

Solveiga Rimkė, Eglė Šekštelienė, Goda Zubkaitė,
Veronika Mudėnaitė-Savickienė, Ieva Laukytė-Gaulė

VALGYMO SUTRIKIMAI: UŽDUOČIŲ KNYGA BANDANTIEMS SVEIKTI



*Leidiny s skirtas valgy mo sutrikimais sergantiems asmenims ir jų artimiesiems tam,
kad jie gautų būtinąją informaciją, reikalingą norint pasveikti*

*Valgy mo sutrikimus Lietuvoje gydo specializuotas ir vienintelis Baltijos šalyse
VŠĮ Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro Valgy mo sutrikimų centras Vilniuje.*

Registruotis į šį centrą galima telefonu: (8 5) 262 5979

*Leidinys skirtas valgymo sutrikimais
sergantiems asmenims ir jų artimiesiems
tam, kad jie gautų būtinąją informaciją,
reikalingą norint pasveikti*

*Valgymo sutrikimus Lietuvoje gydo
specializuotas ir vienintelis Baltijos šalyse
**VšĮ Vilniaus miesto psichikos sveikatos
centro Valgymo sutrikimų centras Vilniuje.**
**Registruotis į šį centrą galima telefonu:
(8 5) 262 5979***

Leidinio išleidimą finansavo Vilniaus miesto savivaldybė pagal visuomenės sveikatos rėmimo specialiąją programą

Leidinio sudarytoja psichiatrė psichoterapeutė **Brigita Baks**
Kalbos redaktorė **Eglė Dumskytė**
Dizainerė **Monika Šimkevičienė**

Iliustracijos: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com), [elements.envato.com](https://www.elements.envato.com), [freepik](https://www.freepik.com)

Be autorių sutikimo nė viena šios knygos dalis jokiais tikslais ir jokiais priemonėmis neturi būti kopijuojama

© Brigita Baks (sudarytoja), 2023

© Solveiga Rimkė, Eglė Šekštelienė, Goda Zubkaitė, 2023

© Veronika Mudėnaitė-Savickienė, Ieva Laukytė-Gaulė, 2023

© VŠĮ Valgymo sutrikimų gydymo ir informacijos centras, 2023

Solveiga Rimké, Eglė Šekštelienė
Goda Zubkaitė
Veronika Mudėnaitė-Savickienė
Ieva Laukytė-Gaulė

VALGYMO SUTRIKIMAI: UŽDUOČIŲ KNYGA BANDANTIEMS SVEIKTI



Kaunas, 2023

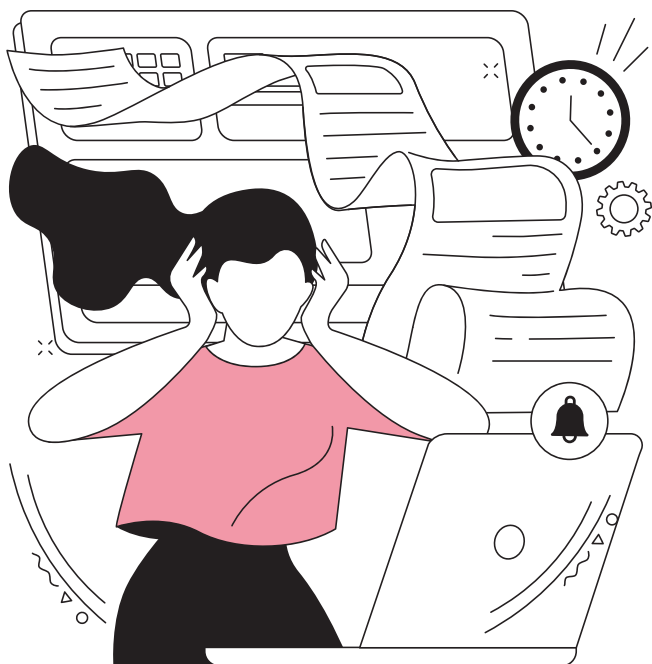


- 1 STRESAS IR NERIMAS:
KAIP MUS JIE VEIKIA IR
KAIP SAU PADĒTI p. 6**
Psichologė Solveiga Rimkė
- 2 GĖDA IR ATJAUTA SAU p. 24**
Psichologė Solveiga Rimkė
- 3 EMOCIJŲ MENTALIZAVIMAS p. 42**
Psichologė psichoterapeutė
Eglė Šekštelienė
- 4 MENTALIZACIJA GRĮSTOS
TERAPIJOS (MBT) PAGALBOS
GALIMYBĖS JAUNŲ ŽMONIŲ
SAVIŽALOS ATVEJU p. 56**
Psichologė psichoterapeutė
Eglė Šekštelienė
- 5 KAIP KURTI POZITYVESNĮ
SANTYKĮ SU SAVO KŪNU p. 86**
Vaikų ir paauglių psichiatriė
Goda Zubkaitė
- 6 BENDRAVIMO IŠŠŪRIAI IR KAIP
TINKAMAI (GYDANT) BENDRAUTI
SU ASMENIU, SERGANČIU
VALGYMO SUTRIKIMU p. 104**
Psichologė psichoterapeutė
Veronika Mudėnaitė-Savickienė
- 7 EMOCINIS VALGYMAS p. 122**
Dietologė Ieva Laukytė-Gaulė

1

***STRESAS IR NERIMAS:
KAIP MUS JIE VEIKIA IR
KAIP SAU PADĖTI***

Psichologė Solveiga Rimkė



Apie stresą

Stresas yra natūrali reakcija, kurią tam tikru lygiu savo gyvenime patiria kiekvienas žmogus, susidūręs su iššūkius keliančiomis situacijomis. Stresą gali sukelti tiek realiai grėsmingos ar pavojingos situacijos, tiek tokios, kurias suvokiame kaip grėsmingas ir sunkiai įveikiamas. Kai jaučiamės išsigandę ir patiriame stresą, organizme įsijungia „kovok–bėk–sustink“ reakcija – širdies ritmas pagreitėja, kvėpavimas padažnėja, raumenys įsitempia. Kūnas pasiruošia veiksmui – susidurti su pavojinga situacija arba kiek įmanoma greičiau ieškoti saugios vietos. Taigi streso sukeltos organizmo reakcijos tikslas – užtikrinti, kad žmogus būtų pasiruošęs susidoroti su iškilusia grėsme, išvengti žalos ir save apsaugoti.

Patiriamo streso priežastis dažniausiai žinoma – mes galime įvardyti, dėl ko tam tikru metu patiriame stresą, o streso simptomai paprastai išblėsta, kai pasibaigia stresą kelianti situacija. Tam tikri stresoriai, sukeliantys streso reakcijas, yra universalūs ir būdingi praktiškai visiems žmonėms (dažniau-

siai tai yra situacijos, kai kyla reali grėsmė gyvybei, sveikatai, sužeidimams ir pan.). Vieni iš dažniau pasitaikančių **stresorių** žmogaus gyvenime gali apimti staigius pokyčius (netektis, skyrybos, darbo ar mokyklos pakeitimas, persikraustymas), konfliktus santykiuose, didelį darbo krūvį ir artėjantį terminą atlikti svarbius darbus, finansinius sunkumus, sveikatos problemas ir pan. Kita vertus, skirtingiems žmonėms streso reakcijų gali kilti ir dėl skirtingų stresorių – kas vienam žmogui gali būti stresą kelianti situacija, kitam žmogui gali būti ne tiek reikšminga.

Tam tikras streso patyrimas yra normalus ir naudingas susidūrus su gyvenimo iššūkiais. Tai suteikia mums energijos veikti, būti produktyviems. Tačiau ilgai trunkantis ir intensyvus streso išgyvenimas gali pakenkti sveikatai ir sukelti rimtus fizinius, emocinius, kognityvinius ir elgesio simptomus. Ilgai užsitęsusio streso pasekmės gali apimti nerimo sutrikimus, depresiškumą, atminties sutrikdymą, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, miego sutrikimus, nusilpusią imuninę sistemą, prastus mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius, širdies, odos ligas ir kt.

Apie nerimą

Kitas stresui artimas terminas yra **nerimas**. Šios reakcijos dažnai pasireiškia kartu ir yra panašios kūne jaučiamais fiziniais pojūčiais, taip pat emociniais, kognityviniais ir elgesio simptomais. Visgi stresas ir nerimas gali turėti ir šokių tokių skirtumų.

Kaip jau minėta, stresas dažniausiai turi žinomą ir aišką **išorinę** priežastį, dirgiklį, situaciją, o nerimas gali būti suprantamas kaip reakcija į patiriamą stresą ir jis ne visada turi aišką priežastį, jo šaknys gali būti daugiau **vidinės**. Normalu patirti tam tikrą nerimo lygį susidūrus su stresoriais (pvz., artėja svarbus egzaminas). Tačiau kai nerimas neturi aiškaus išorinio dirgiklio ar priežasties, jis gali būti jaučiamas ir tokiose situacijose, kurios iš tikrųjų nėra grėsmingos.

Nerimas neretai yra susijęs su iškreiptu ir nerealiu situacijos suvokimu – jos pavojingumas gali būti pervertinamas, o galimybės susidoroti su šia situacija gali būti nuvertinamos. Nerimą lydi nuolatinis, perdėtas jaudinimasis, nervingumas, baimė dėl iš tiesų nenutinkančių ar neegzistuojančių dalykų – tai gali būti visiškai vidinis išgyvenimas, o ne reakcija į kažką, kas vyksta realy-

bėje. Tokiu atveju nerimas gali tapti nekontroliuojamas ir trukdyti normaliai funkcionuoti kasdieniame gyvenime. Jis gali būti jaučiamas didžiąją laiko dalį, net ir tiesiog atsikėlus ryte ar prabudus naktį, kai nerandame atsakymo į klausimą, dėl ko nerimaujame. Jeigu patiriama įtampa tam tikroje situacijoje yra neįprasta, perdėta arba gerokai viršija kitų žmonių reakcijas, greičiausiai tai labiau nerimas negu stresas.

Kaip stresas ir nerimas mus veikia?

Streso ir nerimo požymiai (fiziniai, emociniai ir mąstymo bei elgesio) pasireiškia įvairiose gyvenimo srityse. Kai kurie simptomai yra universalūs: juos patiria visi žmonės, o kai kurie – individualūs. Dažniausiai stresas ir nerimas lydimas požymių, kurie pateikti 1 lentelėje.

1 lentelė. Streso ir nerimo požymiai

| <i>Fiziniai</i> | <i>Emociniai ir mąstymo</i> | <i>Elgesio</i> |
|----------------------------|--|--|
| → Greitas širdies plakimas | → Nerimas | → Negalėjimas pailsėti, atsipalaiduoti |
| → Pagreitėjęs kvėpavimas | → Dirglumas | → Sutrikęs miegas |
| → Nuovargis | → Pyktis | → Netinkama mityba |
| → Drebjimas | → Baimė | → Tarpasmeniniai konfliktai |
| → Šaltos galūnės | → Išsiblaškymas | → Socialinis atsiribojimas |
| → Bėrimai | → Apmaudas | → Žalingi įpročiai |
| → Galvos skausmas | → Nusivylimas | → Veiklų atidėliojimas |
| → Migrena | → Bejėgiškumas | → Sunkumas priimant sprendimus |
| → Nugaros skausmas | → Pasimetimas | → Dažnas verkimas, emocijų proveržiai |
| → Prakitavimas | → Motyvacijos praradimas | → Sumažėjęs seksualinis interesas |
| → Pykinimas | → Nuolatinis galvojimas apie stresorius | → Negalėjimas būti vienoje vietoje |
| → Apetito praradimas | → Sunkumas susikoncentruoti | → Nagų kramtymas |
| → Virškinimo sutrikimai | → Nuotaikos svyravimai | → Dantų griežimas |
| → Krūtinės skausmas | → Atminties sutrikimai | → Situacijų vengimas |
| → Krūpčiojimas | → Nepasitikėjimas savimi | |
| → Raumenų įtampa | → Baimė prarasti kontrolę | |
| | → Gebėjimas matyti tik neigiamus dalykus | |

Vienas pirmųjų žingsnių, kuriuos naudinga padaryti siekiant efektyviau tvarkytis su stresu ir nerimu, yra įsivertinti, kokioms situacijoms esant dažniausiai jaučiu stresą bei nerimą, ir atpažinti, kokie požymiai man būdingi. Užrašykite:

Labiausiai man stresą ir nerimą kelia

.....

Man būdingi tokie fiziniai požymiai kaip

.....

Man būdingi tokie emociniai, mąstymo požymiai kaip

.....

Man būdingi tokie elgesio požymiai kaip

.....

Panikos priepuoliai

Itin stipri nekontroliuojamo nerimo ir baimės reakcija gali pasireikšti **panikos priepuoliu** – staigiu intensyvaus nerimo ir baimės epizodu, sukeliančiu tiek fizinius, tiek psichologinius simptomus (*2 lentelė*). Patirtas baimės lygis yra neproporcingas įvykiams ar aplinkybėms, kurių metu kyla panikos priepuolis, simptomų piką paprastai pasiekiantis per maždaug 10 minučių.

