviela. Tas, kas der visiem, reāli neder nevienam. Droši vien būtu jāpajautā sev: kāpēc šis vārdu salikums rada tik ļoti lielas negācijas? Viennozīmīgi to vajadzētu risināt kopā ar psihologu.

Nedomāju, ka ir vērts iet pie speciālista, kuram mēs jau sākotnēji nosakām, kas un kā ir jārūnā. Vai kardiologam mēs lūgtu neiteikt vārdus “sirds” vai “sirdsdarbība” tikai tāpēc, ka mums tie nepatīk vai rada bailes? Ļaujiet speciālistam darīt savu darbu! Ja liekas, ka šis speciālists nav domāts jums, meklējiet citu!”

38. SITUĀCIJA

Es apmeklēju mentoru/kouču jau 4 mēnešus. Šobrīd ir tā, ka es sevi vairāk neierobežoju ēšanā, cenšos vairs tik ļoti nesatraukties par to, ko ēdu. Agrāk man bija ortoreksija, un es ēdu pārlietu veselīgi un nepietiekami. Šobrīd es jau mēnesi ēdu tiešām to, ko es vēlos, kad vēlos. Esmu sākusī braukt ar moci. Daru citus savus darbus, bet mani pārņem izmisums, jo es redzu, kā es pieņemtos svarā. Man šķiet, ka tas ir zemē nomests laiks, un šobrīd ir grūti pieņemt savu ķermeni. Vēlos atkal atsākt tievēt. Kā man rīkoties? Vai tam, kur es esmu, ir jēga?

Es ļoti baidos aiziet otrā galējībā, kur es ēdu visu. Lai gan man saka, ka tad es būšu brīva, man šķiet, ka tad es ieiešu citā galējībā.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Nekur Tu neieiesi! Iziesi no ēšanas traucējumiem! Var dzirdēt, ka pašai ir tāda kā izmisuma fāze, bet no mana skatpunkta, šis ir ļoti labs punkts. Tu esi daudz darījusi, un Tev ir nedaudz jāpaciesas, līdz sāksi saprast, cik forši, labās lietas pārņems negatīvās domas. Tas prasa laiku, lai “viņa” aizietu. Man ir liels prieks, ka sāc darīt to, kas patiesi dzīvē Tev ir svarīgs! Atceries – ceļš ne vienmēr ir gluds, bet tas ir tā vērts. Turpini iet, un es no sirds ticu, ka pēc gada šo atcerēsies ar smaidu. Tu tiešām esi tikusi tālu. Par ēšanu visu laiku, tas ir pierādīts (palasi par to, pie šiem rakstiem arī ir), ka sākotnējā atveseļošanās procesā, ja līdz šim neesi ēdusi pietiekami (tiešām pietiekami, nevis kā Tu droši vien uzskati “PIETIEKAMI”), tad ķermenis prasīs un prasīs sākumā, jo ir sapratis – dod!!! Tavs iekšējais bērns priecājas, ka saņem lietas, kas līdz šim bijušas liegtas!!! Bet, kā visi bērni, konfektes utt. var arī atēsties vienā brīdī. Kādā mirklī organisms sapratīs: “Ou, dos visu laiku! Nevajag grābt, varam mierīgi.” Vienīgais, ko varu ieteikt šajā posmā, ir ļaušanās un paļaušanās, ka tiešām tas ir izpētīts, cilvēki zina, ko runā, un ir tikai jāturpina iet. Agrāk sev šādos posmos jautāju: “Tu tiešām tagad gribi sačakarēt to, līdz kurienei esi jau tikusi? Pacieties!” Zinu, uzrakstīt ir vieglāk, bet pamēģini! Ja es izturēju, Tu varēsi! Nenēsā apspīlētas drēbes, fokusējies joprojām vairāk uz savām lietām, kas tagad Tevi aizrauj, nevis uz ķermeni! Pasklavē sevi! Tiec galā ar Kritiķi (Kritiķa uzdevums)!”

39. SITUĀCIJA

Man ir ēšanas traucējumi jau vairākus gadus. Ar to es esmu iemācījusies sadzīvot. Vērsos arī pēc palīdzības, rakstu dienasgrāmatu, cenšos brīvāk domāt par ēšanu, bet vistraucējošākais ir tas, ka es nebeidzu sevi kritizēt. Jau gadiem strādājot kopā ar terapeitu, es cenšos sevi iemīlēt, bet es nevaru tikt pāri tam, ka es sevi nemīlu, ka es sevi kritizēju, ka vienmēr es sevi redzu sliktāku par citiem. Līdz ar to es redzu sevi ne tik skaistu kā citus cilvēkus, jo viņi visi ir skaistāki par mani. Apkārtējie saka, ka es esmu vislabākā, visskaistākā, un arī ģimene un draugs mani mīl, bet es nespēju sevi iemīlēt. Visu laiku man galvā skan, ka es neesmu laba, ka es esmu to izdomājusi, ka man nav sevi jāmīl, ka es neesmu pelnījusi ēst normāli un dzīvot normāli. Varbūt ir kāds ieteikums vai vingrinājums, kā šo atrisināt? Es saprotu: ja es sevi pieņemšu un domāšu par sevi, kā citi par mani domā, tad ar mani viss būs kārtībā, es tikšu galā ar saviem ēšanas traucējumiem, jo epizodes, kad es tievēju un vēlos būt tievāka, mani aizvien piemeklē.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“No savas puses es ieteiktu izpildīt uzdevumu “Kritiķis” (ja par uzdevumiem). Tas ir lieliski, ka ej pie terapeita, iespējams, ka jāpamaina terapijas veids? To gan vairāk zinās komentēt terapeits, bet es ieteiktu shēmu terapiju. Tu esi gana laba!

Sevis kritizēšana laiku pa laikam ieslēdzas mums visiem, taču mums, cilvēkiem ar ēšanas traucējumiem, tā un perfekcionisms ir ļoti izteikti un klātesoši. Tu kontrolē to, ko Tu apzinies, un, ja apzinies, ka tāda nepamatota kritika mums IR, tad ir vieglāk ikdienā cīnīties ar to, veicot dažādus apzinātus uzdevumus (kaut galvā un kaut ik dienu šo kritiķa uzdevumu). Arī es tā daru, kad tas atkal mani piemeklē. Uzskaiti lietas, kas Tev izdodas, ko šodien izdarīji ļoti labi, kas Tev pašai patika! To vari darīt pie patiecināšanas dienasgrāmatas un kladītē, kur uzskaiti labās lietas par savu ķermeni.”

SITUĀCIJU APSKATS ATVESEĻOŠANĀS STADIJĀ

40. SITUĀCIJA

Labā ziņa, ka fiziski pašsajūta pēc slimības uzlabojas. Cita ziņa – redzu un jūtu ķermeniskās lietas, ka svars nācis klāt utt. Nesenākā pieredze, lai dabūtu svaru nost, ir Alpi, kas bija liels

pasākums, ko nevar īstenot visu laiku. Cenšos kustēties vairāk, bet gribas redzēt fizisko rezultātu. Nesaprotu, cik un ko ēst, kad par daudz, kad par maz. Sajūtām uzticēties diemžēl nevaru, nekad nešķiet ok. Varbūt man tomēr vajag kaut kādas konkrētas vadlīnijas? Domās ēdiens vairs nav kas tāds, ar ko aizpildīt galvu – plānot utt. Ir nepatika un dusmas uz sevi, ka tas (šī situācija/problemā) vispār aizņem manu laiku, eksistē un neizzūd. Vakar pārgājienā bija draudzene, kas vienmēr bijusi spridzeklis. Viņa mazliet lielāka par mani. Viņa sarūk, jo trenējas, priecājas par to, sāka jautāt, ko vēl varētu darīt tīri ēšanas ziņā, lai labāk utt. Es neesmu nevienam stāstījusi par saviem ēšanas traucējumiem. Viņa sacīja, ka neredz to fizisko rezultātu tādu, kādu gribētu, tāpēc meklē kaut ko pārtikas pusē. Vakar atbildēju: “Ēd normāli un regulāri.” To sacīju, bet pati tajā visā esmu sapinusies. Joprojām. Man liktu slikti justies tas, ja viņai sports+ēdiens sanāktu, kamēr man nē. Atlieku cita brauciena biļetes, atrodu lietas, kurām jānotiek no sākuma, un tad varētu pirkt biļetes braucienam. Neesmu pateikusi darbā. It kā štukoju, vai to darīt klātienē vai attālināti, kuram teikt pirmajam utt. Varbūt vienkārši rīt jāpasaka bez visas šīs domāšanas, un viss. No močiem bail, bet acis deg, tā arī citi sacīja, kad vakar par to stāstīju. Gribas lai sanāk, nevis jūtos muļķīgi, ka nesanāk, nevaru utt. Pirmā braukšana piektdien. Iekšā sēž visi sadomātie plāni (tai skaitā dejošana, astroloģiju kartes, elpošanas, klusēšanas utt.), bet parādās jau kaut kāda vasaras nogales sajūta – redz, kādi bija plāni, čiks vien sanāca.

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Sadali plānus mazākos plāniņos. Ja mēs liekam milzu ekspektācijas ļoti īsā laika posmā, tad tiešām tā notiek – “čiks” vai arī viss tādā steigā un stresā “ķekša pēc”. Tad nebūs gandarījuma un nebaudīsi procesu.

Lietu darīšana, kuras tiešām zini, ka vēlies, nesniegs prieku, ja process pie to veikšanas būs tāds, ka jādara visssss reizē! Šeit tiešām noder koučings, kas palīdz strukturēti virzīties uz mērķi. Ja nevari atļauties šādus pakalpojumus, tagad ir daudz dažādu grāmatu un koučinga programmu (kas gan nebūs individuāls koučings, taču varu teikt, ka man tas strādā). Vari papildīt dažādus uzdevumus, iziet pēc koučinga pamatmodeļa GROW, kas palīdzēs izdomāt dažādus risinājumus dažādās situācijās. Šeit Tava “problēma” ir viss reizē. Iemācies sadalīt! Lai arī mums vienmēr ir balss, kas saka: “Ātrāk, labāk, tālāk!” Te arī noder uzdevums par kritiķi.”

Komentē Olga, uztura speciāliste:

“Izklausās, ka Tev ir pārāk daudz ekspektāciju, uzdevumu, plānu. Kā rezultātā, protams, visu izdarīt un visur būt ideālai nesanāks. Piemēram, cilvēks, kurš var ārstēt, operēt un glābt cilvēka dzīvību, var būt absolūts profāns sportā. Ja saproti, ka nevari, negribi domāt par ēšanu, konsultējies ar uztura speciālistu, lai viņš Tev definē, kā jāizskatās Tavam ikdienas uzturam. Lūdzu, atceries, ka tas, kas palīdz draudzenei sakārtot savu izskatu un veselību, Tev var nederēt, un tas ir absolūti normāli, jo mēs katrs esam individuāls un neatkārtojams.”

TIPISKĀKIE JAUTĀJUMI ATVESEĻOŠANĀS LAIKĀ

1. Man ir 30 gadi. Šobrīd atveseļojos no 10 gadus ilgas anoreksijas. Esmu pieņēmusies svarā, un man nepatīk, kā izskatos. Vīrs iesaka sākt nodarboties ar sportu. Vai man jānodarbojas ar sportu, lai kontrolētu savu svaru?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Tev nekas nav jākontrolē. Tu taču zini, ka kontrolēšana ir anoreksijas stiprā puse. Neļauj tai atgriezties! Tāpat arī ar sportošanu. Sports nav nekas slikts, bet, ja jūti (un man tā ir), ka sportot sāk ar 2x nedēļā, bet beidz ar 6x nedēļā, tad tas nav Tev. Tas met atpakaļ. Otrs fakts – sportot vajag un ēst atbilstoši, kas savienojumā ar sportu ir vairāk nekā parasti ikdienā. Skaties, vai tas Tev nav par grūtu (emocionāli). Izrunā ar vīru visu, kur šādi komentāri var novest. Veic psihoizglītošanu. Vari iedot palasīt šo grāmatu. Vīrs un sieva pieņem viens otru. No ... līdz ... kilogramiem, kaut nemazgātiem matiem, izbirušiem zobiem utt. Vari sarunāt vīram vizīti pie mentora vai psihologa (vai pie sava terapeita, kas Tev, iespējams, ir), lai psihoizglīto, jo es ticu, ka sirdī vīrs grib Tev tikai labāko un pavisam neapzināti iesaka kaitējošus padomus.

Vai pati mīli sevi, kāda esi? Ja jūties labi bez spoguļa, vīra komentāriem un veselība ir laba, tad kāpēc mainīt kaut ko? Ja ir palielināts svars, kas kaitē veselībai u. tml., tad vērsies pie uztura speciālista vai tiešām sāk sportot, bet samērīgi uzņem uzturu.

Mani bažīgu dara tas: kādēļ pēkšņi tieši tagad tādas domas? Paanalizē savu dzīvi kopumā, vai nav kāds stressors, vai nav kāda joma, kas jāsakārto? Sevis pieņemšanas uzdevumi var palīdzēt. Nav saprotams, cik ilgs ir Tavs atveseļošanās process un vecums. Fizioloģiski, jo vecāki esam, jo ilgāk organisms sakārtojas. Bet zini, ka tas ir tā vērts. Atkārtosos, bet tas, kas tik ilgi “bojāts”, vienā mēnesī nesalabojas. Palīdzēt var arī apģērbs, kas tiks justies labi. Vai piekritīsi, ka ķermenis izskatās citādāk lielā, sarkanā kleitā vai labi izvēlētā, brīvi krītošā? Ir ļoti daudz dažādu ģērbšanās padomu dažādos sociālo tīklu kontos, kur stilisti palīdz dažādiem ķermeņa tipiem piemeklēt atbilstošu apģērbu. Un vēl, papildī un ikdienā praktizē dažādus pozitīvas ķermeņa uztveres uzdevumus!”

2. Izlasīju par svaigēšanu un to, ka tā var palīdzēt kārei pēc saldumiem. Es iedomājos, ka tas varētu palīdzēt man. Vai svaigēšana palīdz ēšanas traucējumu gadījumā? Vai tie ir kārtējie ierobežojumi?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Jā, ja to dara, lai kaut ko mazinātu, ierobežotu. Arī svaigēdājiem ir jāēd pietiekami. Interesanti, kur Tu šādus rakstus lasi? Mēs bieži salasāmies daudz nederīgas un nepatiesas informācijas. Arī svaigēdāji taīsa saldumus no daudz un dažādiem augļiem, ogām, kas satur daudz cukura. Mums vienmēr ir neracionāla pieeja šīm uztura lietām, lai arī par uzturu zinām ļoti daudz. Nevajag izvairīties no cukura. Visu vajag samērīgi. Ēšanas traucējumi ir nopietna lieta. Tā nav vienkārši emocionāla ēšana vai kāre pēc saldumiem. Nu neesam mēs “standarta” cilvēks, kurš var kaut ko

ievērot utt. Tāpat kā alkoholiķi nedrīkst alkoholu nekad dzīvē vairs. Mēs nevaram sevi likt diētās, ierobežojumos. Tā ir skaista taciņa atpakaļgaitai.”

3. Mana mamma aktīvi sporto, tievē un cenšas zaudēt svaru. Es neko tādu nepiekopju, ir neliels liekais svars. Kā reaģēt uz mammas komentāriem par manu svaru un ēšanas paradumiem? Kā nospraust robežas?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Mammai ir problēma, un tā uz to skaties. Turies pie savas pārlicības un izrunā to, kā jūties par šādiem komentāriem. Parasti mammas šādus komentārus izsaka “rūpējoties”, kā viņas to parasti pamato. Pastāsti (nepārmetot), ka vislielākās rūpes būtu, ja viņa tā nedarītu. Centies izvairīties no šīs tēmas. Ceru, ka mammai tas ir pārejoši. Tu pati jau atbildi uz savu jautājumu – nospraud skaidras robežas pat tad, ja tas rosinās konfliktu.”

4. Slimoju ar anoreksiju, vasaras laikā izgāju terapiju un pieņēmos svarā. Rudenī jāatgriežas skolā. Bail, ka visi redzēs, ka esmu pieņēmusies svarā. Bail no komentāriem par manu svaru. Kā vislabāk rīkoties? Kā tikt pāri bailēm, ka neesmu vistievākā klasē?

Komentē Anna, ēšanas traucējumu mentors, koučs:

“Tev nav jābūt vistievākajai klasē. Tev jāsaprot, ka tas viss ir galvā. Nevienam citam nav fokusa uz to, kurš tievāks. Ja tā ir

kādam meitenei, tad arī viņai ir problēma. Fokusējies uz meitenēm, kas nav tievākās, pat ir formīgākas, bet izskatās ļoti pievilcīgi. Fokusējies uz to, kā jūties, nevis kā izskaties. Tas, uz ko Tu fokusējies, “aug”.

Ja kādam rodas jautājumi vai komentāri, nekautrējies dalīties ar savu stāstu, kam esi gājusi cauri. Cilvēki bieži kaut ko komentē un nesaprot savas nezināšanas un neizglītības dēļ. Turklāt, ja kāds komentē kāda izskatu vai izsaka negatīvas piezīmes, šim cilvēkam, visticamāk, ir problēmas mājās. Ar dzīvi apmierināts cilvēks, kuram ir sava dzīve, kurā viss ir brīnišķīgi, nekad nekomentēs kāda cita dzīvi, jo tā vienkārši neinteresēs. Papildi sevis pieņemšanas un pozitīvas ķermeņa uztveres uzdevumus! Varbūt var palīdzēt kāds no pieredzes stāstiem.”

“DZĪVE PĒC. KAD ATKAL VISS BŪS BRĪVI, KAD ATKAL VISS BŪS NORMĀ?”

Sākšu ar to, ka “atveseļošanās” un jaunas dzīves mēģinājumi ir bijuši neskaitāmi. Nav jau tā, ka 15 gadus no savas dzīves esmu pavadījusi pie poda, vemjot 6x dienā vai neēdot 7 dienas no vietas. IR tādi periodi, bet ne visus 15 gadus. Šajos 15 gados ieskaitu arī periodus, kad šķietami no malas vai pašai maldīgi šķita – esmu laukā.

Kad bulīmija tika pārrauta ar ortoreksiju (tad neapzinājos tādu), vai anoreksiju izbeidzu ar īslaicīgu ēšanu nedaudz vairāk (bet kas jau skaitījās DAUDZ).

Pavisam godīgi. Brīva no ēšanas traucējumiem pirmo reizi jutos 2011. gadā pēc klīnikas Lietuvā. 3 gadus es nedomāju par ēšanu, pārēšanu (vai nepiegiezu vērību), biju diezgan apsēsta ar ārstēšanās plānu un visiem teicu, ka ēšanas traucējumus esmu pieveikusi. Es tā arī jutos.

Kas man ļāva tā justies? Jauniegūtās prasmes un zināšanas, kuras arī vēlāk liku lietā. Padalos ar savu pirmo NOPIETNO mēģinājumu izkļūt no ēšanas traucējumiem.

Tātad, ienākot klīnikā, protams, bija bailes, trauksme: “Man tiešām tagad liks ēst tās milzīgās porcijas? Bet es taču domāju, ka sāks ēst dot pamazām? Tiešām nebūs iespēja izveikt vai pasportot, vai atteikties no ēdiena? Divi mēneši? Es neizturēšu! Kaut ko izdomāšu! Varbūt izlaidīs ātrāk!”

Pirmās 2 dienas ļāva ēst mazāk, un ēdienreizes bija mazākas, bet pēc 2 dienām jau sākās: zupa, otrais, auzu putra, sviests, vafeles utt. Šausmas! Pirmās ēdienreizes bija panika, un to paniku redzēju mūsu visu sejās! Kā es tiku pāri? Metode, ko iesaku Tev pamēģināt! EMOCIJU LAPAS. Kad esi izbaudījusi ēdienreizi, kura Tev ir izaicinājums (atveseļošanās procesā), vai “to lielo porciju”, kas Tev, vēl esot ĒT, liekas liela, paņem baltas lapas un pildspalvu un raksti! Raksti! Visu, ko jūti! To, ka ir trauksme; to, ka jūties resna; ka gribi izveikt, izsļaut; ka jūti, kā ēdiens nepārstrādājas; ka esi dusmīga; ka nav iespējas aizmukt utt. To rakstīju es, bet Tu raksti to, kas Tev nāk ārā. Un raksti, kamēr jūties izrakstījusi visas negatīvās emocijas: tās dusmas, kas lapas sākumā; tās bailes pieņemties svarā utt.

Nākamais! Man ļoti palīdzēja apzināties savus patiesos apmērus, to, ka mans redzējums uz sevi ir sagrozīts. Man ļoti palīdzēja sevis izzināšana caur grāmatām. Saprotot sevi, savu problēmu. Ne tikai par sevis uztveri un ēšanu, bet savas attiecības ar līdzcilvēkiem, saprotot, kāpēc esmu tur, kur esmu. Tas palīdzēja justies mazāk vainīgai par to, ka man ir ēšanas traucējumi. (Mūsu vainas tur nav, mēs esam atbildīgi tikai par to, ko ar tiem izvēlamies darīt: turpināt mocīties vai meklēt palīdzību.)

Iesaku sevi izglītot, klausīties seminārus par ēšanas traucējumiem, lasīt visas pieejamās grāmatas, izprast sevi. Uzdevums ar tapeti, lai saprastu, ka neredzi īsto attēlu. (Uzzīmē uz tapetes, kā Tu sevi redzi, tad palūdz, lai kāds apvelk reāli Tavu formu. Tev apkārt, kad esi piestājusies pie tapetes, kur uzzīmēji sevi iepriekš. Panāc nost un apskaties. Tas parasti ir anoreksijas, atipiskas bulīmijas ortoreksijas, OSFED gadījumos).

Vēl sapratu, ka manu izsalkumu un sātu regulē emocijas. Lai to ieregulētu atpakaļ, ir nepieciešams laiks. Sapratu, ka ir ūdens aizture, atsākot ēst, un guvu atziņu: jo mazāk es fokusēšos uz izskatu, vairāk uz labsajūtu, jo vieglāks būs atveseļošanās ceļš.

Pēc atveseļošanās klīnikā turpināju lietot medikamentus, ēst vairāk, nekā tika rekomendēts. Jau klīnikā noskaidroju, ka tas ir ok atveseļošanās sākumā, bet, ja tas ieilgst, atkal ir jārunā ar terapiju utt. Pieņēmos svarā (ienākot klīnikā, bija 39 kg, bija arī periods ar 32 kg, bet tas nebija Lietuvā) un jauki dzīvoju.

Tomēr ēšanas traucējumi ir ļoti viltīgi, kā zinām, un to vien gaida, ka tā sāksim domāt (sākuma posmā). Es turpināju lietot alkoholu (neklausīju rekomendācijas), un tie atgriezās. Biju izveidojusi attiecības “labajā periodā”, un likās, ka tas jau ātri pāries, pāris reizītes pavemšu un beigšu. Diemžēl tā tas turpinājās. Tātad arī šos gadus es skaitu savā murgā, jo arī vemšanu 1 reizi mēnesī,

kas vēlāk pāriet 2 reizes mēnesī, es uzskatu par ēšanas traucējumiem. Šeit es guvu atziņu, ko iesaku paņemt Tev – Vienmēr atceries, ka Tev IR bijuši ēšanas traucējumi. Tas ir kā alkoholisms. Tas varbūt ir remisijā, bet nekad nesaki nekad. (Tālāk pastāstīšu, kad sajūti TIEŠĀM brīvību.)

Tātad ķermenis bija sācis sakārtoties, svars sāka iet nost bez manas piepalīdzēšanas, ķermenis bija sapratis, ka Anna dos, Anna nevems. Sāku justies fiziski arvien labāk, āda atguva veselīgu nokrāsu utt. Anna nolēma “piepalīdzēt”. Kā jau minēju, “1x izvemšos, jo pārēdos, vairs tā nedarīšu, tikai šoreiz” beidzās ar ēšanas traucējumu uzplaukumu pilnā sparā. Sekoja kārtējie mēģinājumi ar sporta zāli (no 2 līdz 6 reizēm nedēļā), mazēšanas kūres, dzīvošana uz salātiem utt. Visu stāstu gan nerakstīšu, jo šeit runa ir par atveseļošanos.

Nākamais īstais pagrieziena punkts bija 2016. gads, kad bija manas dzīves zemākais punkts, un, kā likums, vislielākās pārmaiņas parasti notiek tieši tad!

Bija traki... Izvēmu visu, ko apēdu, un apēdu visu, ko nopelnīju, arī zagu, neredzēju dzīvei jēgu un izeju. Ēšanas traucējumi mijās ar alkoholismu, nelaimīgu dzīvi, milzīgi daudzām diagnozēm, dzēru zāles kopā ar alkoholu, turpināju vemt, un tā karuselī uz priekšu. Līdz mani līdzcilvēki pieņēma lēmumu novērsties. Tajā skaitā mans draugs (šī brīža vīrs, bērniņu tētis). Paliku viena ar nejutīgām kājām (izmaiņas smadzenēs), izkritušiem matiem, vemdama asinis utt. Briesmīgi, tiešām. Šis nu bija punkts, kad biju gatava stacionāram. Tepat Latvijā, Rīgā, Tvaika ielā. Par šo gribu rakstīt veselu grāmatu, tādēļ neieslīgšu detaļās. Stacionārā guvu virkni atziņu.

Nevienam citam nevajag Tavu atveseļošanos, tikai Tev! Tikai Tu pieņem lēmumu, vai izveseļosies vai ne. Nav tā, ka esi

nevarīga šīs diagnozes priekšā. Ir jāgrib – jāgrib dzīvot! To nevarēs izdarīt, nepievarot ēšanas traucējumus pavisam! IR jāatsakās no alkohola! Ir jābūt gatavai pieņemt svarā kaut par 100 kg, bet tikai tāpēc, lai būtu laimīga. IR jādzer zāles, ko rekomendē ārsts!

Atgriezusies “normālajā dzīvē”, būdama sazāļota, turpinādama lietot zāles un staigādama tādā “mantal fog”, dzīves punktā, kur nebija iespējas iet pie terapeitiem, ņēmu palīgā visas zināšanas, ko biju lasījusi, visas metodes, kuras bija devuši speciālisti dzīves laikā (tādēļ tiešām nesmādē nevienu no šīm metodēm grāmatā), un sāku kārpīties. Sākumā biju bez darba, tad sāku strādāt mazā augļu un dārzeņu veikaliņā rajonā... Kad biju jau vairāk “atgājusi”, sāku strādāt bistro.