Panikos simptomai labai panašūs į tuos, kuriuos patirtume susidūrę su išties pavojinga situacija. Tačiau kartais įmanoma patirti tokią intensyvią baimės reakciją tada, kai nėra realaus pavojaus. Tai netikro pavojaus signalas, tarsi suveiktų gaisro signalizacija tuo metu, kai realaus gaisro nėra. Panikos priepuolis gali būti labai gąsdinanti patirtis, sužadinti stiprų instinktą pabėgti iš situacijos ir siekti saugumo. Todėl panikos priepuolius patyręs žmogus gali pradėti vengti situacijų, kuriose nujaučia galint pasikartoti panikos priepuo-

lij: tokių vietų, kuriose anksčiau įvyko panikos priepuolis, arba vietų, kurias suvokia kaip tokias, iš kurių sunku pasišalinti arba jose gauti pagalbos (pvz., viešasis transportas), taip pat vengti užsiėmimų, veiklų, kurios gali sukelti panašius simptomus (fizinis aktyvumas, kavos gėrimas, intensyvios emocijos).

2 lentelė. Fiziniai ir psichologiniai panikos priepuolio simptomai

| <i>Panikos priepuolį lydintys fiziniai simptomai</i> | <i>Panikos priepuolį lydintys psichologiniai simptomai</i> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> → Greitas kvėpavimas → Trūksta oro, dusimo ar užspringimo pojūtis → Stiprus širdies plakimas → Drebulys → Skausmas širdies plote ar krūtinėje → Galvos svaigimas, silpnumas → Pykinimas ar nemalonūs pojūčiai pilvo srityje → Prakitavimas | <ul style="list-style-type: none"> → Baimė išprotėti ar prarasti kontrolę → Baimė patirti širdies smūgį dėl intensyvaus širdies plakimo → Baimė mirti → Jausmas, kad tai, kas vyksta aplink, yra netikra, lyg sapne → Vėliau atsirandanti baimė, kad panikos priepuolis gali pasikartoti |

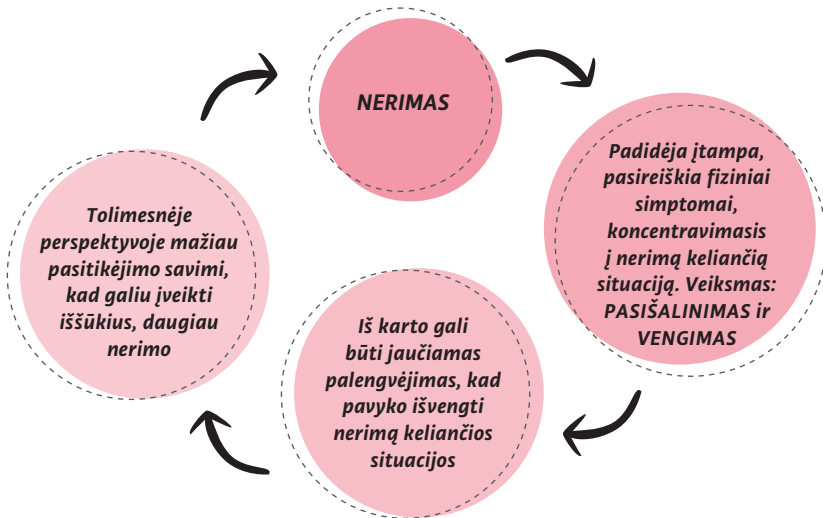
Panikos priepuoliams būdinga kūno pojūčių baimė – patiriami fiziniai simptomai vertinami klaidingai, katastrofiškai arba kaip daug pavojingesni, nei jie iš tikrųjų yra, pavyzdžiui, manoma, jog jaučiamas dusulys yra įrodymas, kad sustos kvėpavimas ir išties mirtis, širdies plakimas yra įrodymas, kad artėja širdies smūgis, galvos svaigimas yra įrodymas, kad gresia sąmonės netekimas, drebulys yra įrodymas, kad gresia kontrolės praradimas ar išprotėjimas (Craske, Barlow, 2007). Todėl svarbu pažymėti tai, kad ***nors ir panikos simptomai yra gąsdinantys ir išties nemalonūs, jie nėra pavojingi ar mirtini.*** Panikos priepuolių atsiradimas gali būti susijęs su ilgalaikio streso ir nerimo patyrimu, pernelyg intensyviu kvėpavimu ar fiziologiniu sužadinimu ir kt. Todėl vienas svarbiausių žingsnių, kaip galima užkirsti kelią panikos priepuoliams ir tvarkytis su jais, – efektyviais ir sveikais metodais pasirūpinti savimi taikant kvėpavimo, relaksacijos, sąmoningumo ir kitas praktikas. Apie jas bus rašoma toliau.



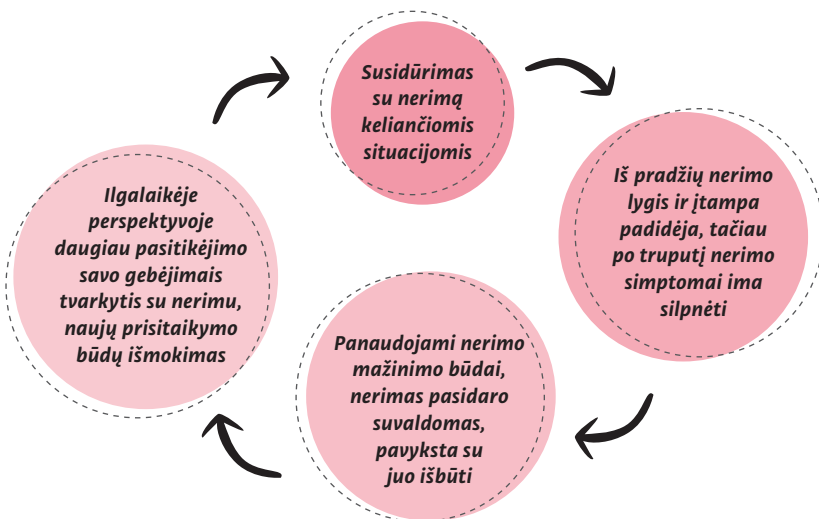
Patiriant streso, nerimo ar panikos simptomus, gali kilti stiprus potraukis išvengti, pabėgti ar kitaip pasišalinti iš situacijos, kurioje atsidūrėme. Suvokus, jog susidūrėme su tam tikra grėsme, pavojumi, apima **nesaugumo** ir **pažeidžiamumo** pojūtis, kurį stengiamasi atkurti ir vėl sugrįžti į saugumo būseną. Tą padaryti siekiame vengdami nerimą keliančios situacijos. Tačiau vengimas gali sumažinti nerimą tik trumpalaikėje perspektyvoje, o ilgalaikėje perspektyvoje vengimas skatina nerimą tik stiprėti – susidaro uždaras nerimo ratas (1 pav.). Vengiant mažėja pasitikėjimas savo jėgomis, kad galiu išbūti ir įveikti nerimą keliančias situacijas, gali atsirasti perdėtas saugumo elgesys (nuolatos ieškoma būdų ir kuriama planų, kaip pasitraukti iš nerimo situacijos, užsitikrinama, kad kažkas bus šalia, nešiojamosi tam tikrų daiktų (pvz., medikamentų), tylima socialinėse situacijose dėl nerimo pasakyti kažką kvailo ir pan.).

Išvengti situacijos ne visada įmanoma (pvz., dėl socialinių įsipareigojimų), o nepavykus tai padaryti nerimas gali pasireikšti įvairiais požymiais, pvz., kojų judinimu, nagų kramtymu, įtampa, negalėjimu išbūti vienoje vietoje ar kt. Kadangi pagrindinė iškilusio streso funkcija – įspėti žmogų apie galimą grėsmę ar pavojų, randasi ir kognityvinių pokyčių, kurie paskatina sutelkti, nukreipti dėmesį ieškoti potencialaus pavojaus ženklų savo aplinkoje, tampa sunku koncentruoti savo dėmesį kitur, kyla neigiamų ir nerimą dar labiau stiprinančių minčių. Realūs pavojaus ženklus aplinkoje pastebėti ir atrasti pavyksta ne visada, o nesant objektyvaus paaiškinimo gali kilti noras atsakymų ieškoti savo viduje – „Kas su manimi negerai?“, nerimauti dėl kitų žmonių vertinimo – „Jie galvoja, kad aš niekam tikęs (-usi)“, kurti baisiausius ateities scenarijus – „Aš susimausiu“, „Mane atstums, išjuoks“. Taip pat gali kilti baimė prarasti ryšį su realybe ar prarasti kontrolę. Ilgainiui pradedame nerimauti dėl to, kad nerimaujame.

Išeiti iš uždaro nerimo rato, kai vengimas ar pasišalinimas iš situacijos skatina dar didesnį nerimą ateityje, gali padėti tik susidūrimas su nerimą keliančiomis situacijomis ir pasitikėjimo savimi augimas jas įveikus ar bent jau pabandžius su jomis susidurti (2 pav.). Patirtis, kuri įgyjama susidūrus su iššūkiiais gyvenime, skatina išmokti tvarkytis su iškilusiu nerimu sveikesniais, pozityvesniais būdais.



1 pav. Uždaras nerimo ratas



2 pav. Uždaro nerimo rato įveikimas

Kaip galiu sau padėti?

Neigiamų minčių atpažinimas. Esant stresui ir nerimui paprastai kyla įkryrių, neigiamų, dažnai realybės neatspindinčių minčių. Jos vadinamos disfunkcinėmis mintimis. Šios mintys ne padeda, o tik kliudo – skatina neigiamas emocijas, neigiamą požiūrį į save bei žalingą elgesį ir verčia dar labiau nerimauti. Tai gali būti neigiamos mintys apie ateitį, situacijos katastrofizavimas, mąstymas kraštutinėmis kategorijomis („viskas“ arba „nieko“, „juoda“ arba „balta“), perdėti apibendrinimai („visada“ arba „niekada“), minčių skaitymo klaidos („manęs nemėgsta“), teigiamų dalykų nuvertinimas ir neigiamų dalykų pervertinimas, mąstymas „turiu“, „privalau“ kategorijomis, neigiamų etikečių klijavimas (pvz., padarius klaidą – „Aš nevykėlis“) ir kt. Svarbu pastebėti savo neigiamas mintis bei įsitikinimus ir stengtis juos keisti į tokius, kurie padeda pasijausti geriau. Registruoti šias mintis galima atkreipiant dėmesį į nerimą sukėlusią situaciją, į kilusius jausmus, emocijas ir į savo vidinę kalbą – mintis ir įsitikinimus. Svarbu savo mintis fiksuoti kiek įmanoma konkrečiau – įtraukti VISAS kylančias mintis, net ir tas, kurios gali skambėti kvailai ar gėdingai, kai apie jas pagalvojate. Pamažytė apie laiką, kada patyrėte nerimą, ir įvertinkite.

3 lentelė. Emocijų ir minčių registravimas

| Акtyvuojanti situacija | Emociniai išgyvenimai | Mintys ir įsitikinimai |
|---|---|---|
| Kas vyksta gyvenime? Kokie įvykiai, kokios aplinkybės kelia nerimą? | Kaip jaučiuosi? Kokios emocijos stipriausios? Įvertinkite kiekvienos jų stiprumą nuo 1 iki 10 (1 – šiek tiek jaučiu šią emociją, 10 – emocija labai stipri) | Ką galvoju, kokių minčių kyla? Ką galvoju prieš situaciją, jos metu, po jos? Surašykite visas kilusias mintis apie save, kitus. Išrinkite ir apibraukite 3 svarbiausias mintis. |
| <i>pvz.: artėja sunkus kontrolinis / egzaminas / pristatymas, ...</i> | <i>pvz.: nerimas 9, baimė 8, nepilnavertiškumas 9, pyktis 6, ...</i> | <i>pvz.: aš niekada neišlaikysiu, aš niekam tikęs (-usi), nepakankamai protingas (-a), kvailas (-a), visi mane atstums pamatę, kad esu nevykėlis (-ė), ...</i> |

Kognityvinis pertvarkymas. Minčių ir įsitikinimų registravimas esant nerimui gali padėti atpažinti disfunkcinį mąstymą, kai neigiamos mintys yra ne tikrovės atspindys, o mąstymo klaidos, iškreiptas realybės vaizdas. Atpažinus neigiamas mintis turime progą jomis suabejoti, jas patikrinti, realistiškiau įvertinti situaciją ir mąstyti išlaikydami didesnę balansą, suformuluoti alternatyvias mintis. Toks minčių keitimas vadinamas **kognityvine pertvarką**. Pažvelkite į anksčiau savo surašytas mintis skiltyje „Mintys ir įsitikinimai“. Įvertinkite kiekvienos iš šių minčių objektyvumą, realistiškumą ir pabandykite jomis suabejoti atsakydami į šiuos klausimus:

1 Kiek ši mintis yra susijusi su mano neigiamomis emocijomis, o kiek – su realiais faktais?

2 Kokie faktai, įrodymai patvirtina šią mintį?

3 Kokie faktai, įrodymai verčia suabejoti šia mintimi?

4 Kaip galėčiau patikrinti šią mintį?

5 Kaip kitaip būtų galima įvertinti ir interpretuoti šią situaciją?

6 Ką pasakytų mano artimas žmogus (pvz., geriausias draugas), jeigu sužinotų, kad taip galvoju?

7 Ką pasakyčiau savo artimam žmogui, jeigu taip galvotų?

Įvertinę savo neigiamas mintis, pamažu stenkitės keisti jas į alternatyvias, subalansuotas, labiau tikrovę atitinkančias. Savo minčių atpažinimas ir suabejojimas jomis leidžia nauju žvilgsniu įvertinti situaciją ir save – pastebėti, kad yra alternatyvių paaiškinimų tam, kas vyksta, ir atpažinti, kad ilgą laiką veikė nerimą keliantys klaidingi įsitikinimai.

4 lentelė. Kognityvinė pertvarka

| <i>Disfunkcinė, neigiama mintis ar įsitikinimas</i> | <i>Alternatyvi, labiau tikrovę atspindinti mintis</i> |
|---|---|
| | |

Relaksacijos, meditacijos, sąmoningumo pratimai

Fiziniai kūno atpalaidavimo, meditacijos, sąmoningumo pratimai gali padėti sumažinti patiriamo streso, nerimo ir panikos simptomus. Šie pratimai tiesiogiai siejasi su jau aptartais nerimo požymiais ir padeda juos sureguliuoti: sulėtinti širdies ritmą, sureguliuoti kvėpavimą, sumažinti raumenų įtampą ar skausmą, sumažinti streso hormonų išsiskyrimą, pagerinti koncentraciją ir dėmesį, sumažinti nuovargį, pagerinti nuotaiką, sulėtinti įkyrias, zujančias mintis, padėti nuraminti kūną ir protą, susitelkti į dabarties momentą. Taip pat reguliariai atliekant tokius pratimus padidėja pasitikėjimas savimi tvarkantis su nemaloniais simptomais.

Relaksacijos ir meditacijos pratimai skirti dėmesiui sutelkti į esamą momentą – ką jaučiu ar patiriu būtent DABAR, šią akimirką. Tai reiškia, kad paleidžiu neramias, neigiamas mintis apie ateitį ar praeitį ir susikoncentruoju tik į dabartinį momentą – pavyzdžiui, į savo įkvėpimą ir iškvėpimą, kūno pojūčius, atkreipiu dėmesį į skirtingas savo jusles – ką šiuo metu matau, girdžiu, užuo-džiu, liečiu ar net kokį skonį jaučiu. Svarbus aspektas šiose praktikose – stebėti ir būti dabarties momente nesistengiant nieko pakeisti, nekritikuoti, neteisti, t. y. būti esamame momente ir priimti save ir savo gyvenimą tokį, koks yra.

Kvėpavimo reguliavimas. Patiriant stresą, nerimą ar paniką, pasikeičia kvėpavimas – jis tampa labiau paviršutiniškas, greitas ir sutrikdo deguonies bei anglies dioksido pusiausvyrą organizme, t. y. įkvepiama daugiau deguonies negu kūnui reikia. Pernelyg greitas kvėpavimas gali dar labiau sustiprinti nerimo simptomus, todėl svarbu mokytis kvėpuoti lėtai ir ritmingai.

Svarbu praktikuoti ir taikyti kvėpavimo pratimus kasdien, o ne tik intensyvaus nerimo metu. Esant stipriam nerimui tai gali būti gana sunku padaryti, jei stokojame kvėpavimo įgūdžių. Reguliariai paskyrę laiko savo kvėpavimui sureguliuoti, ilgainiui suformuosime įgūdį, kurį bus lengviau pritaikyti patiriant aukštesnį nerimo lygį.

Vienas būdų, kaip galima pagerinti savo kvėpavimo įgūdžius, – kvėpuojant koncentruotis daugiau į diafragminius (pilvo) negu krūtinės raumenis. Įkvepiant pilvas turėtų pakilti ir išsipūsti, o iškvepiant – susileisti. Jeigu esate

įpratę daugiau kvėpuoti viršutine kūno dalimi ir sunku nukreipti oro tėkmę į pilvo sritį, pabandykite kvėpuojant uždėti vieną ranką ant krūtinės srities, o kitą – ant pilvo. Įkvėpimo ir iškvėpimo metu turėtų judėti tik ant pilvo esanti ranka. Lėtai įkvėpkite skaičiuodami iki 4 ir lėtai iškvėpkite skaičiuodami iki 6. Įgudus galima pabandyti porą sekundžių sulaikyti kvėpavimą po iškvėpimo ir ilgai ilgainiui ilginti iškvėpimo laiką. Atliekant šį pratimą svarbu koncentruotis į įkvėpimą ir iškvėpimą – pastebėti, kaip įkvepiant pro nosį patenka šaltas oras, kaip jis pripildo plaučius, kaip iškvepiamas šiltas oras.

Atliekant kvėpavimo praktikas gali būti naudinga pasinaudoti *5 lentele*. Joje žymėti kvėpavimo praktikos atlikimo datą ir laiką, įvertinti savo patiriamą nerimo lygį skalėje nuo 1 iki 100, žymėti kvėpavimo pratimo trukmę (rekomenduotina bent 10 min.) ir įvertinti nerimo lygį po kvėpavimo pratimo. Kvėpavimo praktikas rekomenduotina atlikti bent vieną kartą per dieną kasdien.

5 lentelė. Kvėpavimo praktikų ir nerimo lygio registravimas

| <i>Data ir laikas</i> | <i>Nerimo lygis prieš kvėpavimo pratimą (1–100)</i> | <i>Kvėpavimo pratimo trukmė</i> | <i>Nerimo lygis po kvėpavimo pratimo (1–100)</i> |
|-----------------------|---|---------------------------------|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Progresyvi raumenų relaksacija. Dar vienas būdas, kaip palengvinti nerimo sukeltos įtampos simptomus, – atlikti raumenų atpalaidavimo pratimą. Šio pratimo metu paeiliui įtempiamos ir atpalaiduojamos tam tikros raumenų grupės. Taikyti šį metodą rekomenduojama ramioje, mažai pojūčius stimuliuojančioje aplinkoje (pvz., išjungti televizorių ar kitus blaškančius prietaisus, vengti pernelyg ryškios šviesos), pasirinkti patogią sėdėjimo vietą, dėvėti patogius, laisvesnius drabužius, nusiauti avalynę.

Patogiai įsitaisius pratimą galima pradėti sulėtinant kvėpavimą ir leidžiant sau atsipalaiduoti. Paeiliui apie 5 sekundes įtempiamos toliau nurodytos raumenų grupės. Turi būti jaučiama, kaip atitinkami raumenys įsitempia, tačiau neturi skaudėti. Tada apie 10 sekundžių raumenys atpalaiduojami. Įtempus ir atpalaidavus vieną raumenų grupę, einama prie kitos. Atpalaiduojant raumenis gali būti naudinga mintyse išstarti „Atsipalaiduoju“ ir paleisti susikaupusią įtampą. Progresyvos raumenų relaksacijos eiga:

- 1 **Kakta.** Suraukiama kakta.
- 2 **Akys.** Plačiai atmerkiamos akys, kiek įmanoma aukščiau pakeliami antakiai (tarsi labai dėl kažko nustebus).
- 3 **Skruostai.** Kiek įmanoma labiau išsižiojama, tarsi stipriai žiovaujant.
- 4 **Žandikaulis.** Įtempiami apatiniai veido raumenys (neturi skaudėti).
- 5 **Kaklas.** Šie raumenys įtempiami labai atsargiai, neskubant. Lėtai keliami galva į viršų, tarsi žiūrint į lubas.
- 6 **Pečiai.** Pakeliami pečiai tarsi siekiant ausų.
- 7 **Nugara.** Viršutinės nugaros dalies pečių raumenys stumiami atgal, tarsi stengiantis juos „suliesti“ nugaros srityje, krūtinė iškeliami į priekį.
- 8 **Dešinė plaštaka ir dilbis.** Suspaudžiamas kumštis.
- 9 **Dešinė viršutinė ranka.** Ranka sulenkama per alkūnę ir įtempiamas viršutinis raumuo.
- 10 **Kairė plaštaka ir dilbis.** Suspaudžiamas kumštis.
- 11 **Kairė viršutinė ranka.** Ranka sulenkama per alkūnę ir įtempiamas viršutinis raumuo.
- 12 **Krūtinė ir pilvas.** Giliai įkvepiama, plaučiai ir krūtinė prisipildo oro.
- 13 **Klubai ir sėdmenys.** Įtempiami sėdmenų raumenys.
- 14 **Dešinė viršutinė koja.** Įtempiami dešinė šlaunis.
- 15 **Dešinė apatinė koja.** Šie raumenys įtempiami labai atsargiai, neskubant, be spazmų. Kojų pirštai lenkiami link savęs, kad blauzda įsitemptų.
- 16 **Dešinė pėda.** Kojų pirštai lenkiami žemyn.
- 17 **Kairė viršutinė koja.** Įtempiami kairė šlaunis.

18 Kairė apatinė koja. Šie raumenys įtempiami labai atsargiai, neskubant, be spazmų. Kojų pirštai lenkiami link savęs, kad blauzda įsitemptų.

19 Kairė pėda. Kojų pirštai lenkiami žemyn.

Pabaigę pratimą neskubėkite keltis ir judėti – pasistenkite pasimėgauti kūno pojūčiais, patirkite ir pajauskite savo atsipalaidavusį kūną.

Progresyvi raumenų relaksacija – tai įgūdis, kuris gerėja praktikuojant. Taip geriau pajaučiami savi raumenys, kaip jie reaguoja į įtempimą, kaip geriausiai juos atpalaiduoti. Todėl neverta nusiminti, jeigu iš pradžių atlikti pratimą sekasi sunkiau. Kuo daugiau praktikos, tuo geresnis tampa įgūdis atpalaiduoti raumenis.

Penkių pojūčių (5-4-3-2-1) pratimas. Dar vienas pratimas, galintis padėti situacijose sustiprėjus nerimui, apima visas penkias turimas jusles. Ši užduotis patogi tuo, kad ją nesudėtinga atsiminti ir atlikti, taip pat gali būti pritaikoma praktiškai bet kokioje aplinkoje. Kai jaučiamės nerimastingi, išsiblaškę, galbūt net atitrūkę ir atitolę nuo realybės, negalime susikaupti, penkių pojūčių pratimas gali padėti mums įsižeminti ir sugrįžti į realybę. Svarbu kiek įmanoma labiau susikoncentruoti į dabarties momentą ir paeilui sutelkti dėmesį į kiekvieną iš savo jutimo organų.



Įvardykite 5 dalykus, kuriuos šiuo metu matote.

Galite pabandyti atkreipti dėmesį į tuos dalykus, į kuriuos paprastai neatkreipiate dėmesio. Tai gali būti toluomoje arba visai šalia esantys daiktai.



Įvardykite 4 dalykus, kuriuos šiuo metu girdite.

Įsiklausykite – galbūt girdite čiulbantį paukštį? Važiuojančias mašinas? Šaldytuvą? Savo kvėpavimą? Tiksintį laikrodį? Žingsnius?



Įvardykite 3 dalykus, kuriuos šiuo metu liečiate.

Tai gali būti jūsų plaukai, rankos ar kitos kūno dalys, galite paliesti baldą, ant kurio sėdite, ar pajausti savo drabužių tekstūrą, atkreipti dėmesį į tai, kaip kojos remiasi į pagrindą.



Jvardykite 2 dalykus, kuriuos šiuo metu užuodžiate.

Pastebėkite tiek malonius, tiek nemalonius kvapus. Galite pauostyti šalia esančius daiktus, o galbūt savo plaukus ar odą.



Jvardykite 1 skonį, kurį šiuo metu galite pajauti.

Galite atsigerti gurkšnelį gėrimo ar paragauti maisto. Jei nėra galimybių, galite tiesiog atkreipti dėmesį į skonį burnoje – gal jaučiate saldumą, sūrumą, kartumą?

Saugios vietos meditacija. Pradėdami saugios vietos meditacijos pratimą, pirmiausia patogiai įsitaisykite, pasirinkite ramią vietą, kurioje niekas negalės jums trukdyti. Kelias minutes sukonzentruokite dėmesį į savo kvėpavimą. Užmerkite akis. Pastebėkite bet kokią įtampą, kurią jaučiate savo kūne. Paleiskite šią įtampą kiekvieną kartą iškvėpdami.

- Išlaikydami lėtą, gilų kvėpavimą, įsivaizduokite vietą, kurioje galite jaustis ramiai ir saugiai. Tai gali būti vieta, kurioje jau esate buvę, vieta, apie kurią svajojate, o galbūt kažkur matėte šios vietos nuotrauką. Galbūt tai nuostabus grožio sodas? O gal kalnai? Paplūdimys? Galbūt tai tiesiog jūsų kambarys? Tai gali būti bet kokia vieta, kurioje galite jaustis ramiai, saugiai, jaukiai.
- Apsižvalgykite aplinkui, įsivaizduokite šios vietos aplinką. Kokias spalvas, skirtingus atspalvius, formas pastebite? Koks dabar metų laikas? Pastebėkite žemę po savo kojomis. Ar stovite basomis pėdomis? Ką po jomis jaučiate?
- Atkreipkite dėmesį į garsus aplinkoje. Garsus, kurie yra toli nuo jūsų, ir tuos, kurie visai šalia. O gal negirdite nieko, tik visišką tylą. Pastebėkite ir ją.
- Atkreipkite dėmesį į kvapus aplinkui. Ką užuodžiate? Gal tai saldūs, gairūs, o gal aštrūs kvapai?
- Pastebėkite malonius pojūčius savo kūne, kol mėgaujatės šia saugia vieta.
- Kol esate šioje vietoje, sugalvokite jai pavadinimą. Tai gali būti vienas žodis ar frazė, apie kurią pagalvoję (-usi) jūs galėsite vėl sugrįžti į šią vietą savo vaizduotėje bet kuriuo metu.