Gribu likt saprast, ka var arī strādāt ar sevi un tam IR JĒGA! Ir tikai jādara, nevis jāpadodas pie pirmās neizdošanās, sakot – man nestrādā tā metode... Biju gatava visu naudu atdot citiem, lai viņi pārēdienu un cigaretes (kādreiz smēķēju, tagad ne). Bija jāuztver tas viss nopietni un “jānoliek sevi uz ceļiem”, un man bija jāsaprot – es neesmu visvarena, būs ceļš jānoiet, lai būtu kaut cik normāli. Biju pateicīga par katru dienu, ko dzīvoju bez pārēšanās. Novērtēju katru reizi, kad ar emociju lapām izdevās tikt pāri pārdzīvojumam, ka ēdu normāli. Nēsāju *oversize* drēbes, ko iesaku ikvienam. Neprovocēju jušanos slikti savā jaunajā ķermenī. Ļāvu sev būt.

Bet kas ar ēšanu? Kā ēdu? Jau grupās stāstu, ka sākums nekad nav gluds kā uzliets asfalts... Centos ievērot režīmu. Brokastis ēdu vienmēr, ēdu auzu pārslu putru uz piena bāzes, no kuras vienmēr biju izvairījies (tas tik bija atklājums!). Neizlaidu uz kodu pēc 2 stundām. Vienmēr nēsāju līdzī ko apēdamu, lai nekad nav bada sajūtas. Reizēm, ja nekā nebija pa rokai, vakarā saēdos un lasīju detektīvus. Ja arī bija balstiņa galvā, turējos pretī un zināju, ka eju

uzvaras virzienā. Ļāvu sev pieņemties svarā. Negribu biedēt, bet pieņēmos par 30 kg un ļāvu tam tā būt. Izmetu visas mazās drēbes un gāju *humpalās* iepirkt lielākus izmērus! Arvien vairāk uzlabojās manas dzīves kvalitāte. Centos sevi nodarbināt, kā vien varēju! Lieko naudu ziedoju labdarībai vai iepriecināju sevi ar krēmu utt. Atceros, kā par pirmo normālo algu nopirku sev, mammai un patēvam biļetes uz Londonu. Es biju neizsakāmi lepna! Mana nauda vairs neaiziet podā, tā neaiziet alkoholā, es jutos brīvi, es sāku just emocijas, es esmu atkal iemīlējusies savā draugā, un dzīve sākas no jauna. Es biju gatava komentāriem, bet, par brīnumu, tie bija tikai prieka izsaucieni par to, ka es beidzot veselajos un ka labi izskatos! Jā, sākumā pēc katra komplimenta nodomāju – tā tad izskatos resna. Jā, šīs domas tik ātri nezūd! Jā, tas viss nāk ar laiku! Vai zini? Mans *trigger* ēdiens, kas parasti izsauca lēkmi un kuru ēdu tikai lēkmes laikā, bija rasols, mamma ceptās kotletes, siera salāti. Es mazpamazām atgriezu savā ēdienkartē arī šos ēdienus. Atgriezās mēnešreizes. Es biju neizsakāmi lepna! Tās nebija bijušas tik daudz gadu!!! Bija nedaudz atgriezušās pēc Lietuvas, bet nu jau sen bija pazudušas (kopā tie bija 8 gadi bez mēnešreizēm).

Mana pirmā kūka pēc ēšanas traucējumiem bija meitas 6 mēnešu jubilejā. Blenderēti banāni ar želatīnu uz auzu pārslu pamatnes. Mana pirmā īstā kūka (torte!) tika ēsta meitas 2 gadu jubilejā. Gaļu ar kartupeļiem un salātiem, šķiet, arī sāku ēst tad, kad meitai bija viens gads... Arī ar vīstiņu, tikai fileju, un ne ceptu eļļā. Likt sviestu uz pannas vai apslacīt ķirbjus ar eļļu sāku tikai 2 gadus pēc tam, kad sāku apzināti ēst brīvi. Pirmā čipsu paka (citiem tas liekas nieks, vai ne?) tika izēsta, kad dēlam bija gads. Tas ir 5 gadi no tā momenta, kopš saku, ka esmu brīva.

Kā es zinu, ka šoreiz esmu PATIEŠĀM brīva? Ko es daru ikdienā, lai tā būtu, un kā pavadu visu dzīvi, būdama brīva no ēšanas traucējumiem?

Bija 2019. gads. No 2016. gada es atsāku ēst (pašā sākumā bija vēl dažas vemšanas epizodes, nešausti sevi, ja tā sanāk). 2019. gadā manai meitiņai jau bija 2 gadi, un mēs plānojam vēl vienu mazulīti. Es paliku stāvoklī. Dzīve bija rožaina. Bija neliels stress grūtniecības sākumā, bet beigu beigās viss labi – grūtniecība ir, sirsniņa pukst, un visi laimīgi. Jāturpina gaidīt, līdz stājos uzskaitē, viņam jāturpina augt, un tad ir mana vizīte pie ginekoloģes. Eju kopā ar mammu, meitiņu, rokās skaistas orhidejas, laimīga – tūlīt redzēšu mazulīti. Un tad ir šī vizīte... Nopietna ārstes seja, kas, skatot sonogrāfiju ekrānā, redz, ka sirsniņa vairs nepukst. Mana pasaule sagrūst. To nevar izstāstīt bez asarām, tas aizvien ir ļoti sāpīgi. Bijām izdomājuši, ka tas būs mazais Kurts. Tad sekoja murgs ar slimnīcu, tīrīšanu (tiešām murgs, bet tas būs kādai citai grāmatai) un brīdis, kad mans ēšanas traucējums māj ar roku. “Ēd vēl!” tas saka. “Ej izvemies!” tas mudina. Tas pārmet: “Tā notika tādēļ, ka tu esi pārāk resna.” UN TAD... Es to pieķeru aiz rokas, visu stāstīju vīram, VISU, kas notiek galvā, rakstīju dienasgrāmatas, raudāju, negāju uz darbu, bet dienām kaučū gultā. Katru reizi, kad gribējās iet vemt (pat nepieēdoties), teicu vīram: “Apķer mani un neļauj nekur iet!” Un tā mēs saķērušies gulējām. Pēc tam es sevi nodzinu darbā, darīju visu, lai nenāk domas par sava ķermeņa maiņu. Ja tās nāca, es sev stāstīju, ka tie ir tikai ēšanas traucējumi, kas gribētu atpakaļ. Nevis noticēju balsij. Kā zelta likumu esmu sev pieņēmusi, ka es nedrīkstu NEVIENU reizīti ne izvemties, ne sākt diētu, citādāk dzīve būs atkal ellē. Viss! Es tiešām katru dienu esmu pateicīga! Tā visa varēja nebūt – ne vīra, ne meitas, ne darba. Es varēju mētāties Tvaika

ielā, kā liela daļa to, kas tur regulāri atgriežas. Vai tā jābūt vai ne, bet dzīvoju ar pazemību, ka es neesmu “Makgaivers”, ar mani var notikt viss. Ir jāatceras tā elle, kāda tā bija, un tiešām KATRA diena jānovērtē. Tā dzīvoju jau 6 gadus. Tagad pilnīgi brīvi. Es nedomāju par ēdienu. Es neko sev neliedzu. Es mīlu savu ķermeni no visas sirds. Esmu sev piedevusi, ka 15 gadus ļāvu sev dzīvot murgā un žēlojos par visu. Bija jāizsāp. To es vienmēr atgādinu – katram savs laiks, ir jāizsāp un jāizdzīvo sava sāpīgā pagātne, pārīdarījumi, vecāki, netaisnības. Ir jābūt gatavam, ka ceļš *ārā* nav viegls, bet ir tā vērts!

Par sevis iemīlēšanu. Tā jau ir pilotāža. Šis gads laikam ir pirmais, kad es par sevi nedomāju, ka kaut kur vajadzētu mazliet nost u. tml. Agrāk tā nedomāju, bet neko, neko ar to nedaru, bet domas bija. Tagad tā nedomāju 1x gadā pie liela stresa (es lieliski saprotu, ka to ietekmē stress), un arī “Ou, well”.

Grupās stāstu, ka man sāk likties, ka par daudz sevi mīlu. Protams, atgriežas pa reizei doma, ka es kaut ko daru ne tā, man jābūt labākai, es daru par maz, iekšējais kritiķis atdzīvojas... Bet esmu sapratusi, ka vienmēr jāturpina ar sevi strādāt. Garīgi augt. Tagad izzinu dažādas garīgas prakses un jūtos gana spēcīga palīdzēt citiem. Mana pieeja ir arī koučinga pieeja. Jo viss sakārtosies, kad sakārtosi dzīvi apkārt. Jāuzņemas atbildība par savu dzīvi, bet par to pie uzdevumiem, ko gribu Tev nodot (koučinga uzdevumi).

DAŽĀDI UZDEVUMI SEVIS PIENĒMŠANAI

Šeit Tu vari atrast uzdevumus, ko varēsi pildīt pati (pats). Tu vari pildīt tos pēc kārtas vai tādā kārtībā, kā Tev liekas pareizi.

Uzdevums “Kritiķis”.

Šis uzdevums ir no shēmu terapijas pieejas. Domāju – apziņies, ka Tevī mīt Kritiķis (mūsos visos) – Kritiķis parastais, kurš vienkārši Tevi kritizē, un Kritiķis pieprasošais, kurš visu laiku uzliek nereālas prasības. Tā ir? Ja ir, tad parunāsim ar viņu. Tev būs nepieciešami 3 krēsli šim uzdevumam. Vari arī vienkārši pārvietoties pa dīvānu dažādās sēdvietās.

Tāpat iztēlojies, ka esi iemiesojusies/ies savā Kritiķī, kas mīt Tevī. Kāds Tu esi? Ko parasti Tu saki Ievai (vai Annai vai Dacei, vai kāds ir Tavs vārds)? Ko viņa/viņš dara nepareizi? Apraksti, ko Tavs Kritiķis Tev parasti saka?

Kad esi izrunājusi/is visas riebeklības, ko Kritiķis parasti saka, iesēdies nākamajā krēslā/vietā. Tu esi Tavs iekšējais bērns. Mazā Ieva (Tavs vārds). Noraksturo, kā Tu jūties, dzīvojot tādām līdzās un visu laiku to dzirdot. Līdz sīkumam. Pavisam dzīvi iztēlojies. Tev var palīdzēt Tava bērnības bilde. Kā ir dzīvot, kad kāds visu laiku kaut ko pieprasa un visu laiku Tevi “noliek”?

Kad esi ļāvusi/is sev izsūdzēties, iesēdies pēdējā vietā. Tagad Tu esi Pieaugušais. (Ja Tev ir pavisam dzīva iztēle, iztēlojies, kā Mazo ... esi palūgusi/is iziet). Kas Pieaugušajam būtu Kritiķim jāpasaka? Kā Tu aizstāvēsi Mazo ...?

Izdomā un izrunā vai vēstulē uzraksti VISU, ko domā par Kritiķi un dzen to prom!!! Kaut ar kļiedzienu! Izlamājies! Vai kāds ir pelnījis tā justies? Vai Tu esi????

Kad esi aizdzinusi/is Kritiķi prom, vari aicināt Mazo atpakaļ. Kā tagad Tavs iekšējais bērns jūtas, kad Kritiķis ir prom vai sarāvis no bailēm? Vai ir drošāk? Ko Tu darīsi, lai ir drošāk? Kā Pieaugušais – apsoli! Kā tagad skaties uz šīm lietām? Paturi šo sajūtu, veic šo uzdevumu apzināti ikdienā. Tev var palīdzēt Tava bērniņas bilde kaut kur redzamā vietā, lai atceries – nedarīt sev pāri. Tas, ka liekam sev pārāk augstas prasības, ir tikai Kritiķis, ar kuru ir jātiek galā! Tu jau esi liela/s, Tu vari sevi aizstāvēt!

Uzdevums “Nākotne”.

Uzraksti, kā Tu redzi savu dzīvi pēc 10 gadiem ar ēšanas traucējumiem un bez tiem. Padomā, cik vēl laika Tu esi gatava (gatavs) veltīt ēšanas traucējumiem?

Uzdevums “Motivācija”.

Šie uzdevumi ir domāti tam, lai Tu varētu labāk noformulēt sev savu motivāciju.

Mani ēšanas traucējumi man iedeva	Mani ēšanas traucējumi man atņēma
1. Šķietamu kontroli pār manu dzīvi.	1. Vēlmi nodarboties ar maniem hobijiem.

Stāsts no prakses. Olga (vārds mainīts) auga ļoti kontrolējošā ģimenē. Visu viņas bērnību un pusaudžu gadu laiku vecāki viņas vietā nolēma, ko viņai vilkt, kā pavadīt brīvo laiku, ar ko draudzēties utt. Beidzot skolu, Olga gribēja iestāties Medicīnas fakultātē, taču vecāki kategoriski bija pret un nevēlējās atbalstīt meitu viņas izvēlē. Meitene aizgāja studēt jurisprudenci, kura viņu neinteresēja, bet kuras izvēli atbalstīja vecāki. Pirmajā kursā Olga sāka stipri ierobežot sevi ēdienā, ik pa laikam pārēsties un izraisīt vemšanu. Tikai tagad, 35 gadu vecumā, Olga saprata, ka ēšanas traucējumi deva viņai šķietamas kontroles sajūtu. Ierobežojot sevi ēdienā, vemjot, sverot mazāk par 40 kg, Olga juta, ka viņai ir kaut kas, ko vecāki nevar ietekmēt, atņemt, devalvēt. Ēšanas kontrole kļuva par galveno “atbalstu” – to, kas palika nemainīgs, mainoties dzīvei. Olgai vajadzēja vēl laiku, lai saprastu, ka viņa sen nekontrolē savu ēšanas uzvedību, bet drīzāk ēšanas traucējumi pilnībā pārņēma kontroli pār sievietes dzīvi – līdzīgi tam, kā to agrāk darīja vecāki. Tagad ēšanas traucējumi “lēma”, kā Olga pavadīs savu brīvo laiku, kā izskatīsies, kur tērēs naudu utt.

Nolemjot ārstēties, Olga pieņēma, iespējams, pirmo patstāvīgo lēmumu par savu dzīvi un pārņēma kontroli un atbildību par sevi, savām emocijām, domām un rīcību.

IEROBEŽOJUMI

Ēšanas ierobežojumi var izpausties kā konkrēta ēdiena vai ēdienu grupas izslēgšana no savas ēdienkartes (piemēram, piena produktu izslēgšana bez medicīniskām indikācijām, cukura ierobežošana utt.), mentāla ierobežošana, kad jūs vainojat, kritizējat sevi par konkrēta ēdiena ēšanu, dalāt ēdienu “labajā” un “sliktajā”, solāt sev, ka vairs nekad vai ilgāku laiku neēdīsiet konkrēto ēdienu, jo tas ir “slikts”. Piemēram, ēdot čipsus, domājat, ka tas ir slikti, un jūtaties vainīga (vainīgs). Ierobežojumi var izpausties arī kā noteikumi – piemēram, neēst vairāk kā x kalorijas dienā, neēst pēc plkst. 19.00, neēst vairāk kā x gramus ēdiena vienā ēšanas reizē, izdzert 2 glāzes ūdens pirms ēdienreizes utt.

Tieši ierobežojumi ir visbiežākais pārēšanās un uzbāzīgo domu par ēdienu iemesls. Tiekot vaļā no ierobežojumiem, var krietni samazināt vai pat pilnībā tikt vaļā no pārēšanās epizodēm.

Uzdevums “Ierobežojumi”.

Pieraksti savus ēdiena ierobežojumus, mentālos ierobežojumus un noteikumus. Kad tas būs izdarīts, otrās tabulas vienā kolonnā pieraksti, kādi argumenti ir PAR to, lai turpinātu tos ievērot, otrajā kolonnā – kādi ir pret. Tad pie katra ierobežojuma vai noteikuma ieliec procentu (0–100%), cik ir nepieciešams ievērot (kā Tev liekas) šos noteikumus un cik lielā mērā Tu būtu gatava (gatavs) pamēģināt atteikties no tiem.

1.1. tabula

Mani ēšanas ierobežojumi	Ticība tam, ka jāievēro	Gatavība atteikties	Ieguvumi ievērošanas vai atteikšanās gadījumā

1.2. tabula

Argumenti, lai turpinātu ierobežot sevi	Argumenti, lai dzīvotu bez ierobežojumiem

N B! Aizpildot tabulu 1.2., Tu vari saprast, ka Tev ir ierobežojošas bailes (es pieņemšos svarā, man būs alerģiska reakcija, es slikti jūtīšos utt.). Visdrošākais veids, kā to pārbaudīt, – uztaisīt eksperimentu, uz nedēļu atsakoties no ierobežojuma, tādējādi pārbaudīt, vai tiešām tas, no kā Tu baidies, piepildās. Ja Tu jūti, ka Tavā galvā ir pārāk daudz šaubu un juceklīgu domu par ēšanu, iesaku vērsties pie uztura speciālista.

“ĒŠANAS RUTĪNA”

Mūsdienās ir ļoti daudz visdažādāko metožu un bieži vien nepamatotas un pretrunīgas informācijas par “pareizo” ēšanu. Mēs redzam tik daudz informācijas un ieteikumu par to, kā, ko un cik ēst, no dažādiem speciālistiem un “speciālistiem”. Daži iesaka ēst bieži un maz; daži iesaka regulāri badoties un ēst lielas porcijas reizi vai divas dienā; daži iesaka ierobežot taukus uzturā; daži iesaka ēst tikai taukus. Cilvēks ar ēšanas traucējumiem var justies pilnīgi apjucis un apmaldījies ēšanas ziņā. Klienti bieži saka, ka viņi vairs nezina, kā ēst, ko ēst un cik ēst. Populārs kļuva arī “intuitīvas ēšanas” koncepts, kurš kopumā ir diezgan labs un manā skatījumā (Irina, psiholoģe) pareizākais no visiem “pareizajiem”, taču šī pieeja pilnīgi neder cilvēkiem ar aktīviem ēšanas traucējumiem. Cilvēks ar ēšanas traucējumiem bieži vien nedzird sava ķermeņa bada un sāta signālus, nesaprot, ko viņš tiešām gribētu apēst un kas nāk no viņa ēšanas traucējumu daļas. Piemēram, vai tiešām viņš grib lieso biezpienu bez piedevām vakariņās, vai tas ir viņa ēšanas traucējumu vienīgais “drošais ēdiens”? Kad cilvēks ir aktīvos ēšanas traucējumos, ēdiena izvēles izdara nevis pats cilvēks, bet viņa ēšanas traucējumi.

Ir izstrādāts speciāls ēšanas protokols cilvēkiem ar ēšanas traucējumiem. Mēs iesim tam cauri soli pa solim.

Uzdevums “Drošs ēdiens”.

1.3. Tabulā pieraksti ēdienu, par kuru jūties +/- droši, ka tas neizraisa Tev pārāk stipras negatīvas emocijas.

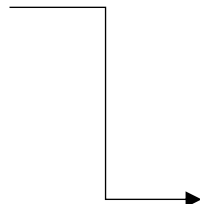
1.3. tabula

Ogļhidrāti (putras, maize, kartupeļi, zirņi utt.)	Olbaltum- vielas (olas, gaļa, biezpiens, siers utt.)	Tauki (rieksti, eļļa, siers, bekons utt.)	Šķiedr- vielas (dārzeņi, augļi, ogas, rudzu maize utt.)	Proteīna naški (saldējums, zefīrs, sieriņi, ogas un augļi vai pat kūciņas)

Uzdevums “Ēdienkarte”.

Kad Tu aizpildīji tabulu iepriekšējā uzdevumā, pamēģini ielānot sev 3 ēdienreizes, kurās būtu ideāli iekļaut gan ogļhidrātus, gan olbaltumvielas, gan taukus, gan šķiedrvielas. Es tiešām lepošos ar katru, kurš pievienos kaut nelielu desertu (bet skaties pēc sajūtām) un 2–3 uzkodas. Ideāli, ja starp ēdienreizēm nebūtu vairāk kā 3 stundu starpība, bet nekoncentrējies uz to pārmērīgi. Dzīvē var gadīties dažādi, reizēm Tavā ēdienreizē šķiedrvielas nebūs atsevišķi, vai starp ēdienreizēm paies lielāks vai mazāks laiks. Tas ir normāli! Galvenais, lai lielāko laiku Tu censtos ievērot šos ieteikumus. Tiešām, lūdzu Tevi – esi atbildīga, bet bez fanātisma!

Tabula 1.4.



N B!!! Atceries, ka šī nav “ideālā” ēdienkarte, šis ēdiena apjoms var būt stipri par mazu, jo mēs atšķiramies, katram nepieciešamais ēdiena daudzums var būt pavisam cits. Jo aktīvāka esi, jo vairāk uztura jāuzņem. Tas ir atkarīgs no mūsu citiem parametriem: auguma, vecuma, aktivitātes, darba specifikas. Arī no tā, vai Tev ir vai nav aktivitātes ar bērnu mājās utt. Lai izveidotu SEV piemērotu ēdienkarti, konsultējies ar uztura speciālistu!

1.4. tabula

Ēdienreize	Ieplānotais ēdiens
Brokastis Laiks	
Uzkoda Laiks	
Pusdienas Laiks	
Uzkoda Laiks	
Vakariņas Laiks	
Uzkoda Laiks	

Tava ēdienkarte var izskatīties apmēram šādi:

Ēdienreize	Iepļānotais ēdiens
Brokastis Laiks	Auzu putra ar riekstu sviestu Plkst. 7.30
Uzkoda Laiks	Trauciņš jogurta, tēja ar medu Plkst. 10.00
Pusdienas Laiks	Cepta vista, rīsi, dārzeņu salāti, kefīrs Plkst. 13.00
Uzkoda Laiks	Maizītes ar avokado Plkst. 15.30
Vakariņas Laiks	Griķi ar skābo krējumu, kotlete, salāti Plkst. 18.30
Uzkoda Laiks	Banāns, mandarīns Plkst. 21.00

ATTIECĪBAS AR ĶERMENI

Uzdevums “Vēstule”.

Uzraksti vēstuli savam ķermenim. Varbūt Tu vari pateikties viņam par kaut ko? Varbūt Tevī ir līdzjūtības vārdi, ko Tu gribētu viņam pateikt? Iztēlojies, ka runā ar draugu, kurš ir bijis ar Tevi visu līdzšinējo Tavu dzīvi un kurš būs ar Tevi līdz pēdējai ieelpai. Kādus vārdus Tev gribētos viņam pateikt?

Uzdevums “Vērtības”.

Uzraksti 5 īpašības, kuras Tu novērtē citos cilvēkos. Tās varētu būt, piemēram, spēja aizrauties, labsirdība, gribasspēks, laba humora izjūta, gudrība, savaldīšanas spējas, altruisms utt.

Pretī katrai īpašībai pieraksti vismaz vienu situāciju, kas apliecinātu, ka Tev piemīt šī īpašība.

Piemēram, ja Tu atzīmēji altruismu, kā svarīgo īpašību, pieraksti situācijas, kad Tu palīdzēji kādam, negaidot neko pretī.

Uzdevums “Saknes”.

Mēs visi piedzimstam ar neitrālu attieksmi pret savu ķermeni. Bērni neapzinās, kas ir skaisti un ko citi cilvēki uzskata par “neglīto”. Bērni bieži neapzinās to, kā viņi izskatās no citu cilvēku

skatpunkta. Tikai saskaroties ar vietējo kultūru un citiem cilvēkiem, bērni sāk veidot attieksmi pret savu ķermeni.

Pamēģini atcerēties: kādus vārdus bērniībā Tu dzirdēji par savu ķermeni? Varbūt kāds teica, ka Tu esi pārāk gara? Vai kāds teica, ka Tev ir pārāk liela piere vai ka zilas acis ir skaistākas par brūnām?

Reizēm mūsu viedoklis par sevi veidojas nevis no tiešiem izteicieniem, bet par citu cilvēku sava vai cita cilvēka ķermeņa komentēšanu. Piemēram, meitene, dzirdot, ka māte saka, ka viņa (māte) ir resna un neglīta, var aizdomāties par to: ja viņa pati pieņemsies svarā, tad māte arī meiteni uzskatīs par neglītu. Vai, dzirdot nepatīkamus komentārus par sievietēm ar īsiem matiem, meitene var domāt, ka neviens viņu nemīlēs, ja viņa zaudēs savus garos matus.

Padomā un pamēģini atcerēties: kāda bija Tavu tuvo cilvēku attieksme pret savu un svešu cilvēku ķermeņiem?

Uzraksti vismaz 10 lietas, ar ko Tavs ķermenis atšķiras no citu cilvēku ķermeņiem.

Uzdevums “Nevērtēšanas prakse”.

Šim uzdevumam Tev būs nepieciešams spogulis, kurā sevi redz pilnā augumā. Paskaties uz sevi spogulī, mēģini iedomāties, ka skaties uz nepazīstamu cilvēku, kuru redzi pirmo reizi. Pamēģini aprakstīt šo cilvēku maksimāli neitrāli, nedodot vērtējumu tam, ko redzi. Piemēram, pildot šo uzdevumu, nelieto vārdus “skaists”, “neglīts”, salīdzinājumus “deguns kā mopsim” utt.

Uzdevums “Masāža”.

Šim uzdevumam Tev būs nepieciešams liels spogulis pilnā augumā, ķermeņa krēms vai sviests (eļļa).

Tavs uzdevums būs uzklāt krēmu uz visa sava ķermeņa, stāvot pie spoguļa. Pamēģini vienlaikus sajukt un uzmanīgi apskatīt sevi. Tu varētu novērot negatīvas domas un emocijas par savu ķermeni. Nemēģini cīnīties ar tām, pieņem un palaid tās tā, it kā tam nebūtu nekādas nozīmes! Atceries, ka Tavas domas nav fakti!

RECIDĪVA PAMANĪŠANA UN PĀRDZĪVOŠANA

Uzdevums “Recidīva pazīmes”.

Uzmanīgi izlasi ēšanas traucējumu recidīva pazīmes. Papildini tās ar sev raksturīgo ēšanas traucējumu uzvedības iezīmēm. Ja pamani vairākus recidīva simptomus – vērsies pēc palīdzības! Apzinies savas automātiskās domas, mēģini saprast, kāpēc ēšanas traucējumi atkal kļuva aktuāli Tavā dzīvē.