- Galite pasilikti šioje vietoje tiek, kiek jums norisi. Mėgautis ramybe ir jaukumu. Kai tik panorėsite, galite iš jos sugrįžti tiesiog atmerkdami akis ir grįždami ten, kur šiuo metu esate. Kelias akimirkas dar susitelkite į savo lėtą ir ramų kvėpavimą.
- Jūsų saugi vieta bus prieinama bet kuriuo metu, kai jos reikės.



Bendros rekomendacijos patiriant stresą ir nerimą:

- atpažinti nerimo ir streso ženklus;
- priimti ir suvokti tai, kad neįmanoma visko sukontroliuoti;
- vertinti savo pastangas, o ne siekti tobulumo;
- vengti ar riboti psichoaktyviųjų medžiagų (alkoholio, per didelio kofeino kiekio) vartojimą;
- reguliariai, pakankamai ir subalansuotai maitintis;
- laikytis miego higienos, užtektinai išsimiegoti;
- reguliariai užsiimti bent minimaliu fiziniu aktyvumu;
- skirti laiko malonioms, mėgstamoms veikloms;
- praktikuoti atsipalaidavimo, meditacijos, kvėpavimo pratimus;
- pasikalbėti apie savo sunkumus su artimaisiais, kreiptis pagalbos į specialistus.

Literatūros sąrašas

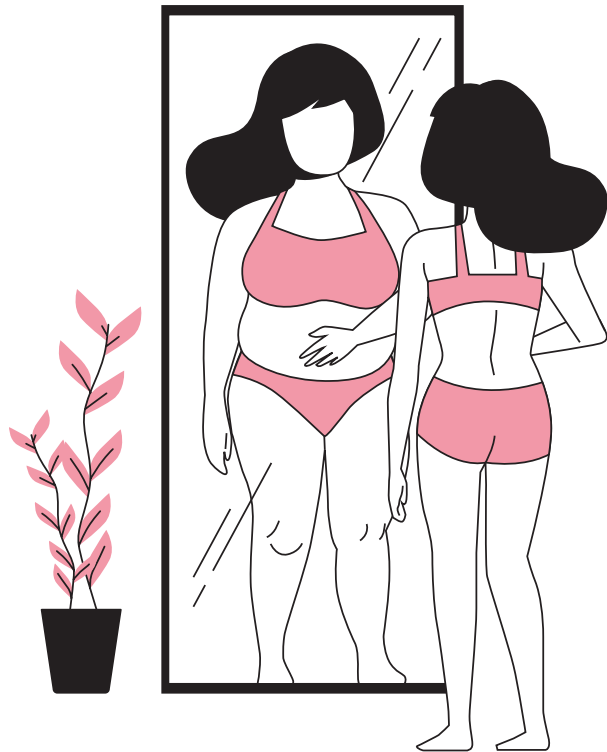
- 1 **Craske, M. G.; Barlow, D. H.** (2007). *Mastery of your Anxiety and Panic: Therapist Guide*. Oxford University Press.
- 2 **Greenberger, D.; Padesky, C. A.** (2015). *Mind Over Mood: Change how you Feel by Changing the Way You Think*. Guilford Publications.

A series of horizontal dashed lines, spaced evenly down the page, intended for writing answers to the exercises.

2

GĒDA IR ATJAUTA SAU

Psichologē Solveiga Rimké



Gėdos jausmas. *Gėdos jausmas* – normalus išgyvenimas, kurį bent kartais patiria kone kiekvienas žmogus. Nors gėdos patyrimas gali būti itin nemaloni ir skaudi patirtis, gėda turi tam tikras funkcijas ir gali padėti prisitaikyti socialiniame pasaulyje: be šio jausmo nebūtų jaučiamas poreikis laikytis kultūrinių, teisinių, socialinių normų ir sėkmingai socialiai funkcionuoti, gėda neleidžia reikštis elgesiui, dėl kurio kiti žmonės gali atstumti, pasmerkti arba įspėti apie tai, kad elgiamės ne pagal savo vertybes.

Tačiau kartais gėdos patyrimas gali būti neadekvatus, pernelyg intensyvus ir neturėti jokio naudingo tikslo – toks patyrimas ne padeda, o trukdo prisitaikyti gyvenime. Toks intensyvus gėdos išgyvenimas susijęs su neigiamu sąvegų, kaip žmogaus, vertinimu – būdingas jausmas, kad esu apskritai nevertingas, „blogas“ kaip žmogus, – užuot įvertinus mano konkrečius veiksmus ar elgesį. Neadekvatus gėdos jausmas gali kilti dėl neigiamų praeities patirčių, jei žmogus jautėsi nuolat žeminamas, nuvertinamas, skriaudžiamas,

kritikuojamas. Jaučiant gėdos jausmą, žmogus linkęs save labiau kritikuoti, nuvertinti, gali apimti mintys apie tai, kad „su manimi kažkas negerai“, „aš nenusipelniau meilės, gerumo, švelnumo“, žmogus gali jaustis nepilnavertis, bejėgis, nesaugus ir ypač pažeidžiamas. Gėdą taip pat gali lydėti nemalonūs kūno pojūčiai – skausmas ar sunkumas krūtinės srityje, pečiuose ar veide, karščio pojūtis, skruostų paraudimas, pykinimas ar skrandžio sutrikimai, susigėdus paprastai kyla poreikis pasislėpti, pasitraukti, būti nematomam, nukreipti žvilgsnį žemyn ir vengti akių kontakto.

Apie gėdą... Tai:

- atstūmimo, neadekvatumo, nevertingumo jausmas;
- jausmas, kad kiti nori manimi pasinaudoti;
- ypatingas jautrumas tam, ką kiti apie mane galvoja;
- nepasitikėjimas kitais, jautimasis, kad esi „kitoks“, nepritampantis;
- kritiškos mintys apie save;
- stipri baimė suklysti, padaryti kažką ne taip;
- noras atsiriboti, atsitraukti nuo žmonių, pasislėpti;
- nepajėgumo, sustingimo jausmas;
- jausmas, kad negaliu būti tikroju savimi, savitumo praradimas, negalėjimas pasidalyti savo jausmais ar mintimis dėl baimės patirti gėdą, būti išjuoktam, atstumtam.

Kartais gali būti nelengva atpažinti, kad patiriame gėdos jausmą. Galime taip įsisukti į nesaugumo ir neapykantos sau jausmus, pažadintus patiriamos gėdos, kad mūsų reakcijos tampa automatiškos ir net nesusimąstome, su kuo tai susiję. Tokiais atvejais gėdos jausmas už mus nusprendžia (o ne mes patys), kaip elgtis, esame linkę įstrigti šiame jausmo liūne. Todėl svarbu pabandyti geriau suprasti tai, ką jaučiame. Kai pastebime, kas vyksta su mūsų emociniu pasauliu, kai patiriame gėdą ir tai, kaip ji skatina mus jaustis galvojant apie save, kitus, kokių veiksmų imtis, turime daugiau galimybių į šiuos dalykus pažvelgti objektyviau, tarsi iš šono ir keisti savo patirtis.

Atlikite 1 pratimą ir patyrimėkite savo gėdos jausmą.



1 pratimas. Gėdos analizė*

Prisiminkite aplinkybes, kurioms esant manėte, kad galėjote patirti gėdą, ir užpildykite tolesnius žingsnius.

- 1 Kas sukėlė emociją? Siekdami geriau suprasti, pasinaudokite toliau pateiktais klausimais:
 - Gal apie kažką pagalvojote? (pvz., iškilo prisiminimas, apie kurį pagalvoję blogai jautėtės)
 - Gal kažką pajutote savo kūne? (pvz., iškilo emocija, kurios „nederą“ jausti)
 - Gal kažkaip pasielgėte? (pvz., padarėte kažką, dėl ko gėdijotės)
 - Gal kažkas įvyko jūsų aplinkoje? (pvz., kažkas pasakė jums kažką blogo)

Apibūdinkite emociją sukėlusią situaciją kuo detaliau:

Jeigu situacijoje dalyvavo kitas žmogus ar žmonės, pabandykite suprasti, kaip galėjote interpretuoti tą situaciją. Prisiminkite, kad polinkis save neigiamai vertinti ir kritikuoti gali skatinti interpretuoti situacijas ar kitų žmonių ketinimus kaip grėsmingesnius. Gal pagalvojote, kad kitas žmogus:

- elgiasi šiurkščiai, šaltai, kritiškai, atstumia jus;
- elgiasi su jumis taip, tarsi jūsų nuomonė ar jausmai yra nesvarbūs ar netinkami;
- netinkamai su jumis pasielgė, pasinaudojo jūsų pažeidžiamumu;
- parodė, kad jūs blogai pasielgėte.

Apibūdinkite visas mintis, kaip galėjote interpretuoti kito žmogaus elgesį (net ir tas, kurios pirmiau nepamirėtos):

2 Patyrinėkite, kokius kūno pojūčius patyrėte:

- Jautėtės mažas.
- Jautėtės pažeidžiamas, tarsi nuogas.
- Jautėte, kaip stipriai ar greitai plakė jūsų širdis.
- Jautėte stiprų emocinį skausmą ir įtampą visame kūne.
- Jautėtės tuščias.
- Jūsų kūnas atrodė sustingęs ir atitrūkęs nuo realybės.
- Jautėtės, kad galite sugriūti.
- Jautėtės nepatogiai savo kūne.
- Pajautėte, kaip išraudote.
- Norėjote šypsotis.

Apibūdinkite visus kūno pojūčius, kuriuos pastebėjote (net ir tuos, kurie pirmiau nepaminėti):

3 Patyrinėkite savo potraukius ir norus. Jaučiant skirtingas emocijas, paprastai kyla poreikis imtis kažkokių veiksmų. Pagalvokite, ką patyręs (-usi) gėdą norėdavote daryti:

- Norėjote paslėpti savo veidą.
- Norėjote susiriesti į kamuoliuką.
- Norėjote kažką nuslėpti.
- Norėjote išnykti arba tapti nematomas (-a).
- Norėjote įtikti aplinkiniams, išpildyti jų norus.
- Norėjote pabėgti.
- Norėjote pulti ar kovoti.
- Norėjote kažko atsikratyti, išsivalyti iš vidaus.

- Norėjote būti paliktas vienas.
- Norėjote atsiprašyti arba pataisyti žalą, kurią padarėte.
- Norėjote juoktis.

Apibūdinkite visus savo iškilusius potraukius ir norus (net ir tuos, kurie pirmiau nepaminėti):

4 Patyrinėkite, kaip elgėtės situacijoje, jei aplink buvo kitų žmonių:

- Ar pastebėjote, kad buvo sunku palaikyti akių kontaktą arba kad nukreipėte žvilgsnį žemyn?
- Ar nusisukote arba slėpėte savo veidą?
- Ar jūsų kalbėjimo greitis sulėtėjo arba balsas nutilo?
- Ar jūsų judesiai pasidarė lėti?
- Ar jūsų veidas pasidarė be išraiškos?
- Ar jūsų judesiai pasidarė suvaržyti ar įsitempę?
- Ar jūsų pečiai sukrito arba visa laikysena suglebo?
- Ar stengėtės nusišėpti ir neparodyti to, ką jaučiate?

Apibūdinkite visus savo veiksmus ir elgesį su kitais žmonėmis (net ir tuos, kurie pirmiau nepaminėti):

5 Patyrinėkite savo mintis:

- Galvojote neigiamai apie save (pvz., „aš blogas“, „aš šlykštus“, „aš nevykėlis“).
- Jūsų galva pasidarė „tuščia“, mintys pasidarė neaiškios.
- Galvojote apie tai, kad esate atstumtas, nepritampantis.

- Prisiminėte vaizdus ar patirtis apie smurtą, atstūmimą, nesėkmes, nuvertinimą.
- Vis pergalvojote iš naujo ir iš naujo, ką galėjote padaryti kitaip.

Apibūdinkite, kokias pastebėjote mintis, kilusias apie save arba kitus (net ir tai, kas pirmiau nepamínėta):

* Gėdos analizės pratimas kurtas remiantis interneto puslapyje
<https://www.actwithcompassion.com> pateiktu šaltiniu.