Recidīva simptomi:

1. vēlme bieži svērties, mērīt ķermeņa daļas;
2. interese par cita cilvēka svaru, ŪMI, izmēru utt.;
3. vēlme ierobežot sevi ēšanā;
4. sportošana – ar vēlmi *nodedzināt* kalorijas;

-
-
5. neelastīgs ēšanas režīms (piemēram, vakariņas obligāti jāapēd no 19 līdz 20, ne vēlāk, ne ātrāk);
 6. iekšēja “tukšuma” sajūta;
 7. fantāzijas par ierobežojošo, kompensējošo uzvedību vai pārēšanos;
 8. ēdienreižu izlaišana;
 9. interese par diētām un ēšanas sistēmām;
 10. pieaugoša neapmierinātība ar savu ķermeni;
 11. kaloriju skaitīšana, informācijas meklēšana par ēdiena saturu, kalorijām;
 12. vēlme ēst tikai “pareizo”, veselīgo vai ekoloģisko ēdienu;
 13. saldumu un gardumu pilnīga izslēgšana no ēdienkartes;
 14. uztraukums, ja jāēd neierastā vietā, laikā vai kompānijā;
 15. bailes apēst ēdienu, kura uztura informācija nav zināma;
 16. ēstgribas mazināšanas darbību tīša veikšana (2+ litru ūdens dzeršana, pārmērīga aizraušanās ar dārzeņiem, sportošana ar vēlmi samazināt ēstgribu utt.).

Uzdevums “Tieksmes pārdzīvošana”.

Ja Tu jūti impulsu pēc destruktīvas uzvedības (pārēšanās, vemšana, caureju izraisošu medikamentu lietošana utt.), paņem 5 minūšu pauzi, sāc darīt kaut ko citu (piemēram, spēlēt spēli telefonā), pēc piecām minūtēm pajautā sev: “Vai es esmu spējīga izturēt vēl 5–10 minūtes?” Ja atbilde “jā”, tad atkal novirzi savu prātu uz kaut ko citu. Atkārto šīs darbības, kamēr tieksme pāriet.

Uzdevums “Norāvienu analīze”.

Ja ir gadījies *norauties* (pārēsties, izvēmties, ierobežot ēdienu, lietot medikamentus svara kontrolēšanai), paanalizē: kādas domas “pierunāja” Tevi atgriezties pie destruktīvas uzvedības? Pamēģini atrast kontrargumentus šīm domām. Piemēru skaties tālāk:

Doma	Cik es tai ticu (0–10)	Kontrargumenti	Cik es tam ticu (0–10)
<i>Šodien bija slikta diena, pārēšanās palīdzēs man justies labi.</i>	7	<i>Es zinu no iepriekšējās pieredzes, ka pat ja momentā uzreiz pēc pārēšanās es arī jūtos labi, kādu laiku pēc tam es jūtos vainīga un nožēloju to. Es jutīšos daudz labāk, ja nodzīvošu šo dienu bez pārēšanās.</i>	10
<i>Tikai šodien pārēdīšos un izvēmtos, bet rīt beigšu to darīt.</i>	8	<i>Līdzīgi es biju domājusi vakar... Un aizvakar... Un pēc gada. Rītdiena nekad nepienāks. Ja es nenolemsu šodien izturēt tieksmi – nekas nemainīsies.</i>	10

KOUČINGA UZDEVUMI

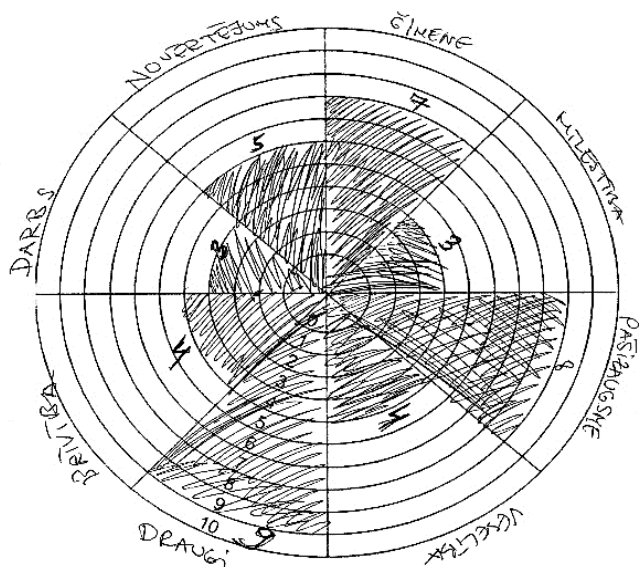
Uzdevums “Dzīves aplis”.

Jāsaprot, kur ir Tava dzīve šobrīd! Tā mēs varam atrast lietas, ar kurām varētu sākt sakārtot savu dzīvi tagadnē, lai tās “netri-gerē” Tevi. Lai esi apmierināta ar sev svarīgajām dzīves jomām, vai ne? Sākam ar saprašanu, kur un kas ir greizi (izņemot ēšanas traucējumus, jo tie ir tikai signāllampīņa par to, cik labi Tu jūties savā dzīvē).

Uzraksti 7–10 savas dzīves galvenās jomas – vērtības. Tās, ku-ras Tev tiešām ir svarīgas! Atceries, ka tad, ja tā šobrīd nav Tavā dzīvē, nenožīmē, ka Tev tas nav svarīgi un tā nav Tava vērtība, piem., mīlestība. Tātad saraksti, piemēram. 1. Darbs. 2. Novērtē-jums. 3. Ģimene. 4. Mīlestība. 5. Pašizsugsme. 6. Veselība (men-tālā un fiziskā). 7. Draugi. 8. Brīvība (neatkarība). Tad novērtē katru no 1 līdz 10 (1 – slikti, 10 super labi) un apraksti (zemāk būs aizpildīts piemērs). Tad grafiski saliec to uz Tava dzīves rata.

Kā Tev tas izskatās? Kuras ir tās jomas, kur vērtējums ir vis-mazākais? Ko šeit vajadzētu darīt, lai būtu vairāk? Uzzīmē otru tādu pašu apli, tikai visas vērtības saraksti, uz cik Tu gribētu, lai ir, piemēram, pēc gada! Apraksti tagadnes formā, kā tas ir. Piem., darbs uz 8 – beidzot strādāju darbu, kurā jau sen vēlējos darboties. Kolēģi ir mani draugi, un katru dienu uz darbu eju ar prieku, jūtos ļoti novērtēta. Tā par katru jomu.

Grafiski tas izskatās tā. Piemērs.



1. Darbs - darbs ir, bet man vienas uz visu
iet. Alge ok, bet, ja vērtētu tikai pēc koleģiem - 0.
2. Novērtējums - manī draugi viņu būtu saņēmuši, ka
patī neapmieros savu vērtību. Tāpēc it kā apmieros,
bet nevēl nē. Man ir svarīgi, ka novērtē. Bet,
būtiski: vecāki kritiski un viņu uzturēšanās ir svarīga.
3. Ģimene - Jā, manī ļoti mīl. Ģimene varu
otru justies, bet reāli attiecības ir saspiestas,
jo nevēl ģimene problēmas neizrunā. Tāpēc
patstāvība.
4. Mīlestība - Sunis manī mīl un vecāki, ļoti
gribētos otru pusi. Tāpēc mīlestība.

Ko saredzi tagad, veroties šajos 2 apļos? Kur atšķirība starp to, kā ir tagad un kā es gribu, ir vislielākā? Sāksim sakārtot šo jomu! Kas šeit būtu jārisina? Tad saraksti mazus plāna punktus! Ko darīsi? Kā dabūsi no 5 uz 8, piemēram? Kādi soļi? Tad šos soļus pildi. Neauļo, savā tempā. Kad būs tikusi galā ar šo, ķeries pie nākamās nesakārtotākās jomas.

Tu redzēsi, ka, uzlabojot vienu, uzlabosies pārējās. Iespējams, ka prioritātes nomainīsies. Varbūt sapratīsi, ka dažas vērtības nemaz nav Tavas vērtības, bet citu. Piemēram, tas būtu, ja aplī būtu nauda, bet ar laiku saprastu, ka tā nav Tev svarīga, tā vienmēr ir bijusi svarīga Tavai ģimenei.

Zini, ko parāda aplis, kā ir tagad? Cik harmoniska ir Tava dzīve! Ja aplis ir smuki apaļš (vienalga, vai viss ir uz 3 vai 6, vai 8), tas ir harmonisks. Ja tie ir zigzagi, tā arī Tu ripo pa dzīvi, tieši tik harmoniski... (Parasti pie manis atnāk zigzagi.) Tātad laime neslēpjas tajā, lai viss ir uz 10. Viss var būt tiešām uz 5, bet līdzsvarā. Noteikti zini cilvēkus, kur finanses uz 5, veselība un zināšanas arī, darbs ne visai apmierina, hobiju ne pārāk daudz, bet cilvēks laimīgs. Sākam veidot Tavu apli!

Pēc gada paskaties uz šiem apliem vēlreiz!

Uzdevums “Mērķi”.

Lai sāktu kaut kur “kustēties”, ir svarīgi zināt, uz kurieni, un tad nedefinēt sev, kāda būtu dzīve, kādu tiešām vēlies. Ēšanas traucējumu gadījumā motivācija ir ļoti svarīga. Ja nav motivācijas, tad cilvēks neredz, kāda jēga censties, kas vispār būs labāks. Viens no uzdevumiem, ko piedāvāju, ir sapņošana. Jā, reizēm to ir grūti izdarīt, citiem cilvēkiem vieglāk pasapņot ir metaforā. Piem., es esmu dzeltens traktors, kurš var pārvarēt visus šķēršļus, nebaidās riskēt, citi viņu redz spēcīgu utt. Var arī sapņot savā īstajā tēlā, kā tas reāli ir, bet pasapņot, ka tas būs tad, kad tiks laukā no ēšanas traucējumiem. Ko darīsi, ko domāsi, kā būs mainījušās Tavas vērtības, stiprās puses, būtība utt. Sapņo par dzīvi kopumā, kādu to vēlies. Iespējams, sapņu dzīvē ir pavisam cita profesija,

Aizpildot uzdevumu, lūdzu, nokopē lapas!
APKĀRTNE (Raksti tagadnes formā visu!)
 Kas? Kur? Kad? Ar ko? Metafora (ja ir). Iztēlojies reālu vienu dienu, piem., pēc gada, kādu gribētu savu dzīvi.

APKĀRTNE (Raksti tagadnes formā visu!)

Kas? Kur? Kad? Ar ko? Metafora (ja ir). Iztēlojies reālu vienu
 enu, piem., pēc gada, kādu gribētu savu dzīvi.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ko? Ko es daru? Kā es rīkojos? Kādus svarīgus darbības veidus es jau izmantoju? Uzskaitīt visus: gan pozitīvos, gan negatīvos! Metafora (ja ir) šobrīd. Apraksti arī to, ka esi bez ēšanas traucējumiem. Kā tas emocionāli un fiziski Tev jūtas? Kā ēd ikdienā? Utt.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SPĒJAS/STIPRĀS PUSES

Kā es to daru? Kādas spējas man jau ir? Kādas vēl noderētu?
Metafora (ja ir) šobrīd.

VĒRTĪBAS un UZSKATI

Kāpēc? Kāpēc man tas ir svarīgi? Kādi uzskati un vērtības man
jau ir? Kad tie ir radušies? Ko tie man dod? Gan vērtības, gan
uzskati. (Šobrīd.)

BŪTĪBA/IDENTITĀTE

Kas es esmu, ja man ir šādas vērtības un uzskati? Ar ko es atšķiros no citiem šajā vidē? Ar ko es esmu īpašs?

GARĪGUMS/MISIJA

Asociējies ar Būtībā/Identitātē radīto tēlu un sajūtu, pilnībā izjutot jaunus resursus.

Tu esi garīga būtne, Visuma daļa. Ko es varu citiem pateikt? Kādu padomu dot?

GARĪGUMS/MISIJA

Asociējies ar Būtībā/Identitātē radīto tēlu un sajūtu, pilnībā izjūtot jaunus resursus.

Tu esi garīga būtne, Visuma daļa. Ko es varu citiem pateikt? Kādu padomu dot?

- Kādas atziņas un atklāsmes ieguvi?
- Kāda ir Tava tālākā rīcība?
- Kādi ir Tavi pirmie soļi?
- Ko Tu vari darīt šodien, ko rīt?

Piemērs.

APKĀRTNE (Raksti tagadnes formā visu.)

Kas? Kur? Kad? Ar ko? Metafora (ja ir). Iztēlojies reālu vienu dienu. Piem., kādu gribētu savu dzīvi pēc gada.

Es eju ar Artūru pa Vecrīgu. Ir 2024. gada pavasaris. Ikdienā esmu skaistā ofisā un dzīvoju koka mājā pie upes. Esmu skaistā kleitā, vidēja auguma, ne pārāk tieva, ne pārāk resna, Artūrs izskatās kā vienmēr. Apkārt ir smaidīgi cilvēki.

DARBĪBAS

Ko? Ko es daru? Kā es rīkojos? Kādus svarīgus darbības veidus es jau izmantoju? Uzskaitīt visus: gan pozitīvos, gan negatīvos. Metafora (ja ir) šobrīd. Apraksti arī to, ka esi bez ēšanas traucējumiem. Kā tas ir fiziski un emocionāli, kā ēd ikdienā utt.

Es ēdu brīvi. Esmu nomainījusi darbu, tagad strādāju kompānijā, kurā gribēju strādāt jau sen. Konkrētajā dienā Vecrīgā mēs ēdam saldējumu un ejam sadevušies rokās. Mēs dzīvojam ļoti satīcīgi. Tagad esam ļoti saprotoši. Ikdienā vakaros pārrunājam dienas notikumus, sajūtas un plānus. Ceļojam 1x gadā. Es fotografēju brīvajā laikā. Esmu sākusi ar to nopietni nodarboties.

SPĒJAS/STIPRĀS PUSES

Kā es to daru? Kādas spējas man jau ir? Kādas vēl noderētu? Metafora (ja ir) šobrīd.

Manī ir attīstījies radošums, kas patiesībā bijis vienmēr. Esmu iecietīgāka, mazāk impulsīva, spēju izrunāt visu, kas uz sirds, spēju pasmaidīt un domāt pozitīvi. ES SPĒJU ĒST KĀ VISI. Esmu drosmīga, kāda esmu bijusi vienmēr. Mana šī brīža stiprā puse, kas nebija pirms gada, ir tā, ka es varu ēst saldējumu un nepārdzīvot, spēju ēst bez bailēm par svaru. Es spēju lepoties ar sevi par to. Es spēju novilkt robežas. Es spēju sevi mīlēt un patiesi mīlēt vecākus, ne tikai Artūru. Es, kā vienmēr, esmu sirsnīga, atvērta, izpalīdzīga, empātiska, emocionāla, gudra, labsirdīga, skaista.

VĒRTĪBAS un UZSKATI

Kāpēc? Kāpēc man tas ir svarīgi? Kādi uzskati un vērtības man jau ir? Kad tie ir radušies? Ko tie man dod? Gan vērtības, gan uzskati. (Šobrīd.)

Manas vērtības joprojām ir ģimene, nauda, izglītība, mīlestība, attīstība, karjera, draugi, laiks sev. Ir zudušas vērtības “izskats” un “prestīža darbavieta”. Varbūt man vairs nav tik svarīgi, ko par mani saka mana mamma, kādus padomus dod. Es pati sev esmu lielākā vērtība. Tievums vai zems svars noteikti vairs nav vērtība.

BŪTĪBA/IDENTITĀTE

Kas es esmu, ja man ir šādas vērtības un uzskati? Ar ko es atšķiros no citiem šajā vidē? Ar ko es esmu īpašs?

Es esmu labs cilvēks. Es esmu stiprs un mīlošs cilvēks.

GARĪGUMS/MISIJA

Asociējies ar Būtībā/Identitātē radīto tēlu un sajūtu, pilnībā izjutot jaunus resursus.

Tu esi garīga būtne, Visuma daļa. Ko es varu citiem pateikt? Kādu padomu dot?

Es esmu šeit, lai pateiktu, ka ir jāmīl sevi. Esmu te, lai mīlētu un iedvesmotu citus un darītu pasauli taisnīgāku un mazāk aizspriedumainu.

✓ Kādas atziņas un atklāsmes ieguvi?

Manas stiprās puses un spējas lielā mērā vienmēr man bijušas, esmu kaut kur daļu pazaudējusi, taču, ja tās ir bijušas, tad man tās vajag tikai atkal likt lietā. Es esmu bijusi drosmīga, es varu arī sākt drosmīgu atvēršanos. Arī tas, ka lielākoties man jau viss ir. Darbs gan ir pilnīgi pretējs domātajam, ko arī var nomainīt, ja saņemtos. Artūrs arī man jau ir, nepieciešams izrunāties.

✓ Kāda ir Tava tālākā rīcība?

Izrunāšos ar Artūru, apskatīšos citus darba sludinājumus, speršu pirmo soli, piezvanīšu, pieteikšos pie kāda speciālista, mēģināšu šonedēļ, ko apņēmos uzdevumos, pamēģināšu kādu jaunu produktu ieviest savā ēdienkartē, kāpšu sev pāri.

✓ Kādi ir Tavi pirmie soļi?

Uzlabošu attiecības ar Artūru, nomainīšu darbu, sāksu atvēršanos.

✓ Ko Tu vari darīt šodien, ko rīt?

Saruna ar A. šovakar. Zvans pierakstīties pie terapeita rīt.

Uzdevums “Uzskati/pārliedības”.

Bieži vien mūsu apli jeb dzīvi izveidot tādu, kā vēlamies, neļauj daudz un dažādi personīgie bloki. Tādi uzlikti un iegūti dzīves laikā. Bieži vien mēs domājam, ka tā ir realitāte, taču patiesībā tie ir vien mūsu uzskati. Tādēļ! Uzraksti visas savas pārliedības un uzskatus, kas Tev neļauj izveidot tādu apli, kā vēlies, vai neļauj īstenot savas vēlmes. Piemērs. *Es nevaru tā dabūt jebkuru darbu, kuru gribu, jo man nav pietiekamas izglītības. Katrā darbā būs riebīgi kolēģi, utt.*

Tad apstrādā sarakstīto ar uzskatu uzdevumu.

Tāpat (nesaistīti ar apli) šis UZSKATU UZDEVUMS. Ar uzskatiem, kas Tev saistībā ar ēšanu, ir normāli. Pārliedības, kas Tev traucē sākt brīvi ēst. Piemēram. Ja pieņemšos svarā, es nekad nespēšu sevi pieņemt. Ja sāksu normāli ēst, es svēršu trīsciparu skaitli. Ja es ēdīšu normāli pa dienu, tad pierīšos arī vakarā. Ar katru no šiem uzskatiem (katrs 1 teikums) veic uzskatu uzdevumu!

Uzskatu uzdevums.

Saraksti visus savus uzskatus, kuri Tev ir attiecībā par savu tēmu, ko vēlies mainīt. Pārliedības.

[illegible]

Vai šie uzskati ir 100% fakti? Kā to var pierādīt? (Reāli pierādījumi, nevis “man liekas, ka tā būs” vai “tā ir vienmēr”!!!)

!!! Kas attiecas uz medicīnu, diagnozēm, ieslodzījumu u. tml., tie ir fakti.

Kad visi uzskati uzrakstīti (tie, kas nāk visgrūtāk, reizēm ir tie labākie), uzdevums par KATRU uzskatu, kurš Tev kādā veidā traucē un kuru Tu gribētu mainīt!

Nosauc 3–5 reālus piemērus, kad šis uzskats bija ļoti **patiešs**!

Kādā veidā šis uzskats Tev palīdz? Ko **labu** Tev tas dara? (Izdomā vismaz 3 piemērus.)

(“Vīrieši ir cūkas” ļauj neieberzties attiecībās, kas nepatīk. “Es esmu tizla” mani pasargā no traumām, jo nedaru tādēļ pārgalvīgas lietas.)

Kādā veidā šis uzskats Tev traucē? Ko **sliktu** Tev tas dara?

Nosauc 3–5 reālus piemērus, kad šis uzskats bija ļoti **aplams**!

Kāds būtu jaunais uzskats šī vietā, kas būtu **patiesāks, reālāks**, kas Tev **palīdzētu**?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pārveidotos uzskatus saraksti bez “ne”, “ja es ne” utt. Visam jābūt pozitīvā formā. Piemēram, jaunais uzskats: nevis “Ja es ne-
aizrādu vīram, tad neizceļas konflikti!”, bet “Mums ar vīru ir har-
moniskas attiecības, jo mums katram ir tiesības uz viedokli”. “Es
esmu tizla” pārveido nevis uz “Es neesmu tizla”, bet “Es esmu
izveicīga, ja esmu piesardzīga!” Uzskats: “Ja es ēdīšu pa dienu,
tad vakarā arī rīšu!” Varētu patiesāk izklausīties: “JA es ēdīšu kār-
tīgi pa dienu, tad ir lielāka iespēja, ka tikšu vaļā no saviem ēšanas
traucējumiem!” Vai uzskats: “Sievietei ir jādomā par to, ko viņa
ēd!” (Tas nāk parasti no vecākiem.) Te labāk palīdzētu un būtu
patiesāks: “Sievietei, kā jebkuram cilvēkam, ir ieteicamas fiziskas
aktivitātes un ēst pietiekami!”

Visus uzskatus saraksti uz *post-it* lapiņām, plānotājā, pie gultas
u. tml., lai katru dienu vari to sev atgādināt un SAJUST!

UZDEVUMS

Lai palīdzētu salikt “+” un “-” izvēlelošanās procesam. Līdzīgs uzdevums ir Irinas piedāvātais par ieguvumiem, ko dod ēšanas traucējumi, bet mazliet citādāks.

Pie sliktajām lietām tam, ka atveselosies, varētu nosaukt emocionālas grūtības sākuma posmā, jāmaina garderobe, būs jāatrod jauns veids, kā sevi nomierināt utt. Labās lietas – veselība, būs biezi mati, atgriezīsies mēnešreizes, būšu mierā ar sevi utt.



Kādi ir Tavi secinājumi?

Uzdevums “Dzimšanas diena”.

Vēl viens jauks, bet, manuprāt, dziļš uzdevums, kas var likt padomāt par savu dzīvi. 80 gadu dzimšanas diena!

Tavas 80. dzimšanas dienas svinības!!!

Iztēlojies savas 80. dzimšanas dienas svinības!

Kādas tās ir? Skaļas? Daudz cilvēku? Maz? Pludmale, iekš-
telpas? Kāda mūzika spēlē? Kāds galds? Ir vai nav? Iedzīvojies.

1. Uzraksti septiņas (līdz 7) savas galvenās lomas dzīvē (gan profesionālās, gan personīgās).

2. Uzraksti nozīmīgākās personas vārdu katrai lomai. (Piem., ja loma “māsa”, tad raksti vienu no brāļiem, māsām; ja loma “kolēģis”, tad izvēlies 1 kolēģi, kas šo runu teiks, iztēlojies kolēģi no vēlamās darbavietas vai esošās.)

3. Svinībās piedalās Tevis minētie cilvēki no katras lomas. Uzraksti īsu formulējumu, kā Tu vēlētos, lai katras lomas nozīmīgākais cilvēks Tevi raksturo. Kā katrs no viņiem raksturotu Tavu ietekmi uz viņa dzīvi? Par ko saka Tev paldies? Neskatoties uz to, ka vecāki var būt aizsaulē, arī viņi ko var teikt no debesīm. (Sagatavo salvetes.)

4. Kad visi savas runas ir teikuši, piecelies Tu un saki runu. Ko Tu viņiem pasaki? Kā Tu raksturo savu aizvadīto dzīvi? Ko esi paveicis, par ko saki paldies šiem cilvēkiem? Ko Tu vēlies pateikt kopumā?

5. Pārsteigums!!! Atnāk slavenība Tevi sveikt. Izvēlies jebkādu, ko vēlies. Ko viņš vai viņa Tev saka? Par ko saka paldies? Par ko viņš ar Tevi lepojas?

Kādas 2–3 galvenās lietas Tu varētu izdarīt, lai īstenotu šo vīziju? Apraksti!!!

UZDEVUMS

Tas, kas Tev vēl varētu noderēt ceļā uz dzīves kārtošānu, ir savu resursu apzināšanās. Bieži vien mums vienkārši liekas – nu man nav, nav pieejama palīdzība, nevaru neko mainīt, jo man nav... Bet bieži, ja *saliekam* to visu uz papīra, mums ir daudz kas.

Resursi!

Kādi iekšējie resursi man jau ir? (Personīgās lietas, personīgās spējas, stiprās puses, līdzekļi, pašai vai pašam personīgi, kas jau ir.)

Kādi ārējie resursi man ir? (Paziņas, “gali” (sarunval.) ārēji līdzekļi, telpas, ko varu dabūt utt.)

Kādi iekšējie resursi vēl man nepieciešami, lai sasniegtu plānoto, lai to realizētu?

Kādu ārējo resursu man pietrūkst?

Kur es dabūšu iztrūkstošos resursus? Gan iekšējos, gan ārējos.
Kā es tos dabūšu? Izdomāt risinājumus!

Kaut muļķīgākos. Šai sadaļai atvēli vismaz 30 min. Ja vairs nav, ko rakstīt, nekas nenāk prātā, neaizej prom no lapas, turpini domāt, līdz izdomā. Ja visu ievērosi, tad izdosies!

Vai ir kas tāds, kas var noiet greizi? Kā es nodrošināšos? Kādu atbalstu man vajag?

Protams, ir vēl daudzi un dažādi koučinga uzdevumi, bet šie ir tīri iedvesmai un tam, lai apzinies dažādas dzīves jomas vēl vairāk.

Darba lapa Nr. 1
Emociju regulācija
Ēšanas paradumu izpēte

Ēšanas dienasgrāmata (bulīmija)

Diena: _____ Datums: _____

Laiks	Patērētais ēdiens un dzēriens	Vieta	P	V/CL	Domas un emocijas

Ēšanas dienasgrāmata (anoreksija)

Diena: _____ Datums: _____

Laiks	Patērētais ēdiens un dzēriens	Vieta	P	V/CL	Domas un emocijas

**Ēšanas un aktivitāšu dienasgrāmata
(kompensējoša slodze)**

Diena: _____ Datums: _____

Laiks	Patērētais ēdiens un dzēriens	Vieta	P	V/CL	Domas un emocijas

**Ēšanas dienasgrāmata
(kompulsīvā ēšana, emocionālā ēšana)**

Diena: _____ Datums: _____

Laiks	Patērētais ēdiens un dzēriens	Vieta	P	Konteksts	Domas un emocijas

P=pārēšanās *

Darba lapa Nr. 2
Emociju regulācija
Atpazīšana, izpratne

Dat.	Dienas daļa	Laiks	Emociju novērtējums no 0 (nomākts) līdz 100 (pacilāts)	Notikumi, kas saistās ar izjusto emociju
	Rīts			
	Diena			
	Vakars			
	Rīts			
	Diena			
	Vakars			
	Rīts			
	Diena			
	Vakars			
	Rīts			
	Diena			
	Vakars			

Darba lapa Nr. 3
Emociju regulācija
Problēmas risināšanas soļi

1. Definē problēmu, kas Tev jāatrisina.
2. Izvērtē problēmas atrisināšanas izdevumus un ieguvumus.
3. Radi pēc iespējas vairāk iespējamo risinājumu bez to izvērtēšanas.
4. Izvērtē risinājumus. “+” – tas problēmu atrisinātu pilnībā. “/” – tas problēmu atrisinātu daļēji. “–” – tas problēmu neatrisinātu.
5. Izveido darbības plānu labākajam risinājumam:
 - a. identificē katru veicamo soli;
 - b. izveido grafiku soļiem.
6. Izvērtē iznākumu.
7. Ja nepieciešams, pārskati plānu.
8. Apbalvo sevi par paveikto.