Gėda ir skirtingi „aš“ aspektai

Gėda gali sietis su įvairiais savęs aspektais: jausmais, kūnu, fizinė išvaizda, elgesiu, asmeninėmis savybėmis, praeities patirtimis, suvokiamais trūkumais, poreikiais, fantazijomis. Vienas aspektų, kai gėdos jausmas gali atlikti itin reikšmingą vaidmenį, – tai sutrikęs santykis su savo kūnu. Tam reikšmės gali turėti ir asmeninės patirtys, ir sociokultūriniai veiksniai. Galime pastebėti, kaip šiuolaikinei kultūrai būdingas susikoncentravimas į išorinį vaizdą, kūną, grožį. Tampa gana įprasta lyginti save ir savo kūną su kultūros nustatytais standartais (tai ypač būdinga moteriškajai lyčiai), kurie neretai pasižymi ne-realistiškomis kūno formomis, nepakankamu svoriu, išvaizdos korekcijomis, todėl neišvengiamai patiriamas skirtumas tarp savo kūno ir idealizuotų pavyzdžių. Moterys gali pradėti manyti, kad jų kūnas ar svoris yra netinkamas, kūno dalys didesnės už įsivaizduojamą idealą ar turi mažiau stangrumo, nepakankamai lieknos ar per mažai raumeningos ir pan., o tai gali skatinti gėdos, nepilnavertiškumo jausmus – imama gėdytis natūralių savo kūno formų ir dydžių (Sanftner, Tantillo, 2011).

Esant nepasitenkinimui savo kūnu ir gėdai dėl išorinio savęs vaizdo, gali sutrikti santykis su maistu – laikomasi griežtų dietų, maistas ribojamas iki

neadekvataus kiekio, nuolat persivalgoma, gali pasireikšti kompensacinis elgesys šalinant suvalgytą maistą, perdėtai sportuojant ir pan.

Su valgymo sutrikimais susijęs gėdos jausmas paprastai apima ne tik gėdą dėl savo kūno, bet ir kitus savęs aspektus: koks žmogus esu, kokiomis savybėmis pasižymiu, kokius gebėjimus turiu, kaip bendrauju su kitais žmonėmis (Doran, Lewis, 2012). Žmogus gali gėdytis savo simptomų, gėdytis išreikšti ar tenkinti savo fizinius ir psichologinius poreikius. Kai jaučiu, kad esu nevertingas ar niekam tikęs kaip žmogus, įprastai stipriai save kritikuoju, niekinu. Jei žmogaus savivertė nepakankamai pagrįsta, atsiranda polinkis remtis išore (pvz., „Manęs niekada niekas nemylės, nes aš storas (-a)“) ir stengtis ją kontroliuoti – taip siekiama būti įdomiam, patraukliam, mylimam.

Vidinis kritikas

Išgyvenant gėdos jausmą paprastai prabyla aršus *vidinis kritikas* – vidinis balsas, kuris kritikuoja, smerkia, vadina negražiais vardais, teisia mus ir mūsų veiksmus. Intensyvus gėdos jausmas ir vidinis kritikas gali sutrukdyti kurti artimą ryšį su aplinkiniais. Tai skatina slėpti, mūsų manymu, savo gėdingus dalykus, kas reiškia, kad santykyje negalime būti iki galo atviri, nuoširdūs, laisvi, negalime sau leisti būti savimi. Kai jaučiame stiprią vidinę gėdą ir nuolat save kritikuojame, jaučiamės taip, tarsi esame tiek niekam tikę, kad nenusipelnėme bendrauti su kitais. Atsiribojimas nuo žmonių, vengimas kurti ryšį, dalytis savo išgyvenimais ar mintimis su kitais gali skatinti vienišumo jausmą, priversti pasijausti izoliuotam ar atskirtam nuo kitų.

Dauguma psichologų sutaria, kad vidinio kritiko šaknys dažnai randamos vaikystėje – tai yra tarsi į vidų perkeltos išorinės nuostatos į mus (dažniausiai tėvų ar kitų artimų žmonių). Kai mus gėdina iš išorės, esame linkę girdimas neigiamas reikšmes, etiketes apie save perkelti į vidinę savęs patirtį (Gilbert, 2010). Vaiko psichikai yra per sunku priimti, kad jo artimiausi žmonės, nuo kurių priklauso jo išgyvenimas, yra pavojingi, blogai elgiasi, kritikuoja, skriaudžia ar žemina. Todėl vaikui daug saugiau nukreipti kritiką į savo vidų ir pradėti kaltinti bei gėdinti save. Toks vaikystėje susikurtas mechanizmas tam tikra prasme padeda išgyventi, apsiginti nuo žiaurios ir nemalonios tiesos, nepalankių

aplinkybių, tačiau vėliau pradeda stipriai gniuždyti, trukdyti siekti savo tikslų, kurti artimus santykius su kitais žmonėmis. Kai žmogus mato save nesvarbų, bevertį, niekam tikusį, jis gali būti įsitikinęs, kad ir likęs pasaulis jį mato taip pat. Svarbu pastebėti ir atpažinti, kada vidinis kritikas ima kalbėti. Kai jis pradeda „bombarduoti“ mus neigiamomis mintimis, mes galime sau priminti, kad neturime priimti šių minčių rimtai – tai yra tik mintys, tik žodžiai, NE faktai. Mes taip pat nesame šios mintys. Galime save nuo jų atskirti. Yra didelis skirtumas tarp minties, kad „aš esu bjaurus ir kvailas“, ir minties, kad „mano vidinis kritikas kalba, kad esu bjaurus ir kvailas“. Taip mes išryškiname atstumą tarp minčių ir savęs, galime stebėti mintis objektyviau, tarsi iš šalies. Atpažinę vidinio kritiko mintis, galime su jomis konfrontuoti ir vietoje vidinio kritiko išsiugdyti **palaikantį vidinį balsą**.



2 pratimas. Vidinis kritikas ir palaikantis vidinis balsas

Toliau pateikti vidinio balso pavyzdžiai. Atpažinkite, kurių minčių autorius yra vidinis kritikas, ir kitoje lentelės skiltyje papieštaraukite šioms mintims, pasitelkę palaikantį vidinį balsą. Taip pat pridėkite savo asmeninių pavyzdžių apie tai, ką vidinis kritikas jums sako, ir pakeiskite šias mintis į palaikančias.

- Aš niekam tikęs (-usi).
- Normalu, kad suklydau – aš tik žmogus.
- Aš turiu žmonių, kuriems rūpiu.
- Aš leidžiu sau bandyti, klysti, mokytis.
- Niekas manęs nemylė.
- Aš visada susimaunu.
- Aš niekam nerūpiu.
- Aš galiu sulaukti pagalbos.
- Aš bjaurus (-i).
- Aš esu pakankamas (-a).

6 lentelė. Vidinis kritikas ir palaikantis vidinis balsas

| Vidinis kritikas | Palaikantis vidinis balsas |
|------------------|----------------------------|
| | |

Atjauta sau

Jisijungus vidiniam kritikui ir išgyvenus gėdą, svarbu priimti savo pažeidžiamą pusę, kurią tuo metu patiriame, ir rasti daugiau atjautos sau. Savaiame gėdos jausmas nėra nei geras, nei blogas – jis tiesiog yra, kaip ir visi kiti jausmai. Problemų kyla tada, kai į jį įklimpstama, reaguojama nenaudingais būdais, pradedama kritikuoti ir menkinti save.

Svarbu suprasti, kad gėdos, kaip ir kitų neigiamų ir nemalonių emocijų, išvengti nėra realu. Įvairaus spektro emocijos yra neišvengiama mūsų gyvenimo dalis. Tačiau mes galime išmokti priimti neigiamas emocijas naudingesniu būdu, nukreipdami į save daugiau **atjautos**. Atjauta sau leidžia suvokti savo pačių skausmą, kančią kaip nemalonią, tačiau kaip normalią žmogaus patirtį. Kartu nukreipti švelnumą ir rūpestį į save, sutelkti savo dėmesį į tai, kaip būtų galima sumažinti savo skausmą ir savimi pasirūpinti. Atjautos, užuojautos jausmas gali kilti gana greitai, matant kenčiant kitus – kyla noras padėti, užjausti, pasirūpinti. Svarbu mokytis šiuos jausmus perkelti ir reaguojant į savo pačių skausmą.

Atjauta sau gali būti apibūdinama kaip buvimas atviram ir priimančiam savo skausmą, rūpestingumo ir švelnumo nukreipimas į save, nesmerkiantis ir supratintas požiūris į savo trūkumus ar nesėkmes, jų, kaip bendražmogiškos patirties, priėmimas. Atjauta sau gali būti labai naudinga mūsų psichikos sveikatai – tyrimai rodo, kad turintys daug atjautos sau pasižymi geresne gyvenimo kokybe, patiria mažiau depresijos, nerimo, streso, susiduria su

mažiau problemų santykiuose su kitais. Nukreipiant į save atjautos jausmą, suaktyvinama mūsų nusiramino sistema, o smegenyse išsiskiria „meilės“ ar „prisirišimo“ hormonu vadinamas oksitocinas, skatinantis saugumo, artimumo, švelnumo jausmus.

Kokie ženklai rodo, kad man trūksta atjautos sau?

- Sunku būti švelniam sau.
- Kai kažkas nepasiseka, labai save kritikuoju.
- Kritikuoju save net ir tada, kai viskas sekasi.
- Kai nutinka kažkas blogo, automatiškai kaltinu save.
- Jaučiuosi, kad nenusipelniau gerų dalykų savo gyvenime.
- Dažnai pergalvoju dalykus, dėl kurių savęs nemėgstu.
- Jaučiu, kad nenusipelniau švelnumo, gerumo iš kitų.

Kokiose situacijose pastebite, kad stokojate atjautos sau? Kokių minčių apie save kyla? Ką įprastai sau sakote tokiose situacijose?

Kodėl sunku save atjausti?

Save atjaučiantis požiūris ir elgesys ne visada gali iškilti natūraliai ir savaime suprantamai. Gali būti neįprasta elgtis su savimi atjaučiančiu būdu, jeigu įprastai buvo polinkis save vertinti neigiamai ir kritikuoti. Gali būti, kad tai kyla iš ***ankstyvųjų gyvenimo patirčių*** – augant nebuvo mokoma ar nebuvo rodomas pavyzdys, kaip būti sau švelniems, atjaučiantiems, kaip save nura minti. Kritiškos mintys gali įsijungti automatiškai, todėl neatkreipus į jas dėmesio gali ***trūkti suvokimo***, kad nuolat save kritikuoju. Tai yra kažkas, ką tarsi „autopilotu“ darau didžiąją savo laiko dalį. Taip pat galima turėti ***neigiamų įsitikinimų*** apie atjautą sau – kai kurie žmonės galvoja, kad savęs atjautimas

ir savikritikos atsisakymas reiškia savęs gailėjimą, nuolaidžiavimą sau, tinginystę ar trukdo siekti savo tikslų.

Kai veikia įsitikinimai, kad savęs kritikavimas yra kaip įrankis tobulėti, motyvuoja spręsti problemas, pakeisti ar kontroliuoti save, nustoti klysti, daugiau pasiekti, tampa sunku atsisakyti šio „savęs tobulinimo įrankio“. Tačiau pažvelgę giliau galėtume pamatyti, kad savęs kritikavimas suteikia daugiau žalos negu naudos – nuliūdina, pažemina, priverčia galvoti blogai apie save ir kelia nerimą, kartais net paralyžiuoja ir demotyvuoja imtis bet kokių veiksmų, skatina vengimą ir nepasitikėjimą savimi. Iš tiesų tikrasis kelias į savęs, kaip asmenybės, augimą yra savęs kritikavimo priešingybė – atjauta sau. Susidūrę su sunkumais gyvenime, galime elgtis su savimi arba gėda pagrįstu save kritikuojančiu ir puolančiu būdu, arba atjauta sau pagrįstu ir savo klaidas priimančiu būdu. Tik pastarasis būdas yra kelias į savęs priėmimą ir augimą.

7 lentelė. Skirtumas tarp atjauta sau grįsto savęs auginimo ir gėda grįsto savęs kritikavimo
(remtasi pagal: Gilbert, 2010)

| <i>Atjauta sau grįstas savęs auginimas</i> | <i>Gėda grįstas savęs kritikavimas</i> |
|---|---|
| Koncentruojasi į norą tobulėti, išmokti kažko naujo | Koncentruojasi į norą save nubausti ir pasmerkti |
| Pripildytas padrąsinimo, palaikymo, švelnumo | Pripildytas pykčio, nusivylimo, neapykantos, smerkimo |
| Vertina pozityvius aspektus: vertina tai, kas buvo padaryta gerai, o tada svarsto, kur būtų galima pasimokyti | Koncentruojasi tik į trūkumus, mato save kaip apskritai „blogą“, niekam tikusį žmogų |
| Dažnai susitelkia į ateities galimybes | Dažnai susitelkia į praeities klaidas |
| Dažniau pasiryžta bandyti, įsitraukti į naujas veiklas, dalyvauti, atrasti ir atskleisti save | Koncentruojasi į nesėkmės baimę, dažniau pasitelkia vengimo ar pasišalinimo strategijas |

Kai esame nusiminę, susiduriame su sunkumais, padarome klaidų, patiriame nesėkmių gyvenime, ir kai kažkas šalia mūsų elgiasi su mumis švelniai, supratingai, priimančiai ir palaikančiai, tai paprastai mums padeda suma-

žinti patiriamą stresą, leidžia mums pajauti, kad kažkam rūpime. Jeigu pasistengtume patys su savimi elgtis taip, kaip su mumis elgiasi mus mylintys žmonės arba kaip mes elgiamės su žmonėmis, kuriuos mylime, tikėtina, kad galėtume pasijausti panašiai.

Toliau pabandykite atlikti geriausio draugo pratimą.



3 pratimas. Geriausias draugas

- 1 Pagalvokite ir prisiminkite situacijas, kai jūsų geriausias draugas susidūrė su sunkumais, prastai jautėsi, neigiamai save vertino. Kaip jūs elgėtės šioje situacijoje? Užrašykite, ką jūs įprastai darote tokiomis situacijomis, kokius žodžius sakote, kokiu balsu tonu kalbate su artimu žmogumi.

- 2 Dabar pagalvokite ir prisiminkite situacijas, kai jūs susidūrėte su sunkumais, prastai jautėtės, neigiamai save vertinote. Kaip įprastai elgiatės tokioje situacijoje? Užrašykite, ką jūs įprastai darote, kokios mintys apie save kyla, ką sau sakote, kokiu tonu kalbate su savimi (balsu ar mintyse).

- 3 Ar yra skirtumas tarp šių situacijų? Jeigu taip, dėl ko šis skirtumas atsiranda? Kokios baimės, įsitikinimai, jausmai veikia, kad su savimi sunkiomis akimirkomis elgiatės taip skirtingai nei su savo artimaisiais?

- 4 Pagalvokite ir užrašykite, kas pasikeistų jūsų gyvenime, jeigu pradėtu-
mėte reaguoti į savo sunkumus panašiu būdu, kaip reaguojate į arti-
muosius, kurie išgyvena. Kitą kartą susidūrę su sunkumais, pabandykite
kalbėti su savimi tokiu pat būdu, kaip kalbate su geriausiu draugu. Užra-
šykite šią patirtį.
-
-
-

Atjaučiančios savo dalies kūrimas

Kartais gali būti sunku atrasti save atjaučiančią vidinę savo dalį, jeigu taip
elgtis su savimi yra nauja, nežinoma, nepažįstama. Tokiu atveju šis pratimas
skirtas *save atjaučiančios dalies paveikslui susikurti*.



4 pratimas. *Save atjaučianti dalis*

Pabandykite įsivaizduoti, kaip galėtų atrodyti jūsų atjaučianti dalis.
Įsivaizduokite patį idealiausią savo atjaučiančios dalies vaizdą. Kokių
savybių ji turi? Gal ji suteikia saugumą, supratimą, priėmimą, švelnu-
mą, rūpestį? Kokio amžiaus ši dalis – gal ji atrodo sena, o gal kaip tik
jauna? Ar ji turi žmogišką pavidalą? O gal tai gyvūnas ar gamtos objektas? Su
kokiomis spalvomis ar garsais susijusios šios dalies savybės? Pajauskite šios
dalies išmintį, šilumą, neteisiantį ir priimantį būdą.

Atsakykite į toliau pateiktus klausimus apie atjaučiančią savo dalį, kurią įsi-
vaizdavote.

- 1 Kaip atrodo jūsų atjaučianti dalis, kokiomis vizualinėmis savybėmis pa-
sižymi?
-
-
-

- 2 Kaip jūsų atjaučianti dalis skamba, kokiais garsais pasižymi (pvz., balso tonas)?

- 3 Kokiomis kitomis savybėmis ši dalis pasižymi? Kokius ypatumus dar norėtumėte jai suteikti?

- 4 Pabandykite nupiešti savo atjaučiančią dalį.

Dabar įsivaizduokite, kad dėl kažko nerimaujate. Ramiai, lėtai, giliai kvėpuokite ir įsivaizduokite savo atjaučiančią dalį. Kai pajausite, kad šis paveikslas ryškėja, pabandykite įsivaizduoti nerimaujančią savo dalį kaip stovinčią priešais jus – tą dalį, kuri pasižymi atjauta. Stebėkite nerimaujančios dalies išraišką, pabandykite suprasti, kokius jausmus ji patiria. Apgaubkite šią dalį su atjauta, kurios turite daug. Duokite šiai daliai tiek priėmimo, švelnumo, atjautos, kiek jai reikia.

Atjautos sau praktika

- 1 Pagalvokite apie situaciją savo gyvenime, kuri kelia neigiamus išgyvenimus – stresą, nerimą, baimę, kaltę, pyktį, liūdesį... Pabandykite prisiminti, kaip jaučiatės, kokius fizinius pojūčius patiriate savo kūne, kur jaučiate įtampą. Pasakykite sau kažkurias iš jums labiausiai tinkančių frazių ir prirašykite savo, kad atspindėtų esančią emocinę būseną:

*Ši akimirka yra sunki / Tai kelia nemalonius pojūčius /
Aš patiriu stresą ar nerimą, ar kaltę, / Man skauda / Man sunku*

- 2 Dabar pasistenkite į savo patirtį pažvelgti plačiau, per atstumą, iš tolimesnės perspektyvos:

*Neigiamos emocijos – tai gyvenimo dalis /
Kiti žmonės taip pat išgyvena šiuos jausmus / Aš esu ne vienas (-a) /
Visi žmonės susiduria su sunkumais*

- 3 Dabar švelniai rankomis prilieskite savo krūtinei, pajauskite širdies plakimą, rankų šilumą, švelnų savo pačių prisilietimą (galite pasirinkti ir kitą kūno vietą, kurios prilietimas labiausiai nuramina ar atpalaiduoja, pvz., paglostyti savo paties (-čios) ranką ar apglėbti pečius). Tada savęs paklauskite: „Ką šiuo metu man norėtūsi išgirsti, kad parodyčiau švelnumą, gerumą ir atjautą sau?“

*Aš galiu save atjausti taip, kaip man šiuo metu reikia /
Aš galiu save priimti tokį (-ią), koks (-ia) esu / Aš galiu sau atleisti /
Aš galiu sau būti švelnus (-i) ir kantrus (-i)*

A series of horizontal dashed lines, spaced evenly down the page, intended for writing answers to the exercises.

3

EMOCIJŲ MENTALIZAVIMAS

Psichologė psichoterapeutė Eglė Šekšteliėnė



Emocijos – tai automatinės žmogaus reakcijos į tai, kas vyksta jo aplinkoje. Jos sukelia skirtingus pakitimus mūsų smegenyse ir mūsų elgesyje, priklausomai nuo to, kokia emocija kyla. Be to, emocijos yra susijusios su mūsų gyvenimo kokybe – jos lydi visus mūsų svarbius santykius: šeimos narių, darbo, draugystės, intymius. Daugiau apie pagrindines sąvokas pateikta [8 lentelėje](#).

Kaip dažniausiai įvardijate savo savijautą? Kartais kalbėdami apie pojūčius ar jausmus sakome lyg juos vertindami: geras jausmas arba blogas; į klausimą „Kaip jautiesi?“ atsakome „Gerai“ arba „Blogai“. Kartais įvardijame kūno būsenas (šalta, karšta, pykina). Kartais kalbame labai protingai apie jausmus, ko neturėtume jausti arba kaip būtų nelogiška kažką jausti. Kartais tiesiog neatsakome, imame logiškai, racionaliai kalbėti, ką tokioje situacijoje turėtume jausti, galvoti ir t. t. Visgi paklausus „Kaip jaučiatės?“, svarbu mėginti atsakyti naudojantis tiek emocijų, tiek jausmų žodynu: „Esu liūdnas“, „Jaučiuosi supykusi“, „Esu išsigandęs“ ir t. t. Emocijomis reaguojame į situacijas. Pavyzdžiui, liūdesys – tai sveikas natūralus ir būtinas žmogiškas atsakas į

įvairias situacijas, tokias kaip nesėkmė, norų neišsipildymas, sveikatos problemos, naminio gyvūnėlio netektis, gyvenimo pasikeitimai, nusivylimas kitais žmonėmis, neturėjimas kuo užsiimti. Baimės jausmas įspėja mus apie pavojų, apsaugo nuo kai kurių situacijų. Pykčio jausmas padeda suprasti, jog kitas peržengė jūsų ribas, jus įžeidė ir pan.

8 lentelė. Emocijų, jausmų ir kitų pagrindinių sąvokų apibrėžimai

Emocijos – tai paprasčiausi išgyvenimai, kuriuos sukelia fiziologinių poreikių patenkinimas ar nepatenkinimas. Tai – emocijos, susijusios su sotumo arba alkio, troškulio, šilumos ar šalčio, seksualiniais jūtimais, skausmu ir kt. Emocijos yra pojūčių, kylančių iš organizmo vidaus arba aplinkos, išgyvenimas. Emocijos būdingos ne tik žmogui, bet ir gyvūnams.

Jausmai būdingi tik žmogui. Tai – aukštesniosios emocijos, susiformavusios per žmonijos istorinę raidą, bendraujant. Tai – išgyvenimai, susiję su dvasiniais, kultūriniais poreikiais. Jausmai būna etiniai ir estetiniai.

Nuotaika – ilgesnį laiką trunkanti emocijų ar jausmų būseną, kuriai turi įtakos pojūčiai, mintys.

Empatija – įsijautimas į kito žmogaus emocinę būseną.

Aleksitimija siejama su sunkumais identifikuoti ir apibūdinti jausmus (terminą pasiūlė Peteris Emanuelis Sifneos) ir su išoriškai orientuotu, neturintiu vaizduotės mąstymu. **Tai yra nemokėjimas įsisavinti jausmų per žodžius, jausmų supratimas tik per kūno pojūčius.**

(parengta pagal: Dembinskas, 2003; Lesinskienė, Karalienė, 2008)

9 lentelė. Jausmų ypatumai

Svarbu žinoti:


- Kiekvienas žmogus turi jausmus.
- Jausmai nėra nei geri, nei blogi, jie tiesiog yra.
- Kai kurie jausmai yra pageidautini arba malonūs (meilė, džiaugsmas, pasididžiavimas ir t. t.), kai kurie – nepageidautini arba nemalonūs (baimė, pyktis, pavydas ir t. t.).
- Kalbėdami apie savo jausmus jaučiamės ne tokie vieniši ar išsigandę, geriau suprantame save ir kitą.
- Yra daugybė būdų, kaip pasidalyti tuo, kaip jautiesi: kalbėti su drauge, draugu, partneriu, tėvais ar psichologu; jausmus užrašyti, nupiešti ar kaip nors kitaip išreikšti.

Bazinės emocijos mentalizacija grįstoje terapijoje (MBT)

Yra skirtumas tarp pagrindinių ir naujesnių (socialinių) emocijų. Bazinės emocijos būdingos visiems žinduoliams. Jos „užprogramuotos“ toje pačioje smegenų dalyje, sukelia tas pačias kūno reakcijas ir kiekviena jų yra susijusi su konkrečių reakcijų modeliu, būdu, kaip reaguojame ir atitinkamai elgiamės. Socialinės emocijos būdingos žmonėms ir daugiau išsivysčiusiems žinduoliams. Mokslininkai nesutaria, kokios pagrindinės emocijos būtų pagrindinės. Šiame darbe remsimės estų kilmės amerikiečio neuromokslininko Jaako Pankseppo teorija, kurioje minimos 7 bazinės emocijos.

Septynios bazinės (pagrindinės) emocijos mentalizacija grįstoje terapijoje (MBT):

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 susidomėjimas ir smalsumas; | 5 išsiskyrimo nerimas (liūdesys); |
| 2 baimė (nerimas); | 6 meilė (rūpinimasis), rūpestis; |
| 3 pyktis; | 7 žaidimas (džiaugsmas). |
| 4 geismas (seksualinis jaudulys); | |

Socialinės emocijos, tokios kaip gėda, kaltė ar lojalumas, altruizmas, būdingos tik žmonėms ir kai kuriems labiau išsivysčiusiems primatams (kol mokslas neįrodė kitaip .

Bazinės emocijos susijusios su evoliucija – įrodyta jų svarba išlikimui ir reprodukcijai. Jos atstovauja įgimtam ir automatiniam pasirengimui reaguoti tam tikrais būdais. Mums nereikia šių emocijų ar reakcijų mokytis, nes jos yra prigimtinės. Mokslininkai nustatė, jog bazinės emocijos suteikia galimybę automatinėms reakcijomis, kurios jau milijonus evoliucijos metų yra svarbios žmogaus išlikimui.

Pagrindinių bazinių emocijų paskirtis

Emocijų atpažinimas vystėsi dėl aiškios evoliucinės naudos, svarbos išlikti, geriau suprasti vieni kitus, įvertinti pavojų ar saugumą. Žymus psichologijos profesorius, veido išraiškos tyrinėtojas Paulas Ekmanas savo knygoje „Emocijos atskleistos“ pateikia įžvalgą, kad mūsų veidas gali atlikti daugiau nei dešimt tūkstančių išraiškų (Ekman, 2007). Toliau pasidalysime pagrindinėmis, bazinėmis emocijomis ir kam jos reikalingos.

Susidomėjimas ir smalsumas, kitaip – **tyrinėjantis elgesys**, motyvuoja mus gauti naudingos informacijos apie mūsų aplinką (pvz., kur yra maisto ir vandens arba kur yra saugi slėptuvė, kaip susirasti partnerį). Smalsumas padeda išmokti dalykų apie gyvenimą ir vieni kitus, kaupiame patirtį apie save.