Pēc Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders by Robert L. Leahy and Stephen J. Holland. Copyright 2000 by Robert L. Leahy and Stephen J. Holland. All rights reserved.

ALKOHOLA ATKARĪBAS UN ĒŠANAS TRAUCĒJUMI

Alkohols un ēšanas traucējumi bieži vien iet kopā. Ēšanas un alkohola lietošanas traucējumu vienlaikus sastopamības biežums ir ārkārtīgi augsts.

SAISTĪBA STARP ALKOHOLU UN ĒŠANAS TRAUCĒJUMIEM

Pastāv cieša saikne starp alkoholu un ēšanas traucējumiem. Parasti tiek uzskatīts, ka alkohols palielina pārtikas patēriņu, t.i., liek cilvēkiem patērēt lielākus pārtikas daudzumus, tomēr tas ne vienmēr tā ir, īpaši tiem, kam ir dubultā diagnoze.

Pētījumi liecina, ka alkohola lietošanas traucējumi bieži rodas vienlaikus ar ēšanas traucējumiem, jo alkoholu bieži lieto kā emocionālu regulētāju vai kā impulsīvas uzvedības daļu tiem, kuri cieš no neveselīgiem uztura paradumiem. Līdzāsparādīšanās modeļi atšķiras atkarībā no ēšanas traucējumu apakštipiem, no kuriem Amerikas Psihiatru asociācija formāli identificē četrus: anoreksiju, bulīmiju, ēšanas traucējumus un ēšanas traucējumus, kas nav norādīti citādi (OSFED).

Ēšanas traucējumi visbiežāk attīstās pusaudža gados vai agrīnā pieaugušā vecumā, bet var rasties arī daudz vēlāk, pieaugušā

vecumā. Individīdiem ar ēšanas traucējumiem un alkohola lietošanas traucējumiem bieži ir tāds pats pašiznīcinošs personības profils, kam raksturīgas nemierīgas, perfekcionistiskas iezīmes un impulsīvas, dramatiskas noslieces. Šīs īpašības liecina, ka cilvēki ar ēšanas traucējumiem bieži vien pievēršas alkohola lietošanai, lai tiktu galā ar ikdienas problēmām un stresu, ko izraisa viņu ēšanas traucējumi. Ēšanas traucējumi bieži tiek klasificēti kā atkarības traucējumi, un lielākajai daļai cilvēku, kas cieš no tiem, ir atkarību izraisošā personība. Atkarību izraisošās personības ir predisponētas gan ēšanas traucējumiem, gan pārmērīgai alkohola lietošanai, palielinot iespējamību, ka šie abi var rasties vienlaikus.

Pētījumi ir parādījuši, ka ēšanas traucējumu pacientiem, kuri ļaunprātīgi lieto vielas, ir sliktāki simptomi un sliktāki rezultāti nekā tiem, kuriem ir tikai ēšanas traucējumi, tostarp palielinātas vispārējās medicīniskās komplikācijas un psihiski stāvokļi, ilgāks atveseļošanās laiks, sliktāki funkcionālie rezultāti un augstāks recidīvu līmenis.

ANOREXIA NERVOSA UN ALKOHOLA LIETOŠANAS TRAUCĒJUMI

Anorexia nervosa raksturo atteikšanās saglabāt veselīgu ķermeņa svaru atbilstoši augumam un vecumam, intensīvas bailes kļūt resnai un nepietiekams uzturs. Anoreksija ir sadalīta divos apakštipos: ierobežojošais veids, kam raksturīga stingra, ekstrēma diēta, un pārmērīga ēšana un attīrīšanās veids, ko raksturo paša izraisītas pārēšanās epizodes un/vai attīrīšanās, izmantojot vemšanu vai diurētiskos līdzekļus.

Cilvēkiem, kuri cieš no anoreksijas, ir stipri izkropļots ķermeņa tēls, kurā viņi saredz sev lieko svaru, neskatoties uz to, ka ir pārāk tievi, un bieži vien noliedz sava neveselīgā svara nopietnību. Anoreksija skar visu vecumu cilvēkus, lai gan tipiskā vecuma grupa anoreksijas sākumam ir no 14 līdz 18 gadiem. Sievietēm traucējumi rodas nesamērīgi, un tiem ir augsts recidīvu līmenis. Smagos gadījumos var rasties medicīniskas komplikācijas vai pat nāve bada dēļ.

Anorexia nervosa brīdinājuma pazīmes un simptomi:

- dramatisks svara zudums;
- rūpes par svaru, pārtiku, kalorijām, tauku gramiem un diētu;
- reibonis;
- bieži komentāri par to, ka esat “resns” vai ir liekais svars, neskatoties uz svara zudumu;
- ir spēcīga vajadzība pēc kontroles;
- konsekvēnti attaisnojumi, lai izvairītos no ēdienreizēm vai situācijām, kas saistītas ar pārtiku;
- ģībonis;
- atteikšanās no ierastajiem draugiem un aktivitātēm;
- izolācija un noslēpumainība.

Lai gan anoreksijai ir mazāks vienlaicīgu vielu lietošanas līmenis nekā bulīmijai un ēšanas traucējumiem, lielākā daļa cilvēku, kas cieš gan no anoreksijas, gan alkohola lietošanas traucējumiem, izmanto alkoholu, lai nomāktu apetīti. Dzeršana tukšā dūšā ir īpaši bīstama, jo palielina saindēšanās ar alkoholu iespēju, atmiņas zuduma un ar alkoholu saistītu traumu risku.

BULĪMIJA UN ALKOHOLA LIETOŠANAS TRAUCĒJUMI

Bulimia nervosa ir ēšanas traucējumi, kam raksturīgas atkārtotas pārēšanās epizodes (liela ēdiena daudzuma patērešana īsā laika periodā, kā arī kontroles trūkuma sajūta ēšanas laikā) un pēc tam attīrīšanās, lai neitralizētu pārmērīgas ēšanas sekas. Cilvēki, kas cieš no bulīmijas, regulāri izmanto ekstrēmas svara kontroles metodes, lai kompensētu pārēšanos, tostarp:

- vemšana;
- caurejas līdzekļu, diētas tablešu vai diurētisko līdzekļu ļaunprātīga izmantošana;
- stingra diēta vai badošanās;
- pārmērīga sportošana, vingrošana.

Lai diagnosticētu bulīmiju, indivīdam pēdējos 3 mēnešus vismaz divas reizes nedēļā ir jānovēro gan pārēšanās (slimīga), gan neadekvāta attīrīšanās (vemšana utt.). Tie, kuriem ir bulīmija un alkohola lietošanas traucējumi, bieži “dzīro” gan ar pārtiku, gan ar alkoholu un pēc tam atbrīvojas no abiem. Iedzeršana ir īpaši bīstama, kad dzērājs īsā laika periodā patērē pārmērīgu alkohola daudzumu. Pusaudzīem bulīmiķiem, kas pārmērīgi lieto alkoholu, ir palielināta augsta riska uzvedības iespējamība, piemēram, pašnāvības mēģinājums, zādzības un neaizsargāts sekss.

PĀRĒŠANĀS TRAUCĒJUMI UN ALKOHOLA LIETOŠANAS TRAUCĒJUMI

Formāli klasificēts kā ēšanas traucējumu piemērs, kas līdz pēdējiem gadiem nav norādīts citādi, ēšanas traucējumus raksturo atkārtotas pārēšanās epizodes bez kompensējošām svara kontroles metodēm, kas tiek izmantotas saistībā ar bulīmiju nervosa. Pārēdāji bieži izjūt kontroles zaudēšanas sajūtu ēšanas laikā un pēc tam ārkārtīgu kaunu vai vainas sajūtu pēc iedzeršanas. Lai diagnosticētu ēšanas traucējumus, indivīdam 6 mēnešu periodā ir jāpārēdas vidēji 2 dienas nedēļā.

Atšķirībā no anoreksijas un bulīmijas (arī ir vīriešiem ir šie traucējumi), šie ēšanas traucējumi vīriešiem nav nekas neparasts, un tos visbiežāk novēro pieaugušajiem. Pārēšanās traucējumi rada paaugstinātu aptaukošanās un vispārēju medicīnisku komplikāciju risku, kas pavada lieko svaru. Tāpat kā tie, kas slimo ar bulīmiju, cilvēki, kas cieš no ēšanas traucējumiem, bieži pārmērīgi lieto gan pārtiku, gan alkoholu; tomēr viņi neatbrīvojas no alkohola pēc tam, kā to dara bulīmiķi. Tā kā daudziem cilvēkiem ar pārmērīgiem ēšanas traucējumiem ir liekais svars, viņiem ir arī jālieto lielāks alkohola daudzums, lai izjustu tā ietekmi, palielinot ar alkoholu saistītos veselības riskus, piemēram, cirozi un citas aknu slimības.

DRUNKOREKSIJA

Drunkoreksija ir slenga termins, ko lieto, lai aprakstītu neveselīgu parādību, kad indivīda uzturs tiek ierobežots līdz mazam vai vispār nav, lai viņš vai viņa varētu būt pārmērīgā alkohola reibumā bez svara pieauguma. Kalorijas, ko “ dzērājkoreksiķi ” sev atņem bada dēļ, ir paredzētas kaloriju kompensēšanai, ko viņi patērē no alkohola. Tā kā alkoholam nav uzturvērtības, cilvēki ar šo stāvokli var viegli iegūt nepietiekamu uzturu, vienlaikus ciešot no visiem ar alkoholismu saistītajiem veselības un sociālajiem riskiem.

Drunkoreksija ir visizplatītākā jaunu sieviešu vidū, lai gan ir zināms, ka šī slimība attīstās arī vīriešiem un vecākiem abu dzimumu pārstāvjiem. Daudzi pētnieki šo situāciju saista ar dzeršanas kultūras izplatību, vienaudžu spiedienu un tusiņiem studiju laikā. Sākotnēji var nebūt skaidrs, ka kāds cieš no šāda traucējuma, jo sākumā viņš nezaudē daudz svara, tomēr, ja to praktizē ilgstoši, tas var kļūt par nopietnu problēmu.

ĒŠANAS TRAUCĒJUMI, ALKOHOLISMS UN CITI PSIHISKI TRAUCĒJUMI

Alkohola lietošanas traucējumi un ēšanas traucējumi bieži vien rodas arī citu psihisku traucējumu klātbūtnē. Daži kontrolēti pētījumi pat atklāja, ka dažu no šķietamo ēšanas traucējumu un vielu lietošanas traucējumu līdzāspārādīšanos izraisa citi psihiski stāvokļi.

Pētījumi ir atklājuši, ka pacientiem, kuri cieš no abiem traucējumiem, var būt impulsu kontroles deficīts, kas arī ir cieši saistīts ar tādiem personības traucējumiem kā obsesīvi kompulsīvi traucējumi un robežlīnijas personības traucējumi. Parastie faktori, piemēram, vardarbība pret bērniem, seksuāla vardarbība un ģimenes disfunkcija, tiek uzskatīti par katalizatoriem, kas izraisa ēšanu, vielu lietošanu un psihiskus traucējumus.

ALKOHOLA ATKARĪBAS UN ĒŠANAS TRAUCĒJUMU ĀRSTĒŠANA

Vairākos pētījumos ir atklāts, ka ārstēšanas laikā vienlaikus jārisina ēšanas traucējumi un alkohola lietošanas traucējumi, izmantojot daudznozaru pieeju. Kognitīvi biheiviorālā terapija (PIEDĀVĀ “ĒT RESURSU CENTRS”) un dialektiskā uzvedības terapija tiek uzskatītas par daudzsološākajām pieejām šo traucējumu ārstēšanā.

Uzvedības terapija ietver:

- koncentrēties uz problēmu apzināšanos un izvēli;
- garastāvokļa regulēšanas paņēmieni;
- prasmes tikt galā;
- impulsu kontroles prakse.

Daži opioīdi, piemēram, naltreksons, arī ir izrādījušies noderīgi gan alkohola, gan ēšanas traucējumu ārstēšanā. Papildu terapijai saistībā ar alkohola atkarību jārisina uztura jautājums un plānošana, jo tā ir ļoti svarīga ēšanas traucējumu ārstēšanā.

Atkarībā no vienlaikus sastopamo traucējumu smaguma pakāpes var būt nepieciešama medicīniskā stabilizācija, hospitalizācija vai stacionāra ārstēšana.

Lai iegūtu papildinformāciju par ārstēšanās iespējām, sazinieties ar kādu specializētu iestādi! (+3712598248 Ēšanas traucējumu resursu centra tālrunis)

Avots:

<https://www.alcoholrehabguide.org/resources/dual-diagnosis/alcohol-eating-disorders/>

PĀRĒŠANĀS UN ALKOHOLS

Pārmērīga alkohola lietošana un pārēšanās traucējumi bieži ir vienlaikus. Pārmērīga dzeršana, pārmērīga ēšana un jebkāda cita kompulsīva uzmācīga uzvedība, visticamāk, ir mēģinājums tikt galā ar negatīvām emocijām. Šādas pārmērības nav ne veselīgas, ne racionālas. Šāda veida uzvedība neļauj cilvēkam efektīvi tikt galā ar emocionālajiem kairinātājiem (trigeriem). Emocionālais stāvoklis var pasliktināties, kad cilvēks nodarbojas ar iedzeršanu, – tas var izraisīt kauna, vainas un sevis žēluma sajūtu.

KĀ ALKOHOLS IETEKMĒ PĀRMĒRĪGU ĒŠANU?

Alkohols aizkavē reakciju. Tā rezultātā cilvēki var rīkoties pēc impulsiem, kurus viņi parasti nomāc pēc pārmērīgas dzeršanas. Tas ir viens no veidiem, kā alkohols var izraisīt pārmērīgu ēšanu. Ar iedzeršanu saistīti traucējumi bieži ir saistīti ar negatīvām sajūtām, piemēram, depresiju. Pēc alkohola lietošanas daudzi cilvēki jūtas nemierīgi vai nomākti. Var rasties pārēšanās, lai mazinātu šīs dzeršanas sekas, cerot, ka tas uzlabos garastāvokli.

VAI ALKOHOLISMS VAR IZRAISĪT PĀRMĒRĪGU ĒŠANU?

Pētnieki ir atklājuši, ka pēc alkohola dzeršanas bieži rodas pārēšanās. Lai gan tas var šķist pretrunīgi, jo alkoholā parasti ir daudz kaloriju, šķiet, ka alkohola lietošana palielina izsalkumu.

Pārmērīga dzeršana (binge drinking) var aktivizēt to pašu smadzeņu daļu, kur izsalkums izraisa pārēšanos. Jo biežāk kāds pārmērīgi lieto alkoholu, jo lielāka iespēja, ka viņš iesaistīsies pārmērīgas ēšanas modelī.

DIVKĀRŠĀS DIAGNOZES PĀRMĒRĪGAS ĒŠANAS UN ALKOHOLISMA ĀRSTĒŠANA

Pētījumi liecina, ka cilvēkiem, kuriem ir gan ēšanas traucējumi, gan vielu lietošanas traucējumi, ir smagāki simptomi un sliktāki ārstēšanas rezultāti. Tomēr ārstēšana joprojām var būt efektīva un ir iespējama atveseļošanās. Vienlaicīgu traucējumu efektīvas ārstēšanas faktori ir:

- izmainīt negatīvu attieksmi un uzskatus;
- izveidojot jaunas stresa menedžēšanas prasmes;
- iespējamo šķēršļu identificēšana;
- neveiksmju novēršanas plāna izveide;

-
-
- pacienta izglītošana par līdzībām starp traucējumiem un traucējumu riskiem;
 - darbs ar uztura speciālistu un uztura plānošana.

Daži svarīgi fakti, kas jāatceras par pārmērīgu ēšanu un alkoholismu, ir šādi:

- ja vielu lietošanas traucējumi rodas kopā ar ēšanas traucējumiem, piemēram, iedzeršanas traucējumiem (binge drinking disorder), risks pieaug;
- neatkarīgi no tā, vai ēšanas traucējumi vai alkohola lietošanas traucējumi bija pirmie, ir nepieciešama tūlītēja ārstēšana, lai novērstu abus traucējumus.

Avots:

<https://www.therecoveryvillage.com/alcohol-abuse/binge-eating-and-alcohol/>

<https://www.therecoveryvillage.com/alcohol-abuse/alcoholism-vs-alcohol-use-disorder/>

Tekstā izmantotā literatūra:

Brown, D. (2016, April 06). Binge Eating and Binge Drinking: Same Origins.; Dialectical Behavioral Therapy for Mental Health Problems. (n. d.); Eating Disorders and Alcohol Use Disorders. (n. d.); Gregorowski, C., Seedat, S., & Jordaan, G. P. (2013, November 07). A clinical approach to the assessment an[...]stance use disorders.; Mayo Clinic. (2018, May 05). Binge-eating disorder; NAMI. (n. d.). Eating Disorders.

ĶERMEŅA TĒLS UN ĒŠANAS TRAUCĒJUMI

Pārdzīvošana par ķermeņa tēlu bieži tiek uzskatīta par ēšanas traucējumu simptomu. Tomēr ne katram cilvēkam ar ēšanas traucējumiem ir problemātiska ķermeņa paštēla uztvere (*body image*), un daudziem cilvēkiem, kuriem nav ēšanas traucējumu, ir slikts ķermeņa paštēls. Tātad, kā mēs varam saprast saistību starp negatīvu ķermeņa tēla uztveri un ēšanas traucējumiem?

Ķermeņa attēls ir subjektīvs priekšstats, kas cilvēkiem ir izveidojies par savu ķermeni, kas atšķiras no tā, kā patiesībā izskatās viņu ķermenis.

Ķermeņa attēls ir sarežģīta konstrukcija, un to veido uzskati, domas, uztvere, jūtas un uzvedība. Tas, kā mēs redzam sevi un savu ķermeni, ietekmē mūsu fizisko un garīgo veselību un mūsu attiecības.

Veselīgs ķermeņa tēls ietver objektīvu sava izskata uztveri un spēju nošķirt savu kā personas vērtību no tā, kā viņš izskatās. Negatīvu ķermeņa tēlu bieži raksturo neapmierinātība ar izskatu un izmaiņas uzvedībā, piemēram, diētas ievērošana, sevis pārbaudīšana (*body check*) un/vai izvairīšanās no tā, cenšoties mazināt neapmierinātību. Negatīvs ķermeņa tēls bieži parādās bērnībā.

Pētījumi liecina, ka aptuveni 50% meiteņu un 30% zēnu pirms pusaudža vecumā nepatīk savs ķermenis un ka 60% pieaugušo sieviešu un 40% pieaugušo vīriešu ir negatīvs ķermeņa tēls.

Terminu “normatīvā neapmierinātība” pirmo reizi Rodina, zinātniski pētnieciskā psiholoģe, un kolēģi izmantoja 1984. gadā, lai aprakstītu neapmierinātību ar ķermeņa izmēru un formu. Tika konstatēts, ka tas ir tik plaši izplatīts sieviešu vidū, ka tika noteikts kā “normatīvs” vai normāls.

Nesen veiktais liela mēroga pētījums, kurā piedalījās 18 līdz 79 gadus veci islandieši, parādīja, ka gandrīz 43% aptaujāto bija neapmierināti ar savu ķermeņa svaru un vairāk nekā 71% – domāja, ka viņiem ir nepieciešams zaudēt svaru.

Lai gan vidējais KMI bija augstāks vīriešiem, vairāk sieviešu nekā vīriešu bija neapmierinātas ar savu ķermeņa svaru katrā vecuma grupā.

Ēšanas traucējumi ir sarežģīta psiholoģiska saslimšana, ko izraisa ģenētiski, kā arī vides faktori. Negatīvs ķermeņa tēls ir tikai viens no iespējamajiem faktoriem. Tomēr negatīvs ķermeņa tēls ir nozīmīgs ēšanas traucējumu gadījumā, jo daudzi cilvēki ar ēšanas traucējumiem, nosakot savu pašvērtību, augstu vērtē savu ķermeņa formu un svaru.

Šī “formas un svara pārmērīga novērtēšana” ir dažu, bet ne visu ēšanas traucējumu simptoms. Cilvēka pašnovērtējums, ko nesamērīgi ietekmē ķermeņa forma un svars, atbilst anorexia nervosa vai bulimia nervosa diagnozei. Anorexia nervosa diagnoze papildus atbilst arī ķermeņa svara vai formas traucējumiem vai nespējai atpazīt pašreizējā zemā ķermeņa svara nopietnību.

Pārmērīga formas un svara novērtēšana nav obligāta pie pārēšanās ēšanas traucējuma, kas ir visizplatītākais ēšanas traucējums, pazīme. Pētījumi liecina, ka tikai aptuveni 60% no šo pacientu ķermeņu uztveres atbilda formas un svara pārmērīgas novērtēšanas kritērijiem. Tomēr šķiet, ka pacientiem ar kompulsīvās ēšanas traucējumu, kuriem ir bažas par formu un svaru, var būt smagāka

šo traucējumu forma. Pacienti ar ēšanas traucējumiem, kas izvairās no ierobežojošiem pārtikas uzņemšanas traucējumiem (AR-FID), parasti neuztraucas par formu un svaru.

Neapmierinātība ar ķermeni var izraisīt diētu un nesakārtotu ēšanu, kas var būt vārti uz ēšanas traucējumiem.

Neapmierinātība ar ķermeni ir ne tikai ēšanas traucējumu riska faktors vai simptoms, bet tas var būt arī depresijas, trauksmes un zemas pašcieņas riska faktors. Tādējādi tam ir kopīgs profilakses pasākumu mērķis.

Ķermeņa dismorfiskais traucējums (BDD) ir vēl viens psihisks traucējums, kas klasificēts kā obsesīvi kompulsīvi un saistīti traucējumi. Cilvēki, kuriem ir BDD, ir noraizējušies par vienu vai vairākiem neesošiem vai nelieliem defektiem vai trūkumiem viņu fiziskajā izskatā, ķermenī.

Lai diagnosticētu dismorfisko traucējumu BDD, personai ir jānovēro atkārtota uzvedība (piemēram, sevis, sava ķermeņa pārbaude), pašvērtējuma meklēšana caur izskatu, kas sāk jau traucēt un atkārtojas. Tomēr, ja indivīda ķermeņa tēla problēmas rodas tikai ēšanas traucējumu kontekstā, tiek diagnosticēti tikai ēšanas traucējumi. Nav nekas neparasts, ka pacientiem ir gan ēšanas traucējumi, gan BDD (pēdējais koncentrējas uz problēmām, kas nav saistītas ar svaru vai ķermeņa taukiem).

Neapmierinātība ar ķermeņa svaru un izmēriem jau sen ir atzīta par problēmu sieviešu vidū, taču pēdējos gados tā tiek identificēta kā pieaugoša problēma vīriešu vidū. Viens ķermeņa dismorfo traucējumu veids, muskuļu dismorfija, galvenokārt skar vīriešus, kuri vēlas būt muskuļotāki. Tā kā daudzi pacienti ar muskuļu dismorfiju nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm un uztura izmaiņām, kuru mērķis ir ietekmēt ķermeņa svaru un formu, vairāki pētnieki uzskata, ka muskuļu dismorfija patiesībā ir anorexia

nervosa versija, kas ir ciešāk saskarota ar tradicionālajām vīriešu dzimuma normām.

Pētījumi liecina, ka ķermeņa tēls bieži vien ir viens no pēdējiem ēšanas traucējumu simptomiem, kas uzlabojas ārstēšanās laikā. Pat ņemot vērā atšķirīgās ārstēšanas metodes un simptomus starp pacientiem, atveseļošanās posmi no ēšanas traucējumiem notiek pēc diezgan līdzīga modeļa. Gandrīz visur svara atgūšana un uzvedības izmaiņas notiek pirms psiholoģiskās atveseļošanās. Arī pēc ēšanas traucējumu atveseļošanās var saglabāties zināma ķermeņa tēla satraukuma un aizņemtības pakāpe, jo nav normāli, ka mūsu sabiedrībā cilvēki ir pilnībā brīvi no ķermeņa tēla problēmām.

Ir izstrādātas dažādas metodes, lai vērstos pret negatīvu ķermeņa tēlu, kuras der praktizēt. Tās iedalās vairākās plašās kategorijās:

- kognitīvi biheiviorālā terapija;
- fitnesa treniņi;
- medijpratība;
- pašcieņas paaugstināšana;
- psihoizglītība;
- pateicība.

Daudzos gadījumos ārstēšana ietver vairāk nekā vienu intervences kategoriju. Piemēram, kognitīvi – uzvedības ārstēšana un mediju lietotprasmes programmas bieži ietver psihoizglītību.

Kognitīvi biheiviorālā pieeja un uzdevumi ir tas, ko visbiežāk izmanto, lai risinātu ķermeņa tēla problēmas. Tas palīdz indivīdiem mainīt disfunkcionālas domas, jūtas un uzvedību, kas veicina negatīvu ķermeņa tēla uztveri. Izmantotās metodes ietver pašnovērošanu, kognitīvo pārstrukturēšanu, ķermeņa izmēra no-

vērtēšanas apmācību, pakļaušanu triggeriem un spoguļa ekspozīciju. Viena no pazīstamākajām kognitīvi biheiviorālajām programmām ķermeņa attēla risināšanai ir Tomasa Keša ķermeņa attēla darbgrāmata.

Sporta nodarbības sevī ietver vingrinājumus, kuru mērķis ir uzlabot fiziskās spējas, piemēram, muskuļu spēku. Objektīvi fiziskās sagatavotības uzlabojumi nav tik svarīgi kā uztveramie uzlabojumi. Fitnesa treniņi var arī uzlabot ķermeņa tēlu, mudinot cilvēkus vairāk koncentrēties uz sava ķermeņa funkcionalitāti un mazāk uz savu izskatu.

Mediju lietotprasmes māca indivīdiem kritiski novērtēt un izaicināt mediju attēlus un ziņojumus, kas var veicināt negatīvu ķermeņa tēlu. Piemēram, var apstrīdēt ļoti plānu modeļu attēlus un ziņojumus, piemēram, "Tievs ir skaists". Plašsaziņas līdzekļu lietotprasmes intervencēs izmantotās metodes ietver izglītību un sevi pasargāšanas apmācību (kas ir īsts, kas ne).