Baimė skatina mus gintis ir apsaugoti pavojingose situacijose, kai galime klausti: „Ar man kyla pavojus?“, „Ar tai gali mane sužeisti arba nužudyti?“, „Ar šitas žmogus – už mane stipresnis varžovas?“, „Ar jis (ji) – priešas?“ Situacijoje, kai baimė tampa gana intensyvi ir priešas arba varžovas atrodo už mus stipresnis, ji paskatina nuspręsti arba bėgti, arba „pasiduoti“ kitam žmogui. Taip pat baimė gali paskatinti mus sustingti arba „apsimesti negyvam“, jei grėsmė atrodo neįveikiama ir iškyla pavojus mūsų gyvybei.

Pyktis paprastai įspėja mus, jog mūsų ribos peržengtos, mus įžeidė ar nuskriaudė arba pasielgė neteisingai mūsų atžvilgiu. Supykstame, jei kas mus erzina, smurtauja ar tiesiog neleidžia praeiti ir pastoja mums kelią. Kartais pyktis net gali didėti, todėl kyla noras veikti – pulti „skriaudiką“, tą, kas mus provokuoja, arba nepastebime, kaip imame kelti balsą, ir t. t.

Seksualinis geismas skatina reprodukciją, taigi ir mūsų genų perdavimą savo vaikams.

Išsiskyrimo nerimas ir liūdesys dažnai rodo, jog kažko netekome ar praradome, ir veikia kaip paskatinimas kitiems, kad mumis pasirūpintų (būname nusimineę, verkiame). Tai siunčia signalą aplinkiniams, mums svarbiems žmonėms, kad atsidūrėme pavojuje ir mus reikia apsaugoti, kad atsiskyrėme nuo savo grupės ar šeimos, kad netekome artimo žmogaus, nuo kurio buvome priklausomi.

Žaidimas, džiaugsmas stimuliuoja bendravimą su kitais, leidžia įsitraukti ir pagerinti bendravimo įgūdžius su kitais, nebūti atsiskyrėliu, leidžia atpažinti jaudulio ribas – kas mums malonu, o kur jau kyla pyktis.

Meilė, rūpestis – malonūs jausmai, padedantys rūpintis vieni kitais. Padeda tėvams rūpintis vaikais, partneriams – vieni kitais. Šiuos socialinius jausmus patiriame, kai jaučiamės saugūs ir santykiai tampa nuspėjami.

Be šio bazinių emocijų skirstymo, galime rasti ir kitų. Pavyzdžiui, anot neuromokslininkės dr. Gabijos Toleikytės, visas žmogaus emocijas galima suskirstyti į aštuonias pagrindines grupes:

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 1 liūdesys; | 5 nuostaba; |
| 2 kaltė ir gėda; | 6 jaudulys ir džiaugsmas; |
| 3 pasibjaurėjimas; | 7 meilė ir pasitikėjimas. |
| 4 baimė; | |

Be šių bazinių emocijų, skiriama kaltė ir gėda.

Kaltė ir gėda – socialinės emocijos. Kaltė leidžia suprasti, ko nepadarėme arba padarėme tai, ko nereikėjo; evoliuciškai reikšminga emocija, įspėjanti, jog neprisidėjome, neprisiėmėme atsakomybės savo grupėje, gentyje (Toleikytė, 2023).

Emocijų ir jausmų įsisąmoninimas

Emocijų ir jausmų supratimas galimas dėl mūsų sąmoningumo. Emocijos yra organizmo kūno reakcija, tam tikros reakcijų programos į tam tikrą stimulą. Pasak neuromokslininkų, smegenyse emocija trunka 6 sekundes. Jausmai – tai sąmoningas emocijų patyrimas kūne (sąvokos ir apibrėžimai pateikti [9 lentelėje](#)). Kartais mūsų auklėjimas, socializacija nuspalvina mūsų reakcijas. Pavyzdžiui, galime elgtis ir reaguoti emocionaliai, tačiau nebūtinai suprasti ar jausti savo emocijas. Emocijos gali būti suspaustos, neišreikštos ar net

10 lentelė. Jausmų žodynas

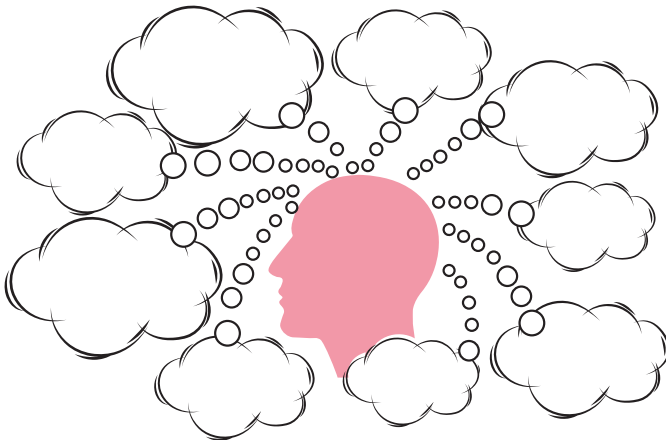
| | | | |
|-----------------|------------------|----------------------|------------------------|
| Džiaugsmas | Smalsumas | Atvirumas | Panieka |
| Pyktis | Susidomėjimas | Įsiūtis | Susierzinimas |
| Liūdesys | Meilė | Panika | Nepasitikėjimas savimi |
| Gėda | Pavydas | Ramybė | Nepasitikėjimas kitais |
| Kaltė | Nepasitenkinimas | Pagarba | Nuobodulys |
| Baimė | Sielvartas | Entuziazmas | Nekantravimas |
| Pasibjaurėjimas | Nuoskauda | Pasitikėjimas savimi | Pasididžiavimas |
| Ilgesys | Išdidumas | Pasitikėjimas kitais | Meilė |
| Ekstazė | Aistra | Atjauta | Susikrimitimas |
| Irlumas | Drovumas | Viltis | Širdgėla |

ištumtos. Kai kada tiesiog jaučiame tankų širdies ritmą nesuprasdami, kad esame išsigandę, arba izoliuojamės nesuprasdami, kad esame supykę, ir t. t. Taigi emocijų, jausmų gali būti tikrai įvairių, dėl to rekomenduojama žvilgtelti į jausmų žodyną. Jis pateiktas 10 lentelėje.



5 pratimas. Jausmų atpažinimas

Pagalvokite, kaip šiandien jaučiatės? Surašykite paveikslėlyje visus jausmus, kuriuos galite atpažinti.



3 pav. Mentalizuoti savo jausmus: kaip jaučiuosi šiandien?

Pasitaiko, jog kartais emocijas atpažinti ar atskirti tiesiog labai sunku. Tada galime kalbėti apie psichologų aprašytą **aleksitimiją** (9 lentelė). Įdomus faktas, jog aleksitimija būdinga 66–75 % sergantiems valgymo sutrikimais (Robinson, Skarderud, Sommerfeldt, 2019). Mokydamiesi įsisąmoninti emocijas ir taikydami praktiką joms atpažinti, jausmus galime išlavinti ir juos geriau suprasti.

Norėdami geriau suprasti savo emocijas, jas įsisąmoninti, turime ne tik plėsti jausmų žodyną, bet ir pastebėti, kaip atpažįstame tiek savo, tiek kitų žmonių emocijas.

Kitų žmonių emocijų pastebėjimas

Kitų žmonių emocijas galime pastebėti dviem būdais:

- 1 **Interpretuodami veido išraiškas ir kūno kalbą** – tai būdinga ne tik visų kultūrų žmonėms, bet ir iki tam tikro laipsnio gyvūnams.
- 2 **Susitapatindami** – pavyzdžiui, matydami kitą liūdintį žmogų, galime nuliūsti ir patys. Arba klausydamiesi liūdnos istorijos galime įsijausti ir imti pykti, bijoti ar liūdėti. Toks susitapatinimas iš dalies sudaro **empatijos** pagrindą (mūsų smegenyse yra specifinės ląstelės, vadinamos „veidrodiniais neuronais“, kurios leidžia pajauti ir išgyventi tą patį, ką jaučia ir išgyvena kitas žmogus).

Pamėginkite pastebėti save, kaip jūs dažniausiai pastebite kitų žmonių emocijas.

Savo pačių emocijų pastebėjimas

Savo emocijas kiekvienas pastebime skirtingai ir individualiai. Vieniems tai pavyksta lengviau, kitiems sunkiau. Emocijas pastebime nukreipdami dėmesį į vidų – pastebėdami savo kūno reakcijas, mintis bei jausmus. Šnekamojoje kalboje kartais jausmų neįvardijame tiesiogiai – juos supranta me labiau per kūno pojūčius: „žąsies oda“, „akmuo ant krūtinės“, „gniūžulas gerklėje“, „net akyse paraudonavo“, „pakirto kelius“, „spaudimas už akių“, „plaukai stojasi piestu“ ir pan.

Emocijų įsisąmoninimą ugdome praktikuodamiesi, paprasčiausiai lavindami dėmesingumą ir „labiau būdami savo kūne“. Vieniems jausmų įsisąmoninimą blokuoja fiziniai potyriai, kitus gali apimti nerimas ar net paranoja prarasti savitvardą – tai panašu į **baimę**, vieną pagrindinių bazinių emocijų. Ankstesniame leidinyje „Valgymo sutrikimai: kaip juos apibrėžti ir kodėl jie atsiranda“ skyriuje apie mentalizaciją pateiktas kūno žemėlapių pratimas leistų geriau suprasti kūne jaučiamas emocijas (Bax, Narmontas, Šekšteliene, Laukytė-Gaulė, 2022). Siūloma kūno žemėlapyje sužymėti, kurioje kūno vietoje jaučiate pagrindinius jausmus (baimę, pyktį, liūdesį ir t. t.).



6 pratimas. Kaip pastebime savo ir kitų emocijas?

Užpildykite **11 lentelę**.

11 lentelė. Kaip pastebime kitų ir savo emocijas?

Pastebiu **kitų** emocijas:



Pastebiu **savo** emocijas:

Emocijų reguliavimas

Emocijas galime reguliuoti geriau suprasdami jausmus ir geriau atpažindami jausmų intensyvumą. Kartais pykdami pastebime, jog susierziname, o daugelyje situacijų tiesiog nebesuvaldome savo pykčio. Tam padeda geresnis situacijų, kuriose jausmai tampa itin intensyvūs, atpažinimas. Mokytis reguliuoti emocijas galime atlikdami jausmų hierarchijos pratimą (4 pav). Kitas būdas reguliuoti emocijas – leisti, kad tai padaryti padėtų kiti, artimieji. Dažnai stengiamės kontroliuoti emocijas būtent taip, pavyzdžiui, guo-

džiame nusiminusį žmogų arba leidžiame kitiems guosti mus. Kad tai turėtų poveikį, svarbu leisti paguodžiamiems kito žmogaus.



7 pratimas. Nerimo hierarchija

Surašykite piramidėje, kas jums kelia daugiausia nerimo (piramidės viršus) ir mažiausiai (apačia). Pateikite keliančių nerimą pagal hierarchiją pavyzdžių (Hagelquist, 2019).

Itin stiprus nerimo jausmas. Didžiausio intensyvumo nerimą keliantys dalykai:

Silpnas nerimo jausmas. Mažiausio intensyvumo nerimą keliantys dalykai:



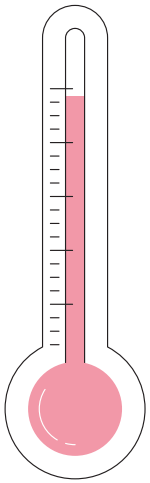
4 pav. Nerimo hierarchija

Atlikę 4 pav. pasiūlytą pratimą, galite pagalvoti, dar kokias kitas sunkias savo emocijas norėtumėte surašyti, kad geriau jas suprastumėte ir reguliuotumėte: gėdos, pykčio ar kt. Jausmai gali būti suprasti lyg kontinuumė – nuo švelnaus jausmo iki itin intensyvaus. Baimės jausmo kontinuumas galėtų būti išgaštis iki panikos, pykčio jausmo kontinuumas gali būti susierzinimas iki įniršio ir t. t.

Toliau siūlome atlikti 12 lentelėje pateiktą emocijų termometro pratimą. Pagalvokite apie jus emociškai įtraukiančią situaciją, kai tikrai pastebite savo emocijas.

12 lentelė. Emocijų termometras (pasimatuoti emocijos stiprumą ir mentalizuoti)

EMOCIJŲ TERMOMETRAS*



Kokia yra mano emocijos temperatūra nuo 0 iki 10?

Ar aš atviras pamatyti dalykus iš kelių perspektyvų?

Ar yra balansas tarp poreikio imtis veiksmų ir refleksijos?

Ar jaučiu empatiją tiek sau, tiek kitiems, kurie yra įsitraukę?

Ar nuoširdžiai esu smalsus psichinėms būsenoms, ne vien elgesiui?

Ar turiu laiko ir kantrybės tai atlikti tinkamai?

* Pratimas paremtas pagal: Hagelquist, J. O. (2019). *The Mentalization Guidebook*. Routledge: London.