Pašcieņas stratēģijas, ko izmanto negatīva ķermeņa tēla ārstēšanā, ir vērstas uz individuālo atšķirību identificēšanu un novērtēšanu gan attiecībā uz ķermeņa tēlu, gan iekšējām īpašībām un talantiem. Stratēģijas ir vērstas arī uz veselīgu notikumu pārvarēšanas prasmju veidošanu (stresa menedžēšanas mehānismi).

Psihoizglītojošās stratēģijas māca indivīdiem par jautājumiem, kas saistīti ar negatīvu ķermeņa tēlu, tostarp tā cēloņiem un sekām. Psihoizglītojošās stratēģijas bieži izmanto kombinācijā ar kādu no cita veida pieejām.

UZ PATEICĪBU BALSTĪTA PIEEJA

Jaunākā ķermeņa tēla pozitīvas uztveres kustība ietver uz pateicību balstītas stratēģijas, piemēram, pateicības dienasgrāmatas, sarakstus, pārdomas un meditācijas. Šāda pieeja var celt pašvērtējumu aspektā uz sevi, kas nav saistīti ar izskatu.

STRATĒĢIJAS, KO IZMĒĢINĀT MĀJĀS

Šeit ir dažas pašpalīdzības stratēģijas, kuru pamatā ir daži no iepriekš minētajiem pasākumiem, kurus varat veikt pats, lai uzlabotu ķermeņa tēlu.

Ieviesiet ķermeņa pateicības dienasgrāmatu! Ikdienas rutīna, kas ietver sevī noniecinošus komentārus par savu ķermeni, visticamāk, pasliktinās Tavu pašsajūtu. Lai nonāktu pie līdzsvarotākas perspektīvas, ir svarīgi sākt novirzīt uzmanību un novērtēt labās lietas savā ķermenī. Viens no veidiem, kā to panākt, ir rakstīt ķermeņa pateicības dienasgrāmatu. Mēģiniet katru dienu uzrakstīt kaut ko pozitīvu par savu ķermeni! Varat iekļaut tādas lietas kā “Man bija labo matu diena”, “Manas kājas ļāva man doties pārgājienā” vai “Manas rokas ļāva man apskaut savu bērnu”. Sākumā tas var būt grūti, bet, vairāk praktizējot, kļūs vieglāk.

Attīriet savu sociālo mediju plūsmu! Mēs visi katru dienu tiekam apgrūtināti ar attēliem un ziņām, kas uzsver tievumu un/vai ideālas ķermeņa uzbūves sasniegšanu. Lai novērstu šos ziņojumus, ir svarīgi atrast rakstus, kas atbalsta ķermeņa pieņemšanu un

dažādu struktūru iekļaušanu. Tā vietā lasiet ķermenim pozitīvus emuārus un sekojiet ķermeņa pozitīvajiem paraugiem. Dažas lie-liskas lietas ir Margaritas Tartakovskas “Body Image Booster: 5 Ways To Strengthen Your Self-Respect” un Kerijas Eganās “What the Dying Regret”. Iespējams, vēlēšities izveidot ķer-meņa pozitīvu *Pinterest* joslu. Ir arī ieteicams pārtraukt sekot so-ciālo mediju vietnēm, kas reklamē slaidu vai “piemērotu ķer-meni”.

Pērciet piemērotu apģērbu tagadnei! Daudzi cilvēki nepērk piemērotu apģērbu: vai nu valkā bezveidīgas drēbes, vai arī apņe-mas ietiekšanu vecajās drēbēs tad, “kad viņi zaudēs svaru”. Šis ne-pareizais vingrinājums vairo nelaimi tagadnē un nekādi nepalie-lina motivāciju. Tā vietā iegādājieties vismaz dažas pamata pre-ces, kas tagad ir piemērotas un liek jums justies labi! Lielākā daļa cilvēku uzskata, ka tas liek viņiem justies pārliecinātākiem un sa-mazina trauksmi un sevis noniecināšanu gērbjoties.

Izaiciniet izvairīšanos no sava spoguļattēla un pārtrauciet ķer-meņa pārbaudi! Izvairīšanās un ķermeņa pārbaude ir saistīta ar ēšanas traucējumu pastāvību. Izvairīšanās no sevis ieraudzīšanas var ietvert pilnīgu piesegšanu, atteikšanos valkāt situācijai atbil-stošu apģērbu (vasarā valkāt kapuci, atteikšanos valkāt šortus vai bezpiedurkņu topiņu vasarā) dienā; atteikšanos peldēt, jo baidās valkāt peldkostīmu); pilnīgu izvairīšanos no ārstiem, kuri varētu tos nosvērt.

Ķermeņa pārbaude ir atkārtota formas un svara pārbaude, un tā izpaužas dažādos veidos, sākot no atkārtotas svēršanas, mērī-šanas (ar mērlenti vai pieskārienu) vai obsesīvu pārbaudi spoguļī. Izvairīšanās un ķermeņa pārbaude tikai pastiprina trauksmi. Mēr-ķim jābūt mērenībai. Tiem, kas izvairās, vajadzētu praktizēt eks-pozīciju, un tiem, kas uzmācīgi pārbauda, vajadzētu pārtraukt.

Ja pārbaude ir problēma, mēģiniet sekot līdzi pārbaudes reižu skaitam un pēc tam pakāpeniski to samazināt! Sevis parādīšana var būt arī pakāpeniska. Piemēram, vispirms var ilgāk valkāt kreklus bez piedurknēm visā dzīvoklī, pirms galu galā valkāt tos, ejot ārā.

Uzvedies pretēji pieņemtajam ideālam! Dažas no visefektīvākajām ēšanas traucējumu profilakses programmām ir balstītas uz kognitīvās disonances principu. Kognitīvā disonanse ir ideja, ka tad, kad attieksme un uzvedība ir pretrunā, cilvēks piedzīvo diskomfortu un mēģina saskaņot attieksmi ar uzvedību. Individīdi tiek mudināti iesaistīties aktivitātēs, kas aktīvi pretojas kultūras spiedienam uz kalsno ideālu. Šādas darbības ietver vēstules rakstīšanu vienaudžiem vai jaunai meitenei, kas mudina viņu uzņemties daudzveidīgāku skaistumu, vai vēstules rakstīšanu uzņēmumam, kas ir iesaistījies popularizēt tievumu, vai uz pārmērīgi drastisku uzvedību, kurā paskaidrojat, kāpēc tas jūs traucē un liekas nepieņemami. Cīniet pret standartiem!

Mainiet negatīvo ķermeņa valodu! Iesaistīšanās tipiskā “treknajā runā” – negatīvi un nosodoši komentāri vai sarunas, kas ir vērstas uz svaru un izskatu, kaitē ķermeņa tēlam. Izvairīšanās no šādiem spriedumiem (piemēram, “Es esmu tik resna!”) var uzlabot ķermeņa tēlu. Apsveriet iespēju apņemties neiesaistīties šādās “treknās runās” jeb *fat talk*, kur tiek runāts par izskatu, resnumu un sevis noniecināšanu.

Avots:

<https://www.verywellmind.com/body-image-and-eating-disorders-4149424>

KĀDĒĻ ES NEVARU BEIGT ĒST!?

PATIESĪBA PAR MŪŽĪGO BADU

Noteikti ir pazīstama sajūta, ka esi traka/traks. Pilnīgi vājprātīga/vājprātīgs. Kas ar mani notiek? Kāpēc es nevaru normāli ēst? Šīs sajūtas noteikti ir pazīstamas daudziem.

Cilvēkiem šķiet, ka pēc ilgstošas ierobežotas ēšanas (piemēram, striktām diētām) tie var maģiski kļūt par parastu ēdāju. Nereti tas tā nenotiek. Cilvēki, kuri kādu laiku ir sevi apzināti ierobežojusi, atsākot ēst normālas ēdiena porcijas, bieži saskaras ar situāciju, ka nevar apstāties pie “parastas” porcijas.

Vēders var justies pilns, bet cilvēks turpina ēst. Un ēst. Un ēst. Vienlaikus patērējot milzīgu daudzumu pārtikas un joprojām meklējot vēl ēdienu. Sajūtas kā nabadzīgām bērnam, kurš gadiem ilgi bija dzīvojis bez pietiekami daudz pārtikas. Tā vēlme – daudz ēst – atkārtojas dienu no dienas. Pamostoties apsoties, ka es būšu “normāls”. “Es nevēlos sevi ierobežot, bet pusi dienas nepavadīšu, ēdot visu pēc kārtas. Es netaisos atkal pavadīt 95% savas dienas, ēdot. Nē! Ne šodien. Bet es vienkārši nevarēju savu solījumu turēt un apstāties. Mans ķermenis kļiedza pēc vairāk ēdiena. Un, lai gan ļauties prasībām ēst lielu daudzumu uzturvielām bagātas pārtikas, bija biedējoši un neērti, es vairs nevarēju ar to cīnīties. Es jutos iztukšota. Kas ar mani bija nepareizi? Kāpēc es aizgāju no vienas galējības otrā?”

Būtībā viss ir pavisam vienkārši. Ārkārtējs izsalkums jeb mūžīgais bads atveseļošanās periodā ir pilnīgi normāls, tas nozīmē, ka jūsu ķermenis mēģina sevi izārstēt.

Ekstrēmu izsalkumu jeb nepārvaramu badu raksturo liela daudzuma ēdiena apēšana salīdzinoši īsā laikā. Ar ārkārtīgu izsalkumu nesaskaras visi, bet liela daļa cilvēku, kuri atveseļojas no ierobežojošiem ēšanas traucējumiem, to noteikti pazīst. Šī posma ilgums nav zināms, bet parasti tā ir biedējoša organisma atkopšanās procesa daļa.

Kāpēc tas notiek? Padomāsim par to tikai hipotētiski. Jūsu ķermenim katru dienu ir nepieciešams noteikts kaloriju daudzums, lai dzīvotu, ļautu ķermenim pareizi darboties un sniegtu jums enerģiju. Pieņemsim, ka divus gadus savam ķermenim esat devis tikai 1/3 no kaloriju skaita, kas tam patiešām nepieciešams. Kad beidzot sāksit to pareizi uzpildīt, tas mēģinās kompensēt zaudēto laiku. Jūsu ķermenis tik ilgi ir bijis bada režīmā. To var salīdzināt ar pavisam vienkāršu situāciju. Iedomājieties, ka esat kādam parādā naudu – 100 EUR. Jūs nolemjat atdot 20 EUR. Vai jūs būtu pārsteigts, ja prasīs atdot vairāk naudas? Šādi darbojas arī ķermenis, kas ir cietis badu. Tam ir liels enerģijas deficīts, tāpēc jūsu ķermenis kādu laiku var prasīt daudz vairāk kaloriju nekā vidusmēra cilvēka ķermenis.

Vai ārkārtējs izsalkums kādreiz apstāsies? JĀ! Tomēr var paiet diezgan ilgs laiks, līdz jūsu izsalkuma līmenis atgriezīsies “normālā stāvoklī”. Nav iespējams zināt, cik daudz laika tas prasīs. Dažiem cilvēkiem tas var būt nedēļu, dažiem mēnešu jautājums, bet citi tā arī neizjūt šo mūžīgo bada stāvokli.

Nav zināms, cik ilgi jūs jutīsiet šo izsalkumu, bet skaidrs, ka tam pienāks gals. Ierobežojumi nekad nepalīdzēs izārstēties, tie tikai pagarinās procesu un, ļoti iespējams, atgriezīs pie ēšanas

traucējumiem. Dariet visu iespējamo, lai ievērotu un ļautos šim periodam, lai cik traki, nepareizi vai biedējoši tas šķistu! Ķermenim ir jāatkopjas, un pārtika to dara.

Avots:

<https://recoverywarriors.com/truth-about-extreme-hunger/>

KAS JĀZINA PAR ATIPISKO ANOREKSIJU, UN KĀDĒĻ TĀ IR BĪSTAMA?

Cilvēkiem, kuriem ir ēšanas traucējumi, ir izplatīts viedoklis, ka viņi netic, ka ir pietiekami slimi, lai atveseļotos. Atipiskā anoreksija patiesībā ir daudz izplatītāka nekā anoreksija, ko visbiežāk dzirdam, runājot par ēšanas traucējumiem. Aptuveni 3% cilvēku cieš no atipiskās anoreksijas, savukārt 0,6% cilvēku cieš no anoreksijas.

Atipiskajai anoreksijai ir tādi paši simptomi kā anoreksijai, izņemot vienu. Anoreksijas un atipiskās anoreksijas simptomi ir: ierobežojumi, nepietiekams uzturs, ar to saistītās medicīniskās komplikācijas, bailes no svara pieauguma un ķermeņa attēla izkropļota uztvere. Vienīgā atšķirība ir tāda, ka ar atipisku anoreksiju pacients var neietilpt zemā svara kategorijā.

Mūsu sabiedrība izceļ svara zaudēšanu un slavē diētas, uztura plānus. Diemžēl nereti atpiskās anoreksijas slimnieki vizuāli neierakstās izplatītajā stereotipā par ēšanas traucējumu slimnieku, tādēļ ne vienmēr saņem atbalstu no apkārtējiem un pienācīgu ārstēšanu, meklējot palīdzību.

Kas ir resnuma fobija? Tās ir bailes no resniem cilvēkiem un kļūt resnam vai aptaukoties. Mūsdienās regulāri tiek mācīts, ka tauki ir slikti un neierakstīties slaiduma parametros ir vēl sliktāk. Tomēr ķermeņa izmēram nav vērtības! Cilvēki var būt veseli jebkurā izmērā. Cilvēkiem, kuri neierakstās tipiskākajos slaiduma standartos, var būt tikpat daudz gribasspēka kā tiem slaidajiem cilvēkiem. Bez šaubām. Viņi ir mīlestības un piederības vērti. Gluži kā tie, kuri ir slaidāki.

Padomājiet par to, kā jūs skatāties uz savu ķermeni spogulī! Un kā jūs runājat ar sevi par savu ķermeni? Apdomājiet, kā jūs ēdat! Vai tas ir tāpēc, lai mazinātu jūsu izsalkumu un gūtu sāta sajūtu? Vai jūs ieklausāties un apzināties šīs vajadzības? Paskatieties uz pieņēmumiem, ko jūs automātiski izvirzāt par “resniem” cilvēkiem! Vai tie atšķiras no tiem, ko veidojat par tieviem cilvēkiem? Tātad, ko tas nozīmē jums? Ja jums ir nesakārtotas attiecības ar ēdienu un ķermeni (jebkas, kas atšķiras no intuitīvām, cieņpilnām un uzticības pilnām attiecībām), jūs esat atveseļošanās cienīgs. Ja jums ir diagnosticēta atpiska anoreksija, jūs neesat mazāk slim vai mazāk cienīgs atveseļoties kā jebkurš cits. Jūs esat atveseļošanās vērts!!

Ja pazīstat kādu ar ēšanas traucējumiem, mudiniet viņu meklēt palīdzību! Atgādiniet viņiem bieži, ka situācija ir pietiekami nopietna, lai lūgtu palīdzību! Atgādiniet saviem cilvēkiem, ka saprotat un pieņemat viņu sāpes, bailes, bezpalīdzību, un ir laiks izārstēties!

Avots:

<https://recoverywarriors.com/atypical-anorexia-nervosa/>

DEPRESIJA UN ĒŠANAS TRAUCĒJUMI

Depresijas traucējumi ir viena no visbiežāk sastopamajām garīgās veselības diagnozēm. No 50% līdz 75% pacientu, kas cīnās ar ēšanas traucējumiem, arī izjutīs depresijas simptomus. Šo divu traucējumu ciešā saistība apgrūtina ēšanas traucējumu identificēšanu, diagnostiku un ārstēšanu.

Psihisko slimību diagnostikas un statistikas rokasgrāmata, piektais izdevums (DSM-5) nosaka kritērijus, kas nepieciešami, lai indivīdam oficiāli diagnosticētu smagas depresijas traucējumus. Šie kritēriji ir šādi:

- pieci (vai vairāk) no zemāk norādītajiem simptomiem ir bijuši vienā un tajā pašā 2 nedēļu periodā:
 1. nomākts garastāvoklis lielāko dienas daļu, gandrīz katru dienu, piemēram, jūtas skumji, tukši, bezcerīgi u. tml.;
 2. ievērojami samazināta interese vai prieks par visām vai gandrīz visām aktivitātēm ikdienā;

3. ievērojams svara zudums, neievērojot diētu, vai svara pieaugums (ķermeņa svara izmaiņas mēneša laikā par vairāk nekā 5%), vai apetītes samazināšanās vai palielināšanās gandrīz katru dienu;

4. bezmiegs vai hipersomnija (ilgs miegs, vairāk nekā 9 stundas) gandrīz katru dienu;

5. uzbudinājums vai neieinteresētība gandrīz katru dienu (novēro citi, ne tikai pats pacients);

6. nogurums vai enerģijas zudums gandrīz katru dienu;

7. nevērtības sajūta vai pārmērīga un/vai nepiemērota vainas apziņa (kas var būt maldinoša) gandrīz katru dienu (ne tikai pārmetumi sev vai vainas apziņa par slimību);

8. samazināta spēja domāt vai koncentrēties; vai neizlēmība gandrīz katru dienu.

9. atkārtotas domas par nāvi (ne tikai bailes nomirt), atkārtotas domas par pašnāvību bez konkrēta plāna vai pašnāvības mēģinājums, vai konkrēts pašnāvības plāns.

- simptomi izraisa nozīmīgu diskomfortu vai traucējumus sociālajā, profesionālajā un citās svarīgās darbības jomās;
- gadījumi nav attiecināmi uz apreibinošām vielām, kas tiek lietotas, vai citu medicīnisku stāvokli.
- Depresijas pazīmes dažkārt var šķist acīmredzamas, tomēr tās var nereti aizēnot attaisnojumi: “slikta diena” vai “slikts garastāvoklis”. Ja jums vai tuviniekam ir

kāds no šiem simptomiem, ir svarīgi uzdot vairāk jautājumu:

- atteikšanās un/vai norobežošanās;
- gandrīz katru dienu izjūt skumjas, bezcerību, bezpalīdzību un/vai bezvērtību utt. sajūtu;
- intereses zudums par iepriekš patīkamām aktivitātēm;
- paaugstināta acu asarošana;
- apetītes izmaiņas;
- biežas domas par pašnāvību;
- uzvedība, kas kaitē sev;
- dusmu uzliesmojumi;
- bezmiegs;
- grūtības piecelties no gultas vai veikt ikdienišķas darbības;
- traucēts fokuss/koncentrēšanās spēja;
- palēnināta runāšana, domāšana vai ķermeņa kustības;
- nogurums.

Nav tikai viens ēšanas traucējumu cēlonis, tomēr depresijas simptomi un uzvedība var veicināt ēšanas traucējumu attīstību. Depresija ir sarežģīts garastāvokļa traucējums, un tie, kas ar to cīnās, bieži vien cenšas tikt galā, piemēram, ar ēšanas traucējumu uzvedību, kas saistīta ar ierobežošanu, dzeršanu, pārēšanos un/vai vemšanu. Cilvēkiem ar depresiju un ēšanas traucējumiem ir arī daži kopīgi simptomi, piemēram, zems pašvērtējums, kas var veicināt abu traucējumu attīstību un saglabāšanos.

Depresija rodas vienlaikus ar visiem ēšanas traucējumiem, tomēr tās attiecības ar katru atsevišķu diagnozi var atšķirties. Anoreksija un smagas depresijas traucējumi neapšaubāmi ir saistīti, un 42% no tiem, kuriem ir anoreksija, saskaras ar depresiju. Pētnieki atklāja, ka šiem diviem traucējumiem bieži ir sastopama zema pašcieņa un ķermeņa neapmierinātība. Šīs sajūtas var izraisīt abu traucējumu attīstību, kā arī stāvokļa saglabāšanos, ja to neārstē.

Uz jautājumu par to, kurš ir pirmais, nav skaidras atbildes. Visticamāk, arī nekad nebūs. Katram pacientam depresijas un ēšanas traucējumu simptomu dinamika var atšķirties. Daži var vispirms piedzīvot depresiju un izmantot nesakārtotu ēšanu, lai tiktu galā ar depresiju (atgūtu kontroli, piemēram), savukārt citi var saskarties ar ēšanas traucējumu uzvedību un pēc tam izjust depresijas simptomus, piemēram, nepietiekama uztura vai bezcerības dēļ. Neatkarīgi no tā, kas ir pirmais, gan anoreksija, gan depresija ir nopietni traucējumi, kuri, ja tos neārstē, apvienojumā var radīt briesmīgas sekas.

Gandrīz puse (46%) cilvēku ar kompulsīvās ēšanas traucējumiem (BED) arī piedzīvo depresijas simptomus. Kompulsīvās ēšanas traucējumi ietver līdzīgas depresijas sajūtas, piemēram, zemu pašvērtējumu, kaunu, vainas apziņu un bezcerību. Cilvēki var izmantot kompulsīvās ēšanas paradumus, cenšoties tikt galā ar emociju disregulācijas traucējumiem, ko izraisa depresija. Depresija var būt arī pārmērīgas ēšanas paradumu blakusparādība, jo cilvēki jūt pastiprinātus nevērtības un bezpalīdzības simptomus, kļūstot "ieslodzīti" pārēšanās ciklā.

Bulīmija ir ēšanas traucējums, kas visbiežāk sastopams kopā ar smagas depresijas traucējumiem, un 70,7% cilvēku, kuri cīnās ar bulīmiju, vienlaikus tiek diagnosticēta depresija.

Bulīmijai un depresijai ir līdzīgi emocionāli un kognitīvi simptomi, piemēram, zems pašvērtējums, vientulība/izolācija, nekontrolējama sajūta, dusmas/aizkaitināmība. Šiem traucējumiem ir arī kopīgas sociālās un profesionālās darbības traucējumu sekas. Turklāt “attīrīšanas” uzvedības (vemšana, caurejas zāļu lietošana) ietekme uz smadzenēm un ķermeni apgrūtina emociju regulēšanu. Līdzīgi kā anoreksijas un kompulsīvās ēšanas gadījumos, nav atšķirības, kurš traucējums rodas “vispirms”, jo abi bieži mijiedarbojas viens ar otru.

Depresija pastāv jau kādu laiku, tāpēc ir veikti daudzi pētījumi, lai iegūtu plašākas zināšanas par šo bīstamo garīgo slimību.

- 2017. gadā 17,3 miljoniem jeb 7% ASV pieaugušo bija vismaz viena smaga depresijas epizode.
- Sievietes biežāk nekā vīrieši piedzīvo depresijas epizodes.
- Personām vecumā no 18 līdz 25 gadiem ir vislielākais risks piedzīvot smagas depresijas epizodes.
- 2017. gadā 11 miljoni pieaugušo vecumā no 18 gadiem piedzīvoja smagu depresijas epizodi.
- 2017. gadā 3,2 miljoni pusaudžu vecumā no 12 līdz 17 gadiem piedzīvoja smagu depresijas epizodi.
- 2% no depresijas pacientiem, kuri ārstējas ambulatori, veic pašnāvību.
- 4% no depresijas pacientiem, kuri saņem stacionāro palīdzību, veic pašnāvību.

-
-
- Tiem, kuri no depresijas simptomiem un domām par pašnāvību tiek ārstēti stacionāri, ir 3 reizes lielāka iespēja izdarīt pašnāvību nekā tiem, kuri tiek ārstēti ambulatori.
 - Lai gan sievietes biežāk cīnās ar depresiju, 7% vīriešu mirst no pašnāvībām, kas saistītas ar depresiju, sievietes – 1%.

Svarīgi, lai ārstētu vienlaikus sastopamus ēšanas traucējumus un depresijas simptomus, ir atzīt, ka neviens no tiem nav vairāk vai mazāk steidzams, svarīgs. Abi ir jāārstē vienlaikus. Tomēr gadījumos, kad pacienta ēšanas traucējumu fiziskā ietekme ir tik smaga, ka padara viņu medicīniski nestabilu, viņam vispirms jādodas uz stacionāru stāvokļa stabilizēšanai. Šajā slimnīcā uzturēšanās laikā var novērst depresijas ietekmi uz ēšanas traucējumiem, tomēr galvenā uzmanība jāpievērš fiziskā stāvokļa uzlabošanai. Turklāt zāles var lietot depresijas simptomu ārstēšanai, un terapiju var izmantot gan ēšanas traucējumu, gan depresijas simptomu ārstēšanai. Visefektīvākā vienlaikus sastopamas depresijas un ēšanas traucējumu ārstēšanas metode ir gan medikamentu lietošana, gan terapija.

Lai gan nav zāļu, kas tieši ārstētu ēšanas traucējumus, bet zāles, kas ārstē vienlaikus sastopamus simptomus (trauksmi, uzbudinājumu utt.), var palīdzēt ārstēt ēšanas traucējumu radītos simptomus. Savukārt terapija ir efektīvs galvenais aspekts gan ēšanas traucējumu, gan smagas depresijas ārstēšanā. Terapija var palīdzēt indivīdam identificēt emocijas, palīdzēt viņiem apgūt prasmes, lai cīnītos ar tām vai mainītu tās slimību radītos simptomus. Dažas no visefektīvākajām ēšanas traucējumu un depresijas traucējumu ārstēšanas metodēm ir kognitīvā uzvedības terapija

(KBT), dialektiskā uzvedības terapija (DBT), ģimenes ārstēšana, psihodinamiskā terapija un starppersonu terapija.

Svarīgi nepārtraukt ārstēšanas uzturēšanu, kas nozīmē, turpināt apmeklēt ambulatoro ārstēšanu un/vai iesaistīties atbalsta grupās, lai saglabātu un noturētu atveseļošanas progresu.

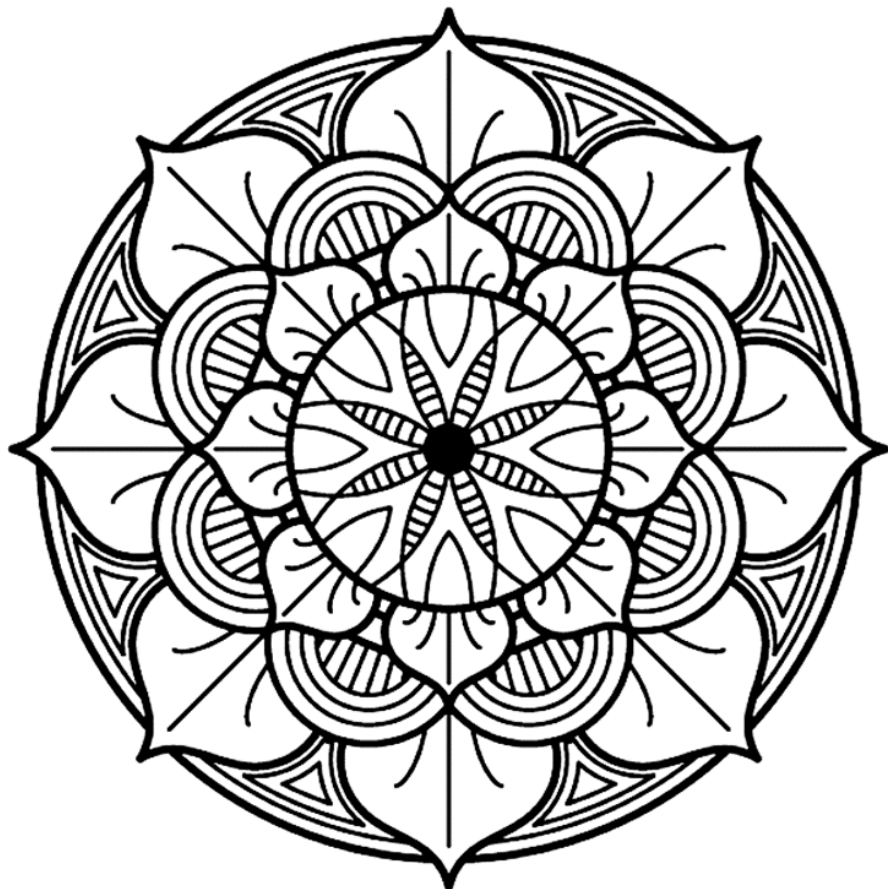
Tie, kuri šobrīd cieš no depresijas un ēšanas traucējumiem, neļaujiet bezcerībai novērst jūsu uzmanību uz atveseļošanas! Ir iespējams pārvarēt gan slimības, gan dzīvot pilnvērtīgi.

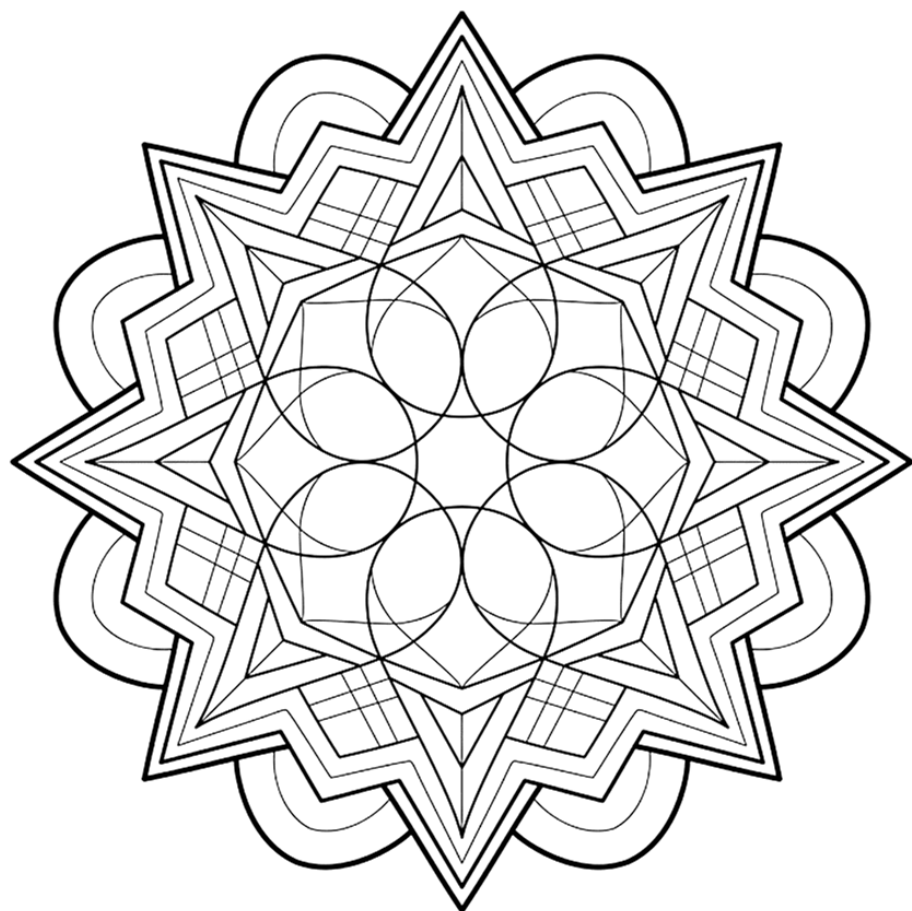
Avots:

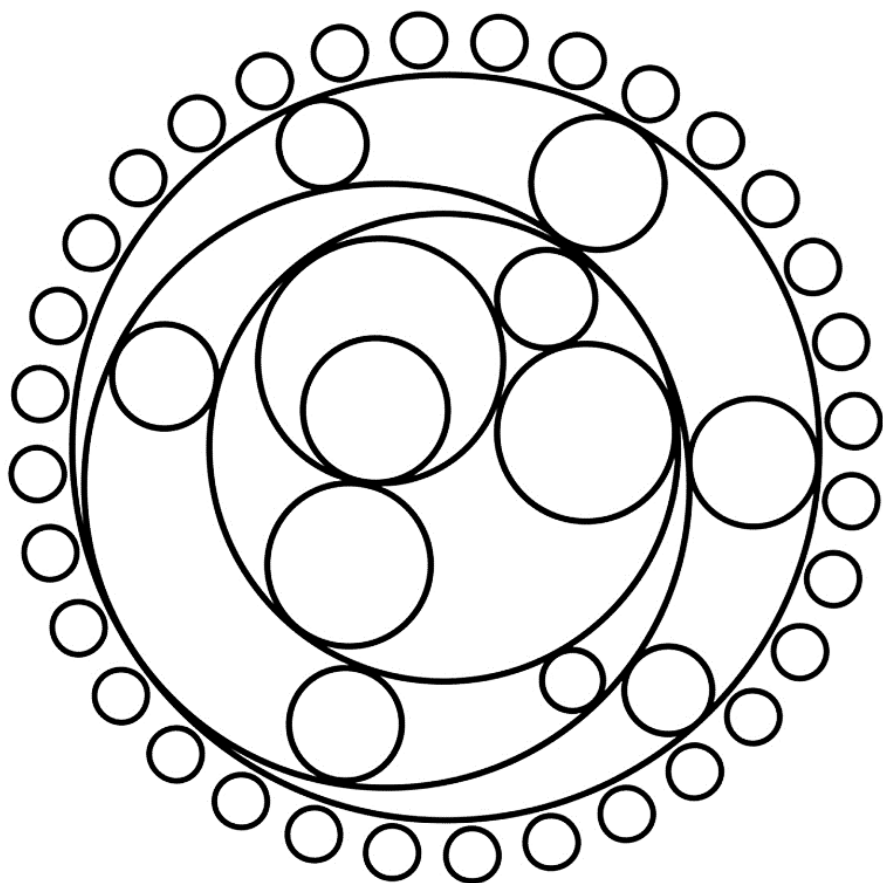
<https://www.eatingdisorderhope.com/treatment-for-eating-disorders/co-occurring-dual-diagnosis/depression>

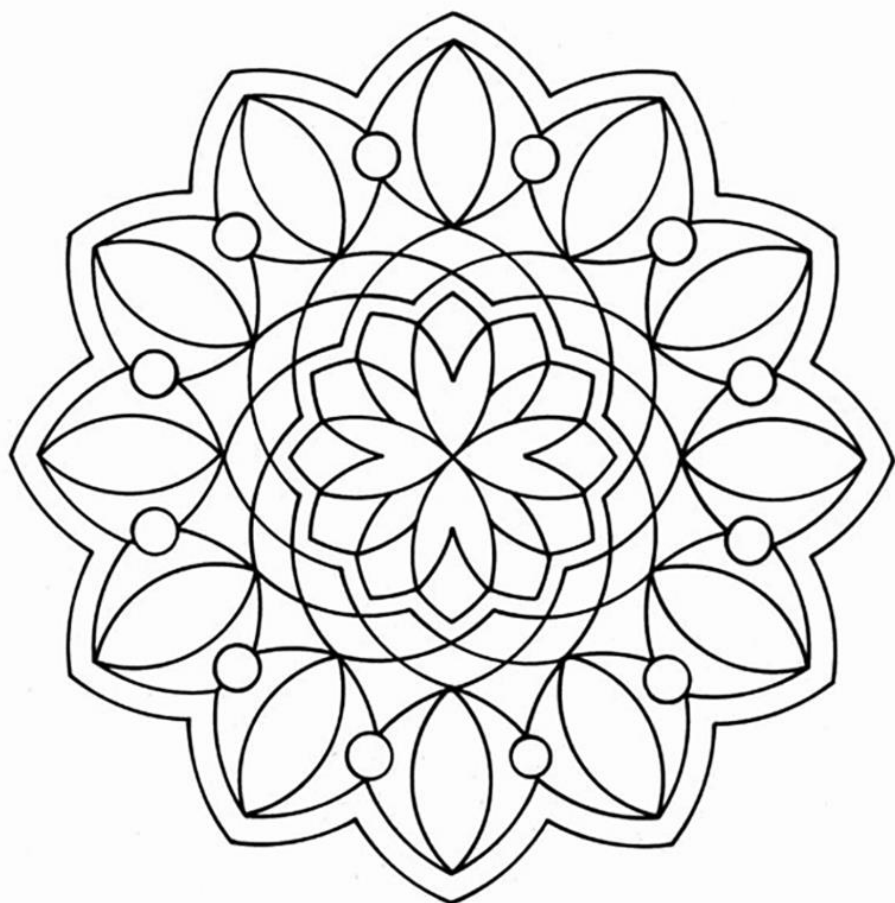
RELAKSĀCIJAI

Pirms krāso, lūdzu, nokopē, ja šis nav
Tavs grāmatas eksemplārs!









MARSHA M. LINEHAN
PRASMJU TRENINŠ,
ĀRSTĒJOT ROBEŽPERSONĪBAS
TRAUCĒJUMUS

Izdales materiāls klientiem
Emocionālā regulācija

Darba lapa Nr. 4
Emocionāla regulācija
“Mīti par emocijām”

1. Pastāv vispārpieņemtas normas, kas nosaka, ko vajadzētu just vienā vai otrā situācijā.

APGĀŠANA

2. Negatīvo emociju izrādīšana – vājuma pazīme.

APGĀŠANA

3. Negatīvo emociju izrādīšana – vājuma pazīme.

APGĀŠANA

4. Negatīvās emocijas – kaitīgas un graužošanas.

APGĀŠANA

5. Emocionalitāte ekvivalenta ar paškontroles zaudēšanu.

APGĀŠANA

6. Emocijas var rasties bez jebkāda iemesla.

APGĀŠANA

7. Dažām emocijām nav nekādas jēgas.

APGĀŠANA

8. Visas sāpīgās emocijas – slikto attieksmju rezultāts.

APGĀŠANA

8. Ja citi neakceptē manas emocijas, tātad man nevajadzētu tā sevi just, kā jūtos tagad.

APGĀŠANA

9. Citiem cilvēkiem vajadzētu labāk izprast manas jūtas (no malas labāk var redzēt).

APGĀŠANA

10. Sāpīgām emocijām nav lielas nozīmes, labāk tām nepievērst uzmanību.

APGĀŠANA

11.

APGĀŠANA

12.

APGĀŠANA

13.

APGĀŠANA

14.

APGĀŠANA

15.

APGĀŠANA

EMOCIJU APRAKSTĪŠANAS VARIANTI

Darba lapa Nr. 5
Emocionāla regulācija

Vārdi, kas palīdz izpaust MĪLESTĪBU

tieksme	labsirdība	maigums	simpātija
iekāre	vēlēšanās	valdzinājums	līdzjūtība
sajūsma	rūpes	burvība	iekāre
apbrīns	mīlestība	pacilātība	tiekšanās

Citi vārdi:

Notikumi, kas izsauc mīlestības jūtas

- Cilvēks dod vai piedāvā Jums to, kas Jums ir nepieciešams, vai to, ko Jūs vēlaties.
- Cilvēks dara vai piedāvā izdarīt Jums kaut ko, ko Jūs vēlaties, vai kas Jums ir nepieciešams.
- Jūs pavadāt ar šo cilvēku daudz laika.
- Jūs ar šo cilvēku piedzīvojat vai pārdzīvojat īpašu notikumu.
- Jūs viens otru labi saprotat.

Citi notikumi:

Interpretācijas, kas izsauc mīlestības jūtas

- Uzskats, ka cilvēks Jūs mīl, jūt vajadzību pēc Jums vai ciena.
- Fiziska tieksme pie cilvēka.
- Cilvēks izskatās jauks, pievilcīgs un brīnišķīgs.
- Uzskats, ka uz cilvēku var paļauties, ka viņš vienmēr Jūs atbalstīs.

Citas interpretācijas:

**Pārdzīvojumi un izjūtas, kas ir saistītas
ar mīlestības jūtām**

Esot tuvībā ar mīļoto vai domājot par viņu:

- sajūsma vai enerģijas pārpilnība;
- paātrināta sirdsdarbība;
- pārlicināts;
- neievainojamības sajūta;
- prieks, laime un daudz spēka;
- komforta un drošības sajūta;
- atslābuma un miera sajūta.

Labvēlības un visa tā labākā vēlējums mīļotajam cilvēkam.

- Vēlēšanās dāvināt dāvanas mīļotajam.
- Vēlēšanās satikties un pavadīt laiku ar mīļoto.
- Vēlēšanās savienot savu dzīvi ar mīļoto.
- Vēlēšanās pēc fiziskās tuvības un sekса.
- Vēlēšanās pēc garīgās tuvības.

Mīlestības izpausme un rīcība, kad esi iemīlējies

- Izmantojot vārdus, kas pauž mīlestību: “Es mīlu tevi.”
- Savu pozitīvo emociju un jūtu izrādīšana mīļotajam.
- Vizuālais kontakts (jums patīk savstarpēji skatīties acīs).
- Pieskārieni, glāsti, maiguma izrādīšana, apskāvienu, skūpsti utt.
- Smaids.
- Kopīga laika pavadīšana.
- Palīdzības sniegšana mīļotajam cilvēkam viņa vēlmju piepildīšanā.

Citas izpausmes:

Mīlestības jūtu pārdzīvošanas sekas

- Spēja redzēt mīļotajā cilvēkā tikai pozitīvās īpašības un stiprās puses.
- Izklaidība, sapņainība.
- Uzticība un atklātība.

- Atmiņas par citiem cilvēkiem, kurus Jūs mīlējāt, un ar viņiem saistītiem notikumiem.
- Atmiņas par citiem cilvēkiem, kuri mīlēja Jūs.
- Atmiņas un sapņi par citiem pozitīviem notikumiem.

Citas sekas:

Vārdi, kas apzīmē PRIEKU

svētlaime	jautrība	uzbudinājums
sajūsma	apbrīns	aizrautība
lepnums	dzīvesprieks	līksmošana
cerības	bauda	atvieglojums
rosība	optimisms	burvīgums
pacilātība	svinīgums	kaisme
prieks	centība	laime
svētki	trīsas	triumfs
labpatika	eiforija	entuziasms

Citi vārdi:

.....

.....

.....

.....

Notikumi, kas rada prieku

- Veiksmīgi izpildīts uzdevums.
- Vēlamā rezultāta sasniegšana.
- Vēlamā panākšana.
- Uzslava vai atzinība no citiem cilvēkiem.
- Saņemt to, ko Jūs ļoti cenšaties saņemt.
- Labāks iznākums, nekā bija gaidīts.
- Patīkams pārsteigums.
- Realitāte pārāka pār jūsu gaidām.
- Ļoti patīkamas izjūtas.
- Nodarbība, kas izsauc patīkamas izjūtas vai patīkamas atmiņas.
- Pieņemšana un izpratne no citiem cilvēkiem.
- Saskarsme ar cilvēkiem, kuri Jūs saprot un pieņem.
- Citu cilvēku mīlestība un simpātijas.
- Saskarsme ar cilvēkiem, kuri Jūs mīl.

Citi notikumi:

.....

.....

Interpretācijas, kas izsauc prieka sajūtu

- Priecīgu notikumu interpretācija – tādu, kādi tie ir, neko nepieliekot un nemazinot.

Citas interpretācijas:

Pārdzīvojumi un izjūtas, kas ir saistītas
ar prieka sajūtu

- Sajūsma.
- Spēka, fiziskas enerģijas un aktivitātes pārpilns.
- Vēlēšanās smaidīt un smieties.
- Sajūta, ka asinis pieplūst sejā.

Cits:

Prieka izpausme un rīcība, kad esi priecīgs

- Smaids un smiekli.
- Priecīga, starojoša seja.
- Kustīgums, aktivitāte.
- Pozitīvo emociju paušana.
- Vēlēšanās dalīt savu prieku ar citiem.
- Apskāvieni, paklapēšana pa muguru un citi žesti.
- Citiem cilvēkiem adresēti labvēlīgi vārdi.
- Satraukta un laimīga balss.
- Runīgums.

Citas izpausmes:

Prieka pārdzīvošanas sekas

- Laipnība un draudzīga attieksme pret citiem cilvēkiem.
- Vēlēšanās sniegt citiem labsajūtu.

- Labs noskaņojums, tieksme pamanīt notikumu pozitīvās puses.
- Pretestība pret aizkaitināmību un raizēšanos.
- Atmiņas un sapņi par citiem priecīgiem notikumiem.
- Nākamo priecīgo notikumu gaidīšana.

Citas izpausmes:

Vārdi, kas apzīmē DUSMAS

agresija	antipātija	ņurdīgums	dumpošana
īdzīgums	naidīgums	piktums	sarūgtinājums
cietsirdīgums	skaudība	ļauņprātīgums	atriebība
sašutums	nelabvēlīgums	nepatika	pretīgums
naids	neapmierinātība	ļauņums	riebums
nicināšana	apsmādēšana	aizkaitināmība	vilšanās
greizsirdība	niknums	apjukums	dusmas

Citi vārdi:

Notikumi, kas izprovocē dusmas

- Varas zaudēšana.
- Stāvokļa zaudēšana.
- Cieņas zaudēšana.
- Citu cilvēku aizskarošas piezīmes.
- Nepiepildītās vēlēsšanās.
- Fiziskās sāpes.
- Emocionālās sāpes.
- Fizisku un emocionālu sāpju draudi no citiem cilvēkiem.
- Patīkamas vai svarīgas darbības/notikuma atcelšana vai pārtraukšana.
- Nespēja saņemt kāroto (kas ir citam cilvēkam).

Citi notikumi:

Interpretācijas, kas izsauc dusmas

- Gaidāmās sāpes.
- Netaisnības izjūta.
- Uzskati un pārlicība, ka lietām jānotiek citādāk.
- Pārlicība par savu taisnību, kas raksturīga rigidai domāšanai.
- Situācijas vērtēšana kā nepareizas, netaisnīgas vai nepiedienīgas.
- Prātošana par situāciju, kura izsauca dusmas.

Citas interpretācijas:

Pārdzīvojumi un izjūtas, kas ir saistītas ar dusmām

- Nekonsekvences sajūta.
- Kontroles zuduma sajūta.
- Spēcīgas emocijas.
- Spriedze un sasaistītas izjūtas ķermenī.
- Sajūta, ka asinis pieplūst sejā.
- Nervu spriedze, trauksmes un nemiera sajūta.

-
-
- Sajūta, ka tūlīt “eksplodēs”.
 - Muskuļu spriedze.
 - Sakosti zobi, sakniebtas lūpas.
 - Raudāšana, nespēja apturēt asaras.
 - Vēlme kaut ko sasist, mest, iesist.

Citas izjūtas:

Dusmu izpausmes un rīcība, kad esi dusmīgs

- Īgna seja, savilkta uzacis.
- Zobu griešana vai atņirgti zobi.
- Smīns, sašķobīts smaids.
- Sarkana seja.
- Verbālā agresija, kritika.
- Fiziskā agresija.
- Lamu vārdi, nolādēšana.
- Runa augstos toņos, bļaušana, spieģšana.
- Sūdzības, činkstēšana; sarunas, cik viss ir slikti.
- Savilkta dūres.
- Agresīvie vai draudošie žesti.
- Sītiņi, mantu mešana un plēšana.

-
-
- Durvju dauzīšana, kāju sišana, demonstratīva aiziešana.
 - Atsvešinājums, drūmums.

Citas izpausmes:

Dusmu pārdzīvošanas sekas

- Sašaurina uzmanību.
- Grūti novērsties no dusmu izraisošās situācijas.
- Atmiņas un pārdomas par citām situācijām, kas agrāk provocēja dusmas.
- Nākamo situāciju, kas var izprovocēt dusmas, iztēlošanās.
- Depersonalizācija, disociācija, nejūtība.
- Spēcīgs kauns, bailes un citas negatīvas emocijas.

Citas sekas:

Vārdi, kas apzīmē SKUMJAS

bezcerība	vienaldzība	sāpes
sēras	grūtsirdība	izolācija
melanholija	drūmums	mokas
neaizsargātība	nelaime	nepatika
neapmierinātība	nostalgija	vientulība
izmisums	atsvešinātība	skumjas
nomāktība	sakāve	nospiestība
vilšanās	bēdas	apjukums
smeldze	ciešanas	grūtsirdība
nožēla	saīgums	garlaicība

Citi vārdi:

Notikumi, kas izsauc skumjas

- Nepatīkamie notikumi.
- Nevēlamie rezultāti.
- Jūsuprāt, vēlamā un nepieciešamā trūkums; pārdomas par to, ko Jūs gribētu vai kas Jums būtu nepieciešams, bet Jums tā nav.
- Veltīgas pūles.
- Realitāte izrādās sliktāka, nekā bija gaidīts.
- Tuva vai mīļota cilvēka nāve; pārdomas vai atmiņas par Jums tuvo un nozīmīgo cilvēku nāvi.
- Attiecību saraušana, pārdomas vai atmiņas par izjauktām attiecībām un zaudējumiem.
- Šķiršanās ar mīļoto; pārdomas vai atmiņas par Jums svarīgiem cilvēkiem, kuru sabiedrības Jums pietrūkst.
- Nepieņemšana vai nesaprašanās ar apkārtējiem cilvēkiem.
- Antipātija no apkārtējiem; slikta vai vienaldzīga attieksme no Jums nozīmīgiem cilvēkiem.
- Savas bezspēcības apzināšanās.
- Saskarsme ar citiem cilvēkiem, kuri skumst, sēro vai ir aizvainoti.
- Grāmatu lasīšana vai filmu skatīšanās (TV raidījumu) par citu cilvēku nelaimēm un ciešanām.

Citi notikumi:

Interpretācijas, kas izsauc skumjas

- Pārliecība par to, ka šķiršanās ar mīļoto vai tuvu cilvēku būs bezgalīgi ilga.
- Pārliecība par savu nevajadzīgumu un nederīgumu.
- Pārliecība, ka Jūs nerasnīgsiet to, ko ļoti vēlaties sasniegt savā dzīvē.
- Bezcerīgums.

Citas interpretācijas:

Pārdzīvojumi un izjūtas, kas ir saistītas ar skumjām

- Nogurums, novārgums.
- Miegainība, gurdums, vēlēšanās visu laiku gulēt gultā.
- Anhedonija, vienaldzība pret dzīves priekiem.
- Sāpīgas izjūtas vai tukšuma izjūta krūšu kurvī, saules pīnuma vietā.
- Posta stāvoklis.
- Raudulība.

-
-
- Nespēja pārstāt raudāt; vai sajūta, ja sāksiet raudāt, nespēsiet to pārtraukt.
 - Kamols kaklā.
 - Apgrūtināta elpošana.
 - Galvas reibonis.

Citas izjūtas:

Skumju izpausmes un rīcība, kad esat bēdīgs

- Drūma sejas izteiksme.
- Skumjas acis.
- Pasivitāte, vēlēšanās sēdēt vai gulēt.
- Lēnas kustības, šļūcoša gaita.
- Salīkuši pleci, ļenganas, nolaistas rokas.
- Norobežošanās, izvairīšanās no sociālajiem kontaktiem.
- Klusēšana.
- Klusa balss, lēna runa.
- Pazemināts garastāvoklis, skumīgi vārdi.
- Pārstāj cīnīties un atsakās pielikt pūles.
- Drūmas pārdomas, izskatās nospiests.
- Runā par skumīgiem notikumiem.

Citas izpausmes:

Skumju pārdzīvošanas sekas

- Aizkaitināmība, ātrsirdīgums, ņurdīgums.
- Negatīvas domas; tieksme pievērst uzmanību nepilnībām un nepatīkamiem notikumiem.
- Pašvainošana, paškritika.
- Atmiņas par citiem notikumiem, kad Jūs jutāties bēdīgs.
- Cerības zaudēšana.
- Nespēja domāt par patīkamiem notikumiem vai atcerēties tos.
- Ģībšana.
- Nakts murgi.
- Bezmiegs.
- Apetītes un gremošanas traucējumi.
- Pārdzīvojumi sakarā ar nozaudētām vai nozagtām mantām.
- Depersonalizācija, disociācija, nejūtīgums vai šoks.
- Dusmas, kauns, bailes un citas negatīvas emocijas.

Citas sekas:

Vārdi, kas apzīmē BAILES

nemiers	uztraukums	izbīlis	histērija
šausmas	mokas	spriedze	neērtums
nervozitāte	bažas	panika	aizkaitināmība
bailes	trauksme	briesmas	šoks

Citi vārdi:

Notikumi, kas izsauc bailes

- Jauna vai nepazīstama situācija.
- Vientulība (dzīvošana vienatnē, draugu trūkums).
- Tumsa.
- Situācija, kurā agrāk piedzīvojāt sāpīgus notikumus, traumas vai kura bija bīstama.

Citi notikumi:

Pārdzīvojumi un izjūtas, kas ir saistītas ar bailēm

- Sviedri.
- Nervozitāte, satraucamība, saspīlētības izjūta.
- Trīsas, tiki.
- Vēlēšanās atskatīties vai skatīties pa malām.
- Kamols kaklā.
- Sajūta, ka trūkst gaisa, elpas trūkums, aizdusa.
- Muskuļu spriedze, krampji.
- Caureja, vemšana.
- Smaguma izjūta kuņģī.

-
-
- Drebuļi.
 - Sajūta, ka “mati stāvus ceļas”.

Cits:

Baiļu izpausmes un rīcība, kad esat pārbijies

- Nemierīgas, nervozas sarunas.
- Dreboša balss.
- Raudas vai ķiķināšana.
- Kliedziens, spiedziens.
- Lūgšana vai saukšana pēc palīdzības.
- Bēgšana.
- Ātra un steidzīga aiziešana.
- Vēlēšanās paslēpties no baiļu izraisošā cēloņa vai izvairīties no tā.
- Stīvums.
- Klusēšana.
- Stupors.