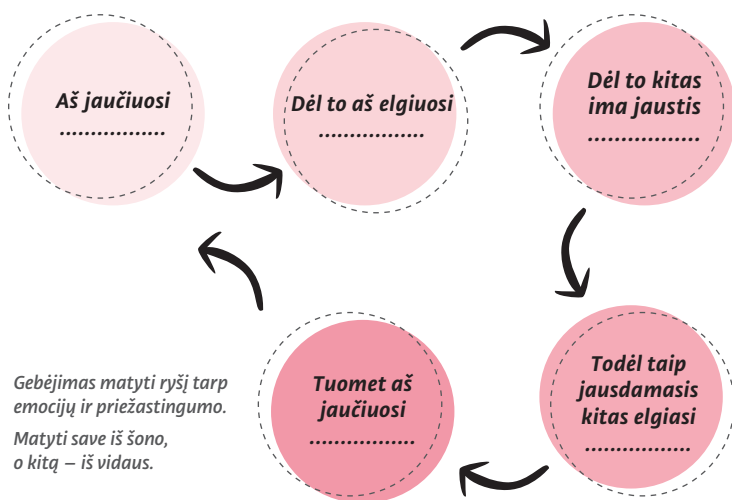
Suprasti emocijų ir elgesio priežastingumą

Kitas žingsnis – ne tik mentalizuoti jausmus, bet ir suprasti mūsų elgesį bei poveikį kitam žmogui.



8 pratimas. Emocijų ir elgesio mentalizavimas

Remdamiesi 5 paveikslu pamėginkite užpildyti savo atvejį, konfliktą ar nesupratimą siekdami geriau suprasti savo jausmų ir elgesio poveikį kitiems ir kitų savijautos ir elgesio poveikį sau.



5 pav. Emocijų ir elgesio mentalizavimas (Rossouw, 2019)

Mentalizacijos fokusas skirtas psichinėms, vidinėms būsenoms, ne elgesiui. Supratę savo vidines būsenas, geriau suprasime savo elgesį, taip pat supratę kito žmogaus vidines būsenas, labiau suprasime kitų žmonių elgesį, tarpusavio elgesio priežastingumą. Geriau mentalizuojant savo būsenas, ne tik sustiprės mūsų emocijų reguliacija, bet ir savęs supratimas, pagerės santykiai su aplinkiniais, stiprės pasitikėjimas savimi.

Literatūros sąrašas

- 1 **Bateman, A. W.; Fonagy, P.** (2016). *Mentalization Based Treatment for Personality Disorders: A Practical Guide*. Oxford: Oxford University Press.
- 2 **Ekman, P. (2007)**. *Emotions Revealed. Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. St Martins Press, New York.
- 3 **Dembinskas, A. (2003)**. *Psichiatrija*. Vaistų žinios.
- 4 **Lesinskienė, S.; Karalienė, V.** (2008). *Emocinės raidos įtaka tolimesniam vaiko asmenybės vystymuisi. Švietimo ir mokslo ministerija*. Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras.
- 5 **Robinson, P.; Skarderud, F.; Sommerfeldt, B.** (2018). *Hunger. Mentalization-based Treatments for Eating Disorders*. Reutledge: London. Springer International Publishing AG: Switzerland.
- 6 **Rossouw, T.** (2019). Self harm in young people and evidence for effective treatment. Suicide and self-harm in young people. *Judy Dunn National Conference*. PDF Slides. <https://www.acamh.org/app/uploads/2018/10/Trudie-Rossouw.pdf>
- 7 **Toleikytė, G.** (2023). *Kodėl, po velnių, negaliu pasikeisti*. Neuromokslininkės patarimai, padėsiantys suprasti, kad tu gali. Baltos lankos, 2023.
- 8 **Šekštelienė, E. (2022)**. Mentalizacija grįsta terapija ir jos taikymas asmenims, sergantiems valgymo sutrikimais. Iš: B. Bax, G. Narmontas, E. Šekštelienė, I. Laukytė-Gaulė. *Valgymo sutrikimai: kaip juos apibrėžti ir kodėl jie atsiranda*. Kaunas: Technologija.
- 9 *What is mentalization*. Introductory Mentalization-Based Treatment Group. Brochure. <https://www.annafreud.org/media/2606/mbti-brochures-whole-set-with-cf-edits-final-190515.pdf>

A series of horizontal dashed lines, spaced evenly down the page, intended for writing answers to the tasks.

4

MENTALIZACIJA GRĮSTOS TERAPIJOS (MBT) PAGALBOS GALIMYBĖS JAUNŲ ŽMONIŲ SAVIŽALOS ATVEJU

Psichologė psichoterapeutė Eglė Šekšteliene



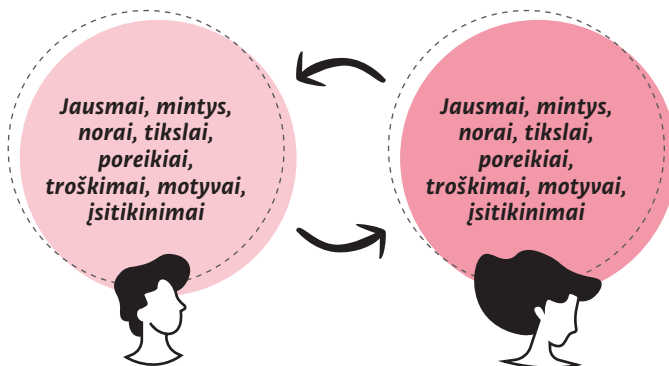
Mentalizavimas padeda mums suprasti savo ir kitų elgesį dėl sąmoningumo ir jautrumo sau ir kitam.

Paaugliams bei jauniems žmonėms neretai būdingi konfliktai, nesutarimai, kurie galiausiai turi įtakos jų streso išgyvenimui tarpasmeniniuose santykiuose, o tai gali prisidėti ir prie minčių apie savižudybę ar savižalos.

Šiame skyriuje kalbėsime, kaip savižalos be ketinimo nusižudyti atveju pasiekti emocinį nusiramimą kaip savireguliacijos mechanizmą. Mentalizacijos taikymas gali padėti geriau mentalizuoti – suprasti save ir savo emocijas, geriau reguliuoti ypač jaunų žmonių emocijas. Pasidalysime pratimais ir rekomendacijomis, skirtais tėvams ir jaunuoliams.

Kas yra mentalizavimas

Mentalizuoti – tai gebėti suvokti savo mintis bei jausmus, numanyti, kokios kito žmogaus mintys bei jausmai, ir suprasti savo ir kito žmogaus tarpusavio santykius. Mentalizavimas susijęs su tuo, kaip veikia mūsų protas: ką jaučiame ir galvojame ir kodėl būtent taip ar kitaip elgiamės. Taip pat mūsų protas šitaip pasako mums, ką jaučia ir galvoja kitas žmogus ir kodėl jis vienaip ar kitaip elgiasi. Mentalizavimas – tai mėginimas suprasti save iš šono, o kitą – iš vidaus („pabūti kito batuose“), mėginimas suprasti, kas vyksta mūsų santykiuose. Mentalizacija tiesiog būtina, kad galėtume tarpusavyje bendrauti. Ji padeda mums suprasti, kaip jaučiamės, kaip suprasti kitus žmones ir jų elgesį, mūsų poveikį jiems. Geriau suprantant tiek save, tiek kitą, mūsų asmeniniai ir socialiniai santykiai tampa geresni (6, 7 pav.)



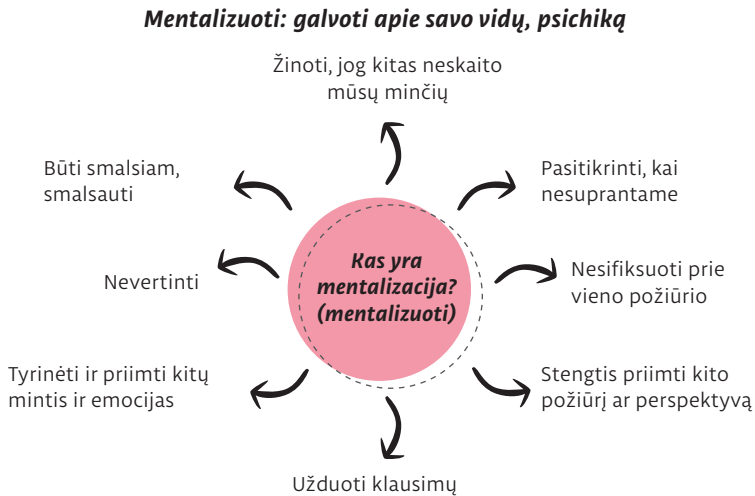
6 pav. Mentalizacija aš–kitas

Pagrindinė pablogėjusios mentalizacijos priežastis – stiprus emocinis sujudinimas. Kai emocijos intensyvios, žmogaus gebėjimas mentalizuoti pablogėja ir gali net visai užsiblokuoti.

Nementalizavimo, silpno mentalizavimo pavydžiai:

- Galima apie nementalizavimą suprasti, jei tu ar kitas sako: „Kodėl taip pasielgiau ar pasakiau?“, „Viskas pasidarė juoda“, „Aš sustingau“, „Negalėjau nieko pasakyti“, „Negalėjau galvoti“ ir t. t.

- Kategoriškumas arba buvimas **tikram** dėl kitų žmonių motyvų.
- Mąstymas „**juodai**“ arba „**baltai**“ (be niuansų, alternatyvų).
- **Sumažėjusi empatija** sau ar kitam.
- **Mažas domėjimasis** savo ar kitų vidinėmis būsenomis.
- Sakoma **daug žodžių**, bet **mažai turinio**.
- **Savęs žalojimas**, destruktivus elgesys.
- **Išorinių faktorių** vietoje **dėmesio vidinėms būsenoms** pabrėžimas, pvz., „Todėl, kad skaudėjo galvą“, orientacija į elgesį, kūno pojūčius be jokių paaiškinimų, dėmesio vidinėms būsenoms.



7 pav. Mentalizuoti – galvoti apie savo vidų, psichiką

- **Sunkumas atpažinti emocijas** ir **apie jas kalbėti**. Sunkumas atskirti vieną emociją nuo kitos.
- Apie save kalbama **daugiau faktais** arba teoriškai samprotaujama, neįvardijama, kaip yra iš tikrųjų, kalbama be jausmų. Nesijunta, kad pašnekovas jaustų tai, ką kalba, emocinis turinys yra lyg atskeltas; kalbama be jausmų (**tariamoji nementalizuojanti būseną**).

- Neišreikštų emocijų atskleidimas veiksmu arba kūnu (**teleologinė nementalizuojanti būseną**).
- Tai, kas mano galvoje, lygu realybė (**psichinio tapatumo nementalizuojanti būseną**).
- **Kategoriškumas, nusistatymas**. Neabejojama, kad tai, kaip suprantu ar jaučiu situaciją, gali būti klaidinga, kad gali būti kitų alternatyvių paaiškinimų ar galimybių.
- **Hipermentalizacija** – netiksli mentalizacija arba permąstymas.



9 pratimas. Nementalizavimo pavyzdžiai

Pamėginkite surašyti, kokie nementalizavimo pavyzdžiai jums būdingi.

Savižalos apibrėžimas

Savęs žalojimas – tai tyčinis kūno sužalojimas tam tikru būdu, siekiant pakenkti sau, tačiau neketinant nusižudyti. Savęs žalojimo būdai yra pjovimas, mušimas, kumščiavimas, žnaibymas arba deginimas ir kiti, kuriais žmonės save žaloja. Savęs žalojimas dar vadinamas nesuicidiniu savęs žalojimu (angl. *non-suicidal self injury*, NSSI). Kartais tai pasireiškia dėl patiriamų tarpasmeninių konfliktų, gyvenimiškų sunkumų, tokių kaip depresija, nerimas ar trauma. Savižala gali būti kaip įveikos būdas, siekiant susidoroti su stipriomis emocijomis, stresu, atstūmimu, skausmu ir kitais iššūkiu, kurie asmeniui trukdo gyventi normalų gyvenimą. Savęs žalojimas – būdas atkreipti dėmesį, parodyti savo vidinį skausmą arba būdas kontroliuoti savo emocijas.

Savižala – gana rimta problema ir gali turėti neigiamų pasekmių asmens fizinei ir psichinei sveikatai, tarpasmeniniams santykiams.

13 lentelė. Pagalba savižalos atveju

Ką daryti savižalos atveju:

- **Mentalizuoti. Stabtelėti ir pastebėti savo mintis, jausmus.** Stabdyti destruktivyvų elgesį.
- **Nusikreipimo technikos.** Mokytiis technikų užuot save žalojus, kur galima nusikreipti, geriau jaustis ir taip mažinti savižalos impulsą. Tam naudojami telefono programėlės „**Ramu**“, „**distrACT**“.
- **Kreiptis pagalbos į specialistus** (psichiatrą, psichologą, mentalizacija grįstos terapijos (MBT) specialistą, psichologą, išmokytą dirbti su asmenimis, kurie žalojasi).
- Jei savižalos impulsas itin stiprus ir nepavyksta sau padėti, nusikreipti ar gauti pagalbos – **skambinti pagalbos linijai 112 ir gauti skubią pagalbą.**

Be savižalos, galima skirti ir destruktivyvų elgesį. **Destruktyvus elgesys:** piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis, piktnaudžiavimas alkoholiu, ribojanti mityba, bulimija, destruktivyvūs santykiai su kitais žmonėmis