Citas izpausmes:

Baiļu pārdzīvošanas sekas

- Uzmanības koncentrēšanas grūtības vai dezorientācija.
- Valodas zaudēšana, sastingums.
- Kontroles zaudēšana.
- Atmiņas par citām situācijām ar sliktām beigām.
- Domas par iespējamām situācijām, nākotnē saistītām ar zaudējumiem vai neveiksmēm.
- Depersonalizācija, disociācija, nejūtīgums, šoks.
- Stipras dusmas, kauns un citas negatīvas emocijas.

Citas sekas:

Vārdi, kas apzīmē KAUNU

nemiers	vainas sajūta	vainīgums	apmulsums
neveiklums	nepārlicienātība	aizvainošana	nomāktība
apvainojums	nožēla	kauns	apjukums
			pazemojums

Citi vārdi:

Notikumi, kas izsauc kaunu

- Darbības (domas, jūtas), kurus Jūs (vai nozīmīgi Jums cilvēki) uzskatāt par nepareizām vai amorālām.
- Atgādinājums par Jūsu netaisnīgiem, amorāliem vai “apkaunojošiem” notikumiem pagātnē.
- Izsmiekls vai ņirgāšanās no apkārtējiem cilvēkiem.
- Citu cilvēku klātbūtnē izteikta kritika vai atmiņas par to.
- Vainošana negodīgumā.
- Nodevība no mīlotā puses.
- Noraidīšana no Jums nozīmīga cilvēka puses.

-
-
- Neveiksme tajā, kur Jūs esat kompetents (sevi par tādu uzskatāt vai tādām Jums vajadzētu būt).
 - Izteikta kritika gaidītās uzslavas vietā.
 - Emocijas, kuras citi cilvēki nesaprata vai nosodīja.

Citi notikumi:

Interpretācijas, kas izsauc kaunu

- Uzskats par to, ka Jūsu ķermenis nav perfekts, ka kāda ķermeņa daļa ir liela, maza vai nepareiza.
- Pārlicība par savu amoralitāti, samaitātību vai “nepareizību”.
- Domas, ka neesat attaisnojuši savas gaidas.
- Domas, ka neesat attaisnojuši citu gaidas.
- Domas, ka Jūsu rīcība, domas, jūtas ir muļķīgas un “nepareizas”.
- Domas, ka Jūs esat sliktāks par citiem, nepietiekams un nepilnvērtīgs.
- Sevis salīdzināšana ar citiem un sevis pasludināšana par “neveiksminieku /neveiksminieci”.
- Domas, ka esat nemīlams.

Citas interpretācijas:

**Pārdzīvojumi un izjūtas, kas ir
saistītas ar kaunu**

- Sāpīgas izjūtas saules pinuma vai kuņģa rajonā.
- Bailes.
- Raudulība.
- Asinis pieplūst sejā, ādas sārtums.
- Vēlēšanās paslēpties vai aizsegt seju ar rokām.
- Nervozitāte, nervozas trīsas.
- Sajūta, ka trūkst gaisa.

Citi pārdzīvojumi vai izjūtas:

Kauna izpausmes un rīcība, kad izjūtat kaunu

- Atsvešināšanās, aiziešana.
- Gatavība pazemoties cita cilvēka priekšā, krist ceļos, nodurt viņa priekšā galvu.
- Nodurts skatiens, acis šaudās.
- Izvairīšanās satikties ar cilvēku, ar kuru rīkojāties negodīgi vai kuram izdarījāt ko sliktu.
- Sakumpis stāvs, salīkusi mugura.
- Atvainošanās, taisnošanās.
- Lūgums pēc piedošanas.
- Dāvanas, centieni visu izlīdzināt vai kompensēt savu vainu.
- Centieni segt izdevumus un labot situāciju.

Citas izpausmes:

Kauna pārdzīvošanas sekas

- Izvairīšanās no domām par izdarīto rīcību, “noslēgšanās”, visu emociju bloķēšana.
- Destruktīva, impulsīva uzvedība ar mērķi novirzīties no domām.

-
-
- Pārliecība par savu nepilnvērtību.
 - Lēmuma mainīties pieņemšana.
 - Depersonalizācija, disociatīvi pārdzīvojumi, sastingums, šoks.
 - Dusmu, bēdu, baiļu un citu negatīvu emociju intensifikācija.
 - Izolācija, vientulības izjūta.

Citas sekas:

.....

.....

.....

.....

Citi svarīgie vārdi, kas ir saistīti ar emocijām

- Ieinteresētība, ziņkārība, zinātkāre.
- Pasivitāte, negribēšana, nelabvēlība.
- Kautrīgums, biklums, kautrība, noslēgtība, savrupība.
- Piesardzība, apdomība, aizdomīgums, atturība.
- Izbrīns, pārsteigums, šoks, satriekts.
- Droširdība, vīrišķība, drosme, apņēmība.
- Meistarība, kompetence, māka, spējīgs.
- Neuzticība, šaubas, skepse, svārstības.
- Apātija, garlaicība, kūtrums, smeldze.
- Nepacietība, dziņa, nemiers.
- Vienaldzība, stingums, nejūtība.

[illegible]

Kāpēc emocijas ir vajadzīgas?

Emocijas nes informāciju citiem cilvēkiem un ietekmē viņus (komunikatīvā funkcija)

- Mīmika ir emociju izpausmju neatņemama sastāvdaļa, dabas radīta. Primitīvās kopienās un dzīvnieku starpā sejas izpausme spēlē nozīmīgu lomu, tāpat kā mums vārdi. Pat mūsdienīgā, civilizētā sabiedrībā mīmika bieži vien ir izteismīgāka par vārdiem.
- Kad mums nepieciešams citiem cilvēkiem nodot noteiktu informāciju, paziņot ko svarīgu, mums var būt ļoti grūti izmainīt savas emocijas.
- Vai mēs to gribam vai ne, bet mūsu emociju izpausmes ietekmē citus cilvēkus.

Emocijas organizē un motivē rīcību (motivējošā funkcija)

- Emocijas motivē mūsu uzvedību. Pamudinājums darbībai ir sasaistīts ar noteiktām emocijām un lielākoties ir dabas noteikts. Emocijas sagatavo mūs konkrētām darbībām.
- Emocijas palīdz ekonomēt laiku, nosakot mūsu rīcību konkrētajās situācijās. Mums nevajag apdomāt savu uzvedību, mēs rīkojamies automātiski.

-
-
- Spēcīgas emocijas palīdz mums pārvarēt šķēršļus – subjektīvus vai objektīvus.

**Emocijas var kalpot pašvalidācijai
(signālā funkcija)**

- Mūsu emocionālā reakcija uz citiem cilvēkiem vai notikumiem var sniegt mums informāciju par situāciju.
- Emocijas, kas ir saceltas līdz absolūtām, uztveram kā faktus: “Ja es sevi jūtu kā nekompetentu, tad es tāds (tāda) arī esmu”, “Ja mani nomoka vientulība, mani nedrīkst atstāt vienu”, “Ja kaut kas man liekas pareizs, tad tā arī ir”, “Ja man ir bailes, tad situācija ir bīstama”, “Es viņu mīlu – tāvad viņš (viņa) ir labs cilvēks”.

**Ievainojamības pret negatīvo emociju mazināšanu:
kā izvairīties no “emocionālā prāta”**

1. Izārstēt fiziskās slimības

Pievērsiet uzmanību savai veselībai! Ja nepieciešams, apmeklējiet ārstu! Lietojiet ārsta izrakstītās zāles!

2. Sabalansēt savu ēdienu

Izvairīties no pārēšanās. Atturieties no ēdieniem, kas iedarbojas uz Jums uzbudinoši!

3. Izvairīties no medikamentiem, vielām, kas izmaina garastāvokli

Nelietojiet medikamentus, kurus ārsts Jums nav nozīmējis, jo īpaši, ja tiem piemīt narkotiska iedarbība! Nelietojiet alkoholu!

4. Normalizēt miegu

Mēģiniet gulēt tik daudz, lai Jūs varētu labi justies! Ievērojiet miega režīmu, ja slikti gulāt!

5. Veikt fiziskās aktivitātes

Katru dienu veiciet fiziskus vingrinājumus vai rīta rosmi! Centieties katru dienu ne mazāk kā 20 minūtes veikt aktīvu fizisku darbību!

6. Palielināt meistarību

Centieties katru dienu darīt kaut ko, kas palīdzēs justies kompetentam un dos kontroles sajūtu!

**Pasākumi, kas palielinās un pastiprinās
pozitīvās emocijas**

Pozitīvo pārdzīvojumu uzkrājums

ĪSLAICĪGAIS PLĀNS: nodarbojieties ar patīkamām lietām, kas ir pieejamas un kas atrodas Jūsu mājās!

- **Palieliniet** pozitīvo notikumus skaitu, kuri izsauc pozitīvas emocijas!
- Katru dienu izpildiet **vienu punktu no patīkamo darbību saraksta!** (Darba lapa Nr. 9 / Emocionālā regulācija)

ILGLAICĪGAIS PLĀNS: ieviest korekcijas savā dzīvē,
lai pozitīvie notikumi notiktu biežāk.
Izdariet tā, lai būtu vērts dzīvot!

1. Darbojieties uz **pozitīvu mērķu** sasniegšanu!

- Sastādiet sarakstu ar vēlamiem pozitīviem mērķiem!
- Sadaliet ceļu uz pozitīviem mērķiem nelielos posmos (konkrētās darbībās) un sastādiet sarakstu!
- Veiciet pirmo soli uz nospraustā pozitīvā mērķa sasniegšanu!

2. Pievērsiet **uzmanību attiecībām!**

- Atjaunojiet vecās attiecības!
- Iepazīstieties ar jauniem cilvēkiem!
- Strādājiet pie jau esošām attiecībām!

3. Izvairieties no izvairīšanās! Nepadodieties grūtībām un grūtsirdībai!

Psihiskā iesaistīšanās pozitīvajās emocijās

1. **Koncentrējieties** uz pozitīviem notikumiem, kas notiek Jūsu dzīvē!

2. **Atgrieziet savu uzmanību** uz pozitīviem notikumiem, kad novirzāties uz negatīvajiem!

Psihiskā neiesaistīšanās negatīvajās emocijās

Novērsieties no:

- domām par to, ka/kad pozitīvie notikumi **BEIGSIES**;
- domām par to, vai esat **PELNĪJIS** šādus pozitīvus notikumus;
- domām par to, ka Jums izvirzītās **PRASĪBAS** un **GAIDAS** tagad pieaug.

**Patīkamo darbību un notikumu
saraksts pieaugušajiem**

1. Silta vanna.	40. Peldēšanās dīķī.
2. Karjeras plānošana.	41. Zīmēšana.
3. Parādu atdošana.	42. Vingrošana.
4. Kolekcionēšana (monētas, markas utt.).	43. Antikvāru lietu kolekcionēšana.
5. Atvaļinājums.	44. Mājas ballīte, saviesīgs vakars.
6. Sapņi par laiku pēc augstskolas absolvēšanas.	45. Pirkumu plānošana.
7. Vecu lietu izmantošana vai pārveidošana, lai taptu kas jauns.	46. Golfs.
8. Randiņš.	47. Futbols.
9. Atpūta, atslābināšanās.	48. Gaisa pūķa palaišana.
10. Kino apmeklējums nedēļas vidū.	49. Sarunas ar draugiem.
11. Pastaigas, lēns skrējiens.	50. Ģimenes vakari un svētki.
12. Pārdomas par auglīgu darba dienu.	51. Braukšana ar motociklu.

13. Mūzikas klausīšanās.	52. Sekss.
14. Atmiņas par jautrām mājas ballītēm.	53. Slēpošana.
15. Sadzīves ierīču, aparātu pirkšana.	54. Tūrisms.
16. Sauļošanās.	55. Dziedāšana.
17. Jaunas darbavietas vai paugstinājuma darbā plānošana.	56. Ziedu pušķu veidošana.
18. Smieklī.	57. Reliģioza darbība (dievkalpojuma apmeklējums, Bībeles pārspriešana utt.)
19. Atmiņas par ceļojumiem.	58. Svara samazināšana.
20. Interesantu stāstu, nostāstu klausīšanās.	59. Pludmales apmeklējums.
21. Žurnālu un avīžu lasīšana.	60. Domāšana par savām stiprajām pusēm un vērtību.
22. Hobijs (modelēšana, adīšana utt.)	61. Brīva diena.
23. Saskarsme ar draugiem.	62. Skolas salidojums, absolventu tikšanās.
24. Brīvās dienas plānošana.	63. Slidotavas apmeklējums.
25. Tikšanās ar draugiem vai iepazīšanās ar jauniem cilvēkiem.	64. Braukšana ar jahtu.
26. Atmiņas par skaistām vietām.	65. Ceļojums.
27. Naudas uzkrājums.	66. Zīmēšana ar krāsām.
28. Azartspēles.	67. Spontāna rīcība.

29. Atgriešanās mājās pēc darba dienas.	68. Adīšana, izšūšana.
30. Ēdiens.	69. Miegs.
31. Karatē, džudo, jogas nodarbības.	70. Braukšana ar automobili.
32. Sapņi par atvaļinājumu vai pensiju.	71. Izklaides.
33. Sadzīves lietu labošana.	72. Interesu klubi (piem., dārzniecība, atpūtas vakari “Tiem, kam pāri 30” utt.).
34. Automašīna vai riteņa labošana/sakopšana.	73. Kāzu plānošana.
35. Atmiņas par mīļiem cilvēkiem, viņu vārdiem un rīcībām.	74. Medības.
36. Skaistas drēbes.	75. Dziedāšana korī.
37. Omulīgs, kluss vakars.	76. Flirts.
38. Istabas vai dārza augu kopšana.	77. Muzikālo instrumentu spēlēšana.
39. Akciju pirkšana vai pārdošana.	78. Amatniecība.
79. Dāvanu gatavošana citam cilvēkam.	123. Daiļliteratūras lasīšana.
80. Mūzikas disku vai kasešu pirkšana.	124. Teātra spēlēšana.
81. Sporta pasākumu skatīšanās (bokss, futbols u. c.).	125. Vientulība, pabūt vienam.
82. Mājas ballītes plānošana.	126. Dienasgrāmatas rakstīšana.
83. Ēdienu pagatavošana.	127. Uzkopšana.

84. Pastaiga.	128. Zinātniski populāras literatūras lasīšana.
85. Dzejoļu (rakstu, stāstu u. tml.) rakstīšana.	129. Pastaiga ar bērniem.
86. Šūšana.	130. Dejas.
87. Jaunu drēbju pirkšana.	131. Pikniks.
88. Restorāna apmeklēšana.	132. Pārdomas par saviem sasniegumiem.
89. Darbs.	133. Meditācija.
90. Izlasīto grāmatu apspriešana.	134. Volejbols.
91. Interesantu vietu, arhitektūras pieminekļu apmeklēšana.	135. Pusdienas ar draugu vai draudzeni.
92. Dārzniecība.	136. Kalnā kāpšana.
93. Skaistumkopšanas salona apmeklēšana.	137. Sapņi par turpmāko ģimenes dzīvi.
94. Rīta avīzes un kafija.	138. Patīkamas atmiņas par laimīgiem brīžiem bērnībā.
95. Teniss.	139. Pirkumi pašpriekam.
96. Skūpsti.	140. Kāršu spēles.
97. Laika pavadīšana ar saviem bērniem un mazbērniem.	141. Rēbusu un āķīgu uzdevumu risināšana.
98. Sevis salīdzināšana ar cilvēkiem, kuri atrodas daudz sliktākā stāvoklī.	142. Politisku notikumu pārspriešana.
99. Teātra un koncerta apmeklēšana.	143. Badmintons.

100. Sapņošana.	144. Fotografiju un slaidu skatīšanās.
101. Savas tālākizglītības plānošana (augstskola, kursi).	145. Ģitāras spēlēšana.
102. Fantāzijas vai atmiņas par seksu.	146. Makramē.
103. Izbrauciens uz pilsētu.	147. Krustvārdu mīklu minēšana.
104. Radio raidījumu klausīšanās.	148. Biljards.
105. Mēbeļu sakopšana.	149. Makijāža.
106. TV raidījumu skatīšanās.	150. Apcere par izmaiņām uz labāko.
107. Uzdevumu saraksta izveidošana.	151. Nepieciešamo lietu pirkšana.
108. Riteņbraukšana.	152. Telefonsarunas.
109. Pastaiga mežā vai gar upes (ezera) malu.	153. Izstāžu un muzeju apmeklēšana.
110. Dāvanu pirkšana.	154. Pārdomas par reliģiozām tēmām.
111. Izbrauciens uz rezervātu.	155. Iedegt sveces.
112. Darba izpildīšana.	156. Pēdējās ziņas.
113. Gliemežnīcu vākšana.	157. Draugu un paziņu vēstules.
114. Hipodroma apmeklēšana.	158. Atzīšanās mīlestībā.
115. Garšīgs un salds ēdiens.	159. Domas par labo.

116. Mācīšana, pasniegšana, apmācīšana.	160. Jaunu grāmatu pirkšana.
117. Fotografijas.	161. Saunas vai krievu pirts apmeklēšana.
118. Zveja.	162. Slidošana.
119. Atmiņas par patīkamiem notikumiem.	163. Plostošana vai laivošana pa upi.
120. Diēta, atslodzes dienas.	164. Boulings.
121. Spēlēšanās ar dzīvniekiem.	165. Kokapstrāde.
122. Lidmodeļu palaišana.	166. Sapņošana par patīkamo nākotni.
167. Baleta nodarbības, īru dejas, slēpošana.	172. Jāšana.
168. Piedalīšanās diskusijās.	173. Sabiedriski lietderīgu darbu plānošana.
169. Vasaras kafejnīcas apmeklēšana.	174. Jauni uzdevumi/mācības.
170. Zivtiņas akvārijā.	175. Puzles likšana.
171. Erotiskas videofilmas, grāmatas.	176. Pozitīvs noskaņojums (noskaņojums uz veiksmi).

Cits:

**Atbrīvošanās no emocionālajām ciešanām
Psihiskā iesaistīšanās emocijās**

Vērojiet savas emocijas!

- **Pamaniet** emociju eksistēšanu!
- **Norobežojieties!**
- Veidojiet **distanci** starp emocijām un sevi!

Sajūtiēt savas emocijas!

- | | |
|--|--|
| • Kā viļņi , kas veļas un atveļas. | • Neatgrūdiet emocijas! |
| • Centieties emocijas nebloķēt! | • Neturiet emocijas! |
| • Centieties emocijas nenospiest! | • Necentieties tās uzturēt! |
| • Necentieties atbrīvo-
ties no emocijām! | • Necentieties pastiprināt
emocijas! |
| • | • |

Neidentificējiet sevi ar savām emocijām!

- Jums nav obligāti jārikojas emociju iespaidā.
- Mēģiniet atcerēties situācijas, kad jutāties **citādāk!**

Mīliet savas emocijas!

- **Netiesājiet** savas emocijas!
- Censties būt **gatavam**.
- Censties savu emociju radikālai **pieņemšanai**.

Emociju izmaiņas ar pretējās darbības palīdzību

Bailes

- Dariet to, kas izsauc bailes... **Vēlreiz, vēlreiz un vēlreiz!**
- **Tuvojieties** notikumiem, vietām, cilvēkiem, darbībām, uzdevumiem, kuri jūs biedē, bet neattālinieties!
- Dariet to, kas dod jums **kontroles un meistarības** sajūtu!
- Ja Jums ir ļoti grūti, ja Jūs esat gatavs padoties, sastādiet soļu sarakstu, kuri jāveic mērķa sasniegšanai, sadalot savas darbības vairākos posmos! **Koncentrējieties uz pirmā punkta izpildīšanu!**

Vainas un kauna sajūta

Kad vainas un kauna sajūta pamatota
(emocijas atbilst vērtībām “Gudrais prāts”)

1. LABOJIET savu kļūdu!
 - **Atvainojieties**, izsakiет savu nožēlu!
 - **Labojiet situāciju**, izdariет kaut ko labu cilvēkam, kuru jūs aizvainojāt (ja tas nav iespējams, dariет to citam cilvēkam)!

-
-
2. **NOSKAŅOJĒTIES** izvairīties no līdzīgām kļūdām nākotnē!
 3. **PIEŅĒMIET** savu kļūdu sekas!
 4. Pēc tam **ATLAIDIET** savu vainas sajūtu!

**Kad vainas un kauna sajūta nepamatota
(emocijas neatbilst vērtībām “Gudrais prāts”)**

- Dariet to, kas Jums izsauc kauna un vainas sajūtas...
Vēlreiz, vēlreiz un vēlreiz!
- **Tuvojieties**, neizvairieties!

Dusmas

- Maigi izvairieties no cilvēka, uz kuru Jūs dusmojaties, neuzklūpiet viņam! (Izvairīties no domām par viņu.)
- Izdariet ko labu, atsakieties no agresijas un atriebības!
- Nevainojiet, domājiet par simpātijām un līdzjūtību pret citiem cilvēkiem!

Emociju vērošana un aprakstīšana

Izvēlieties tagadējo vai nesen notikušo emocionālo reakciju un aizpildiet šo tabulu! Ja notikums, kas izprovocēja šo emociju, bija pamatemocija (piemēram, bailes izsauca dusmas pret sevi), aizpildiet vēl vienu tabulu pamatemocijai! Ja nepietiek vietas, rakstiet lapas otrajā pusē!

Emociju nosaukums: _____

Intensitāte: _____

PROVOCĒJOŠAIS NOTIKUMS manas emocijas
(kas, kur, kad). Kas izraisīja emociju?

Situācijas INTERPRETĀCIJAS
(priekšstats, pieņēmums, vērtējums).

IZJŪTAS ĶERMENĪ un SAJŪTAS.
Ko es jūtu, kādas izmaiņas notiek manā ķermenī?

ĶERMEŅA VALODA.
Kāda mana sejas izteiksme? Poza? Žesti?

IMPULSI DARBOTIES.

Ko man gribas darīt? Ko es vēlos teikt?

Ko es PATEICU VAI IZDARĪJU dotajā situācijā?

(Sniedziet konkrētu atbildi!)

Kā šī emocija IETEKMĒJA mani

(apziņu, uzvedību, domas, atmiņas, citas emocijas utt.)?

EMOCIJAS FUNKCIJA:

Emociju dienasgrāmata

Ierakstiet emocijas dienasgrāmātā (tā var būt visstiprākā dienas emocija, visilgākā vai vissāpīgākā, vai visvairāk problemātiskā)! Izanalizējiet emociju! Ja nepieciešams, aizpildiet tabulu “Mājasdarbs – iemaņu izkopšana. Emocionālā regulācija 1. Emociju novērošana un aprakstīšana”, arī šo tabulu!

Dienas emocija _____ _____	Notikums	Emocijas funkcija
Dienas emocija _____ _____	Notikums	Emocijas funkcija

Dienas emocija _____

Notikums

Emocijas
funkcija

Dienas emocija _____

Notikums

Emocijas
funkcija

Dienas emocija _____

Notikums

Emocijas
funkcija

Pasākumi, lai samazinātu sāpīgās emocijas

Atkārtojiet emocionālās regulācijas iemaņas un mēģiniet atcerēties, vai esat pielietojis katru atsevišķu iemaņu nedēļas laikā! Aprakstiet savas darbības! Ja nepietiek vietas, rakstiet lapas otrajā pusē!

Ievainojamības mazināšana “emocionālajam prātam”

Vai Jūs ārstējat fiziskās saslimšanas?	_____
Vai ēdat sabalansētu ēdienu?	_____
Vai izvairāties no medikamentiem, kuri izmaina garastāvokli, un no alkohola?	_____
Vai normalizējat savu miegu?	_____
Vai pildāt fiziskus vingrinājumus?	_____
Vai palielināt meistarības un kompetences sajūtas?	_____

Pozitīvo notikumu skaita palielināšana

Vai Jūs PALIELINĀT ikdienas patīkamo notikumu skaitu?
(Apvelciet vajadzīgās nedēļas dienas!) P. O. T. C. Pk. S. Sv.
(Aprakstiet!)

Vai strādājat pie ILGLAICĪGU MĒRĶU sasniegšanas?

VAI VELTĀT UZMANĪBU ATTIECĪBĀM? (Aprakstiet!)

[illegible]

Darba lapa Nr. 15
Emocionālā regulācija
Mājasdarbs – iemaņu izkopšana IV

Psihiskā iesaistīšanās pozitīvajos pārdzīvojumos

_____	Vai Jūs koncentrējāties uz pozitīvajiem pārdzīvojumiem un izjūtām (un mēģinājat atgriezt savu uzmanību pie novirzīšanās)?
_____	Vai jūs novirzījāties no uztraucošām domām un pārdzīvojumiem sakarā ar pozitīvo pieredzi?

Psihiskā iesaistīšanās pārdzīvojumos, emocijās

_____	Vai Jūs vērojat savas emocijas?
_____	Vai jūs izjūtat (pārdzīvojat) savas emocijas?
_____	Vai jūs paturat prātā: _____ to, ko nevajadzētu darīt emociju ie- spaidā? _____ par situācijām, kad jūtaties citādāk?

Pretējās darbības

Vai Jūs rīkojaties pretēji dotajai emocijai?

Cits:

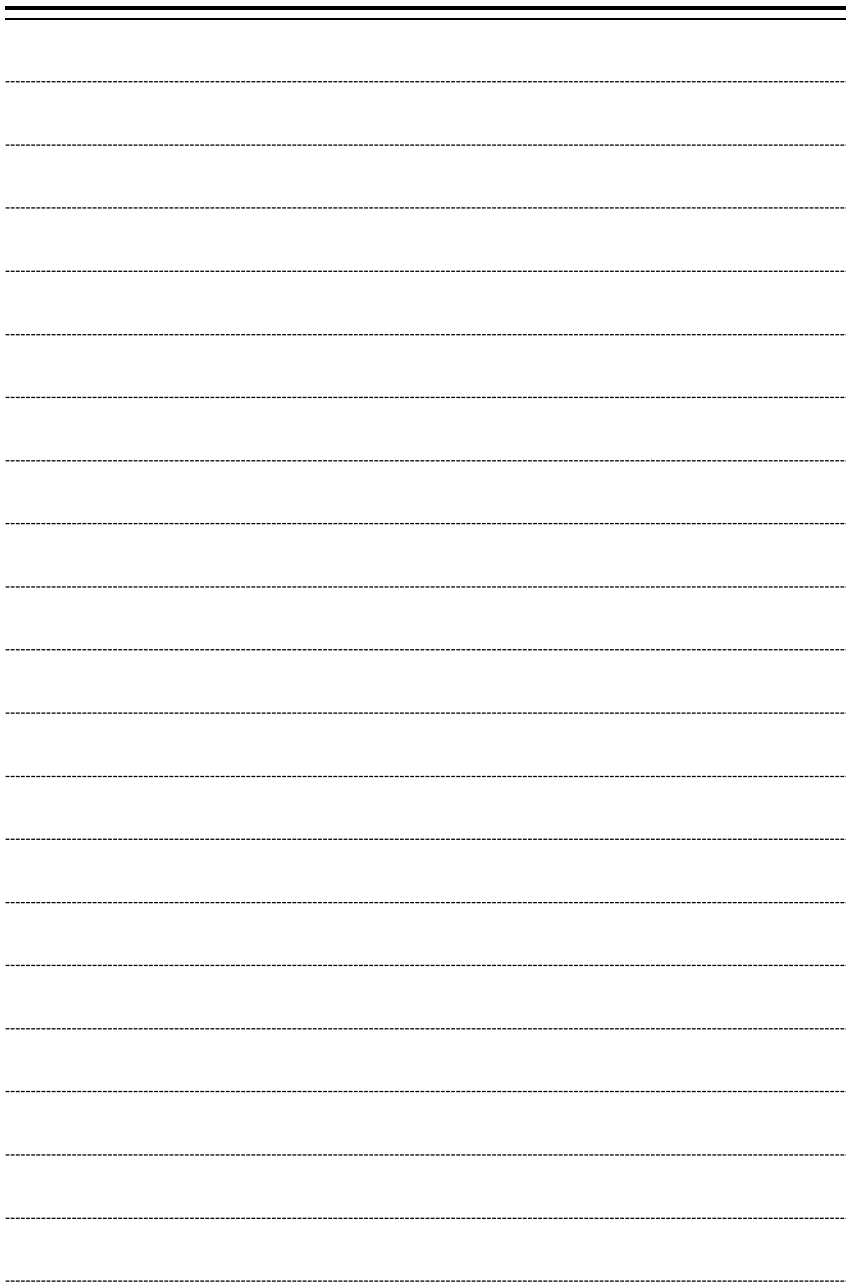
IZMANTOTĀ LITERATŪRA

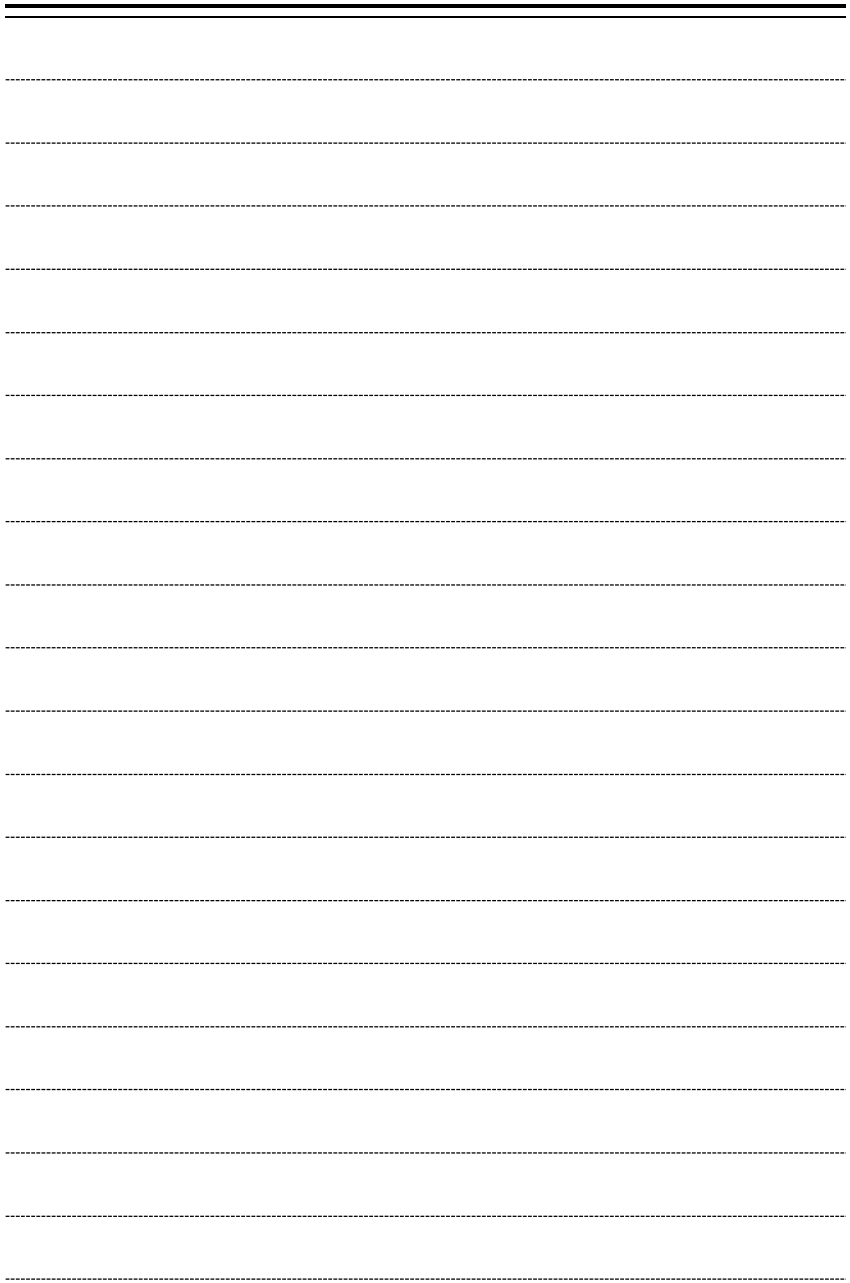
1. Agras, W. S., Apple, R. F. (2008). Overcoming your eating disorder. A cognitive-behavioral therapy approach for bulimia nervosa and binge-eating disorder. NY: Oxford University Press, 100 p.
2. Fairburn, C. G. (2008). Cognitive behavior therapy and eating disorders. NY: The Guilford Press, 324 p.
3. Fairburn, C. G., Cooper, Z., Shafran, Z. (200). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: a “transdiagnostic” theory and treatment. Behaviour Research and Therapy 41 509–528.
4. Lawson, R. & Waller, G. (2006). Schema-focused cognitive behaviour therapy with the eating disorders: A brief overview. New Zealand Clinical Psychologist, 16(3), 8–12.
5. Sassaroli, S., Ruggiero, G. M. (2011). Cognitive therapy of eating disorders on control and worry. Nova Science Publishers, 192 p.
6. Waller, G., Cordery, H., Corstorphine, E., Hinrichsen, H., Lawson, R., Mountford, V., and Russel, K. (2007). Cognitive behavioural therapy for the eating disorders: a comprehensive treatment guide. NY: Cambridge University Press.

Saturs

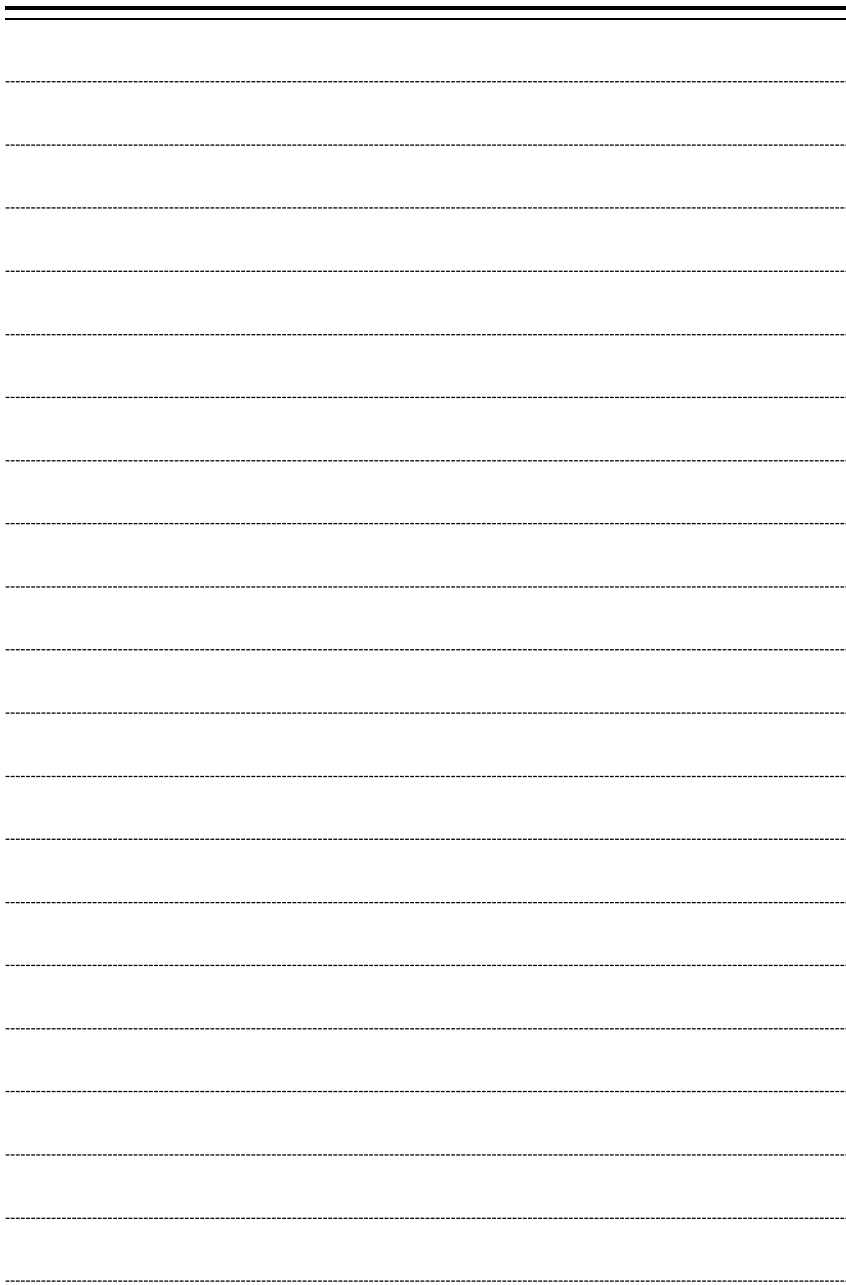
Ievads	5
Ēšanas traucējumu veidi	9
Anoreksija (Anorexia nervosa)	10
Kompulsīvās ēšanas traucējumi (Binge Eating Disorder)	15
Bulīmija (bulimia nervosa)	19
Citi nekvalificēti ēšanas traucējumi (OSFED – Other specified feeding and eating disorders)	23
Ķermeņa dismorfija/dismorfiskie traucējumi/dismorfofobija	26
Pica	26
Atgreimošanas traucējumi (Chew and spit)	27
Ortoreksija	27
ARFID	29
Drunkoreksija	31
Deipnofobija (deipnophobia)	33
Situāciju apskats ēšanas traucējumu sākuma stadijā	35
Situāciju apskats ēšanas traucējumu stadijā	84
Situāciju apskats atveseļošanās stadijā	162
Tipiskākie jautājumi atveseļošanās laikā	165
“Dzīve pēc.	
Kad atkal viss būs brīvi, kad atkal viss būs normā?”	168
Dažādi uzdevumi sevis pieņemšanai	176
Alkohola atkarības un ēšanas traucējumi	221
Pārēšanās un alkohols	229
Ķermeņa tēls un ēšanas traucējumi	232
Kādēļ es nevaru beigt ēst!? Patiesība par mūžīgo badu	240
Kas jāzina par atipisko anoreksiju, un kādēļ tā ir bīstama?	242
Depresija un ēšanas traucējumi	244
Prasmju treniņš, ārstējot robežpersonības traucējumus	255
Emociju aprakstīšanas varianti	264

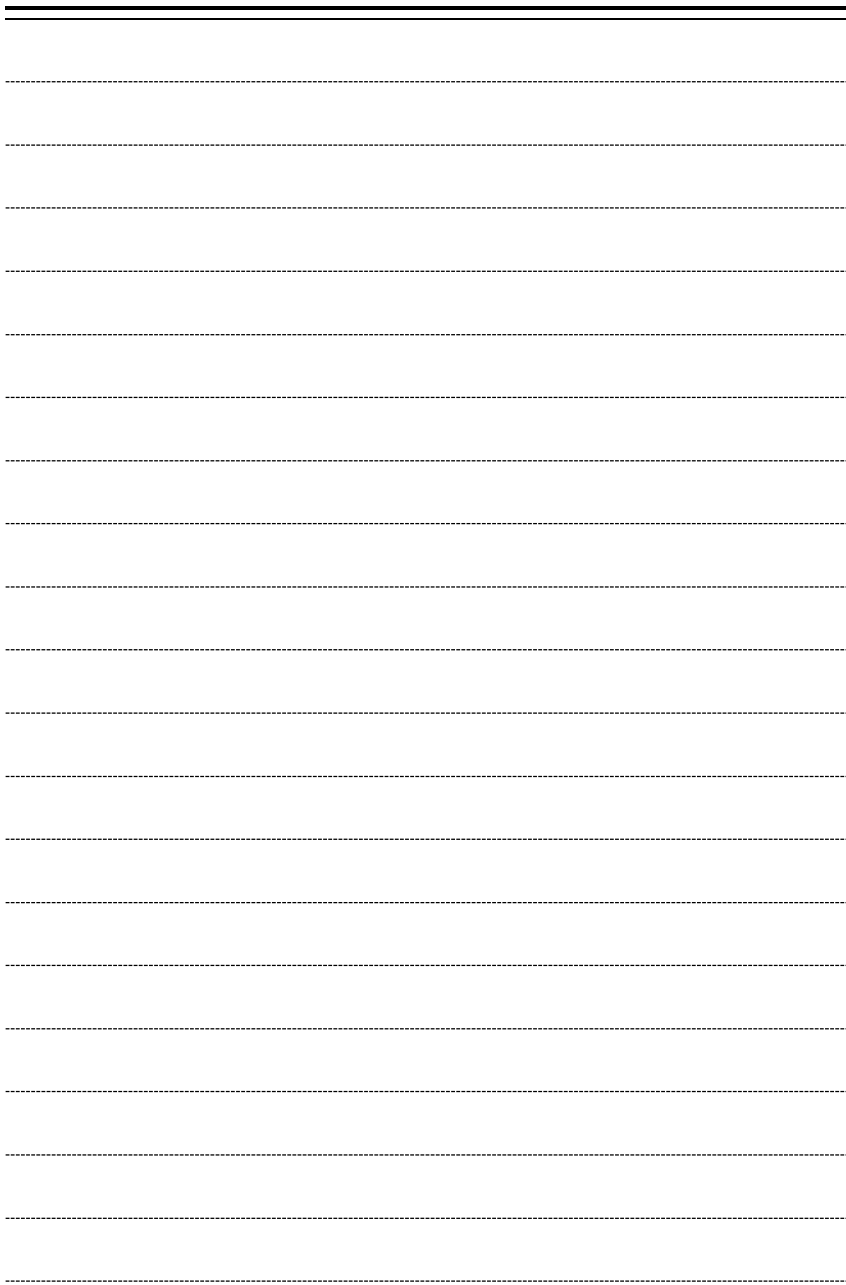
[illegible]

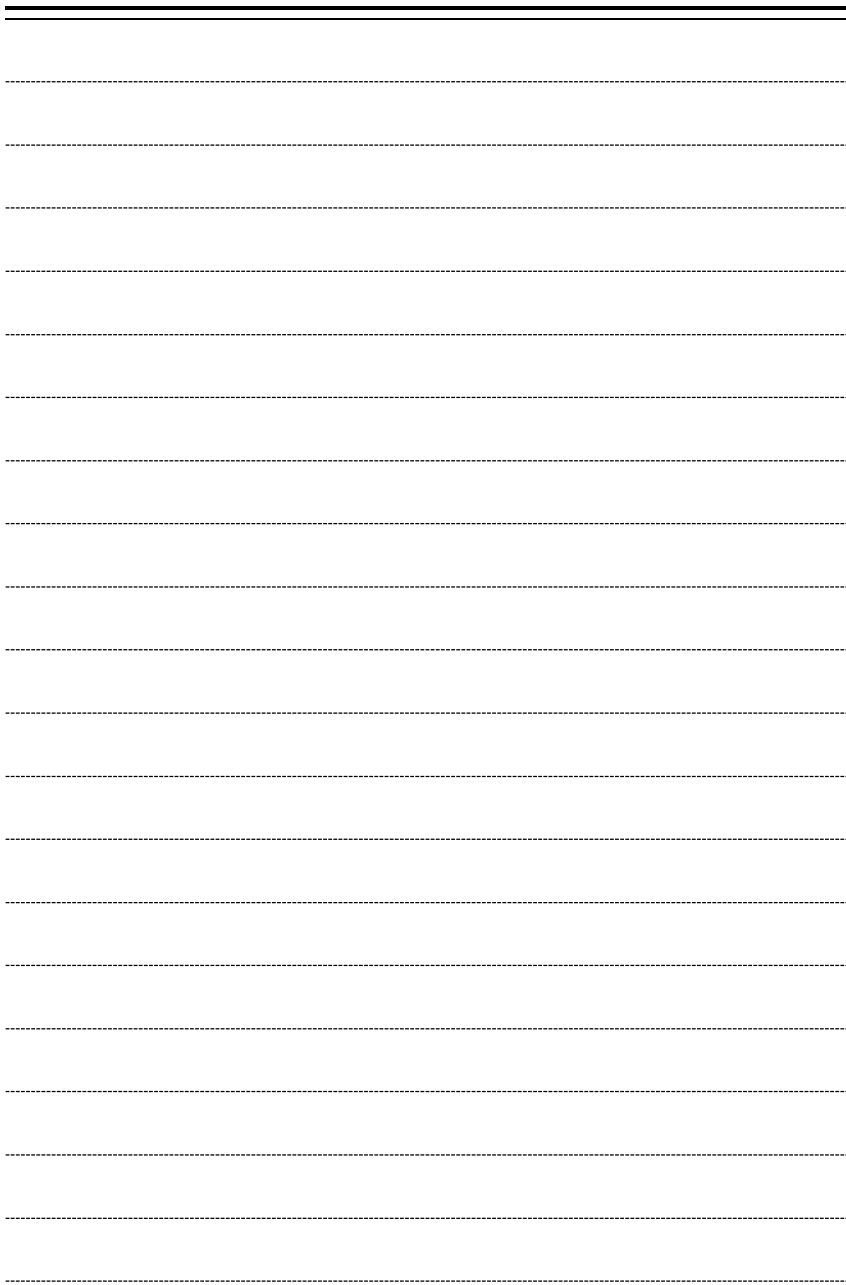


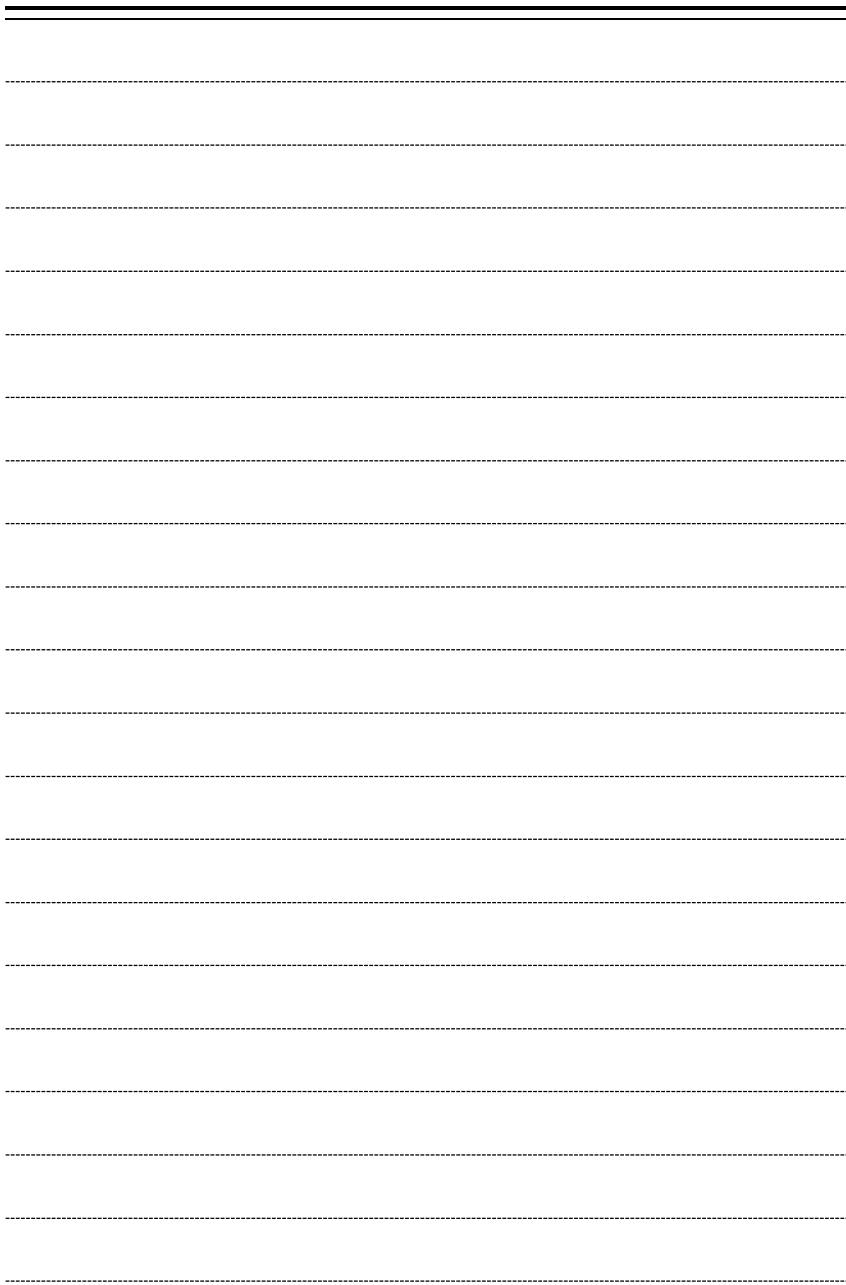


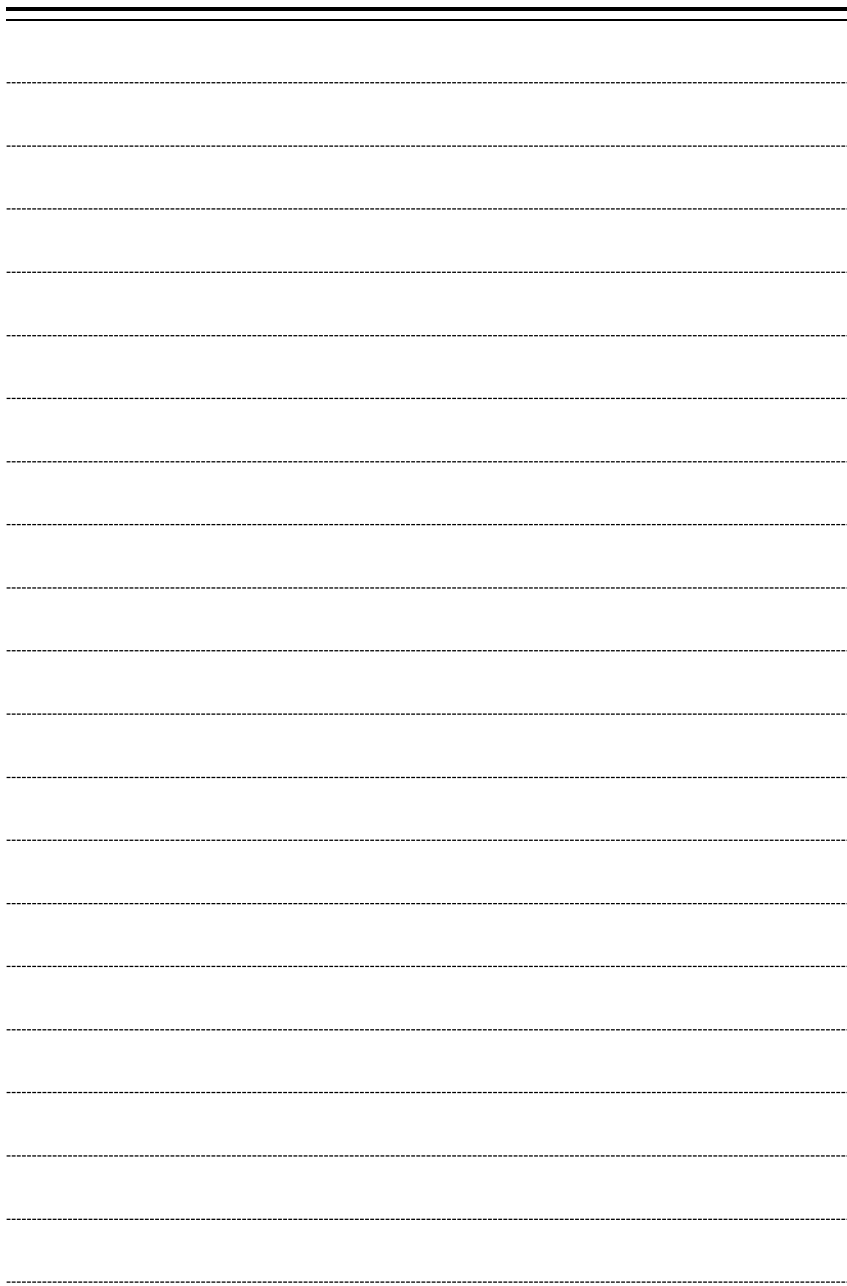
This image shows a full page of blank primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal lines designed for handwriting practice. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These sets are repeated vertically down the entire page, providing ample space for practicing letter formation and alignment. The paper is otherwise completely blank, with no margins, text, or other markings.











This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a full page of blank primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal lines designed for handwriting practice. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These sets are repeated vertically down the entire page, providing ample space for practicing letter formation and alignment. The paper is otherwise completely blank, with no margins, text, or other markings.

[illegible]

Materiāls ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Par grāmatas saturu atbild biedrība «Būt Brīvai»

© biedrība «Būt brīvai», teksts, 2022

Sadarbībā ar: Inese Lapsiņa, Anna Balode, Irina Matjuka,
Olga Ļubina, Evija Siliņa, Kristīna Buta, Madara Lapsa

© Izdevējs: «Ezerrozes grāmatas» SIA,
izdevums latviešu valodā, 2022

www.ezerrozesgramatas.lv

ISBN 978-9934-30-055-4

Iespiesta SIA «Drukātava» tipogrāfijā, Latvijā



EZERROZES
GRĀMATAS
2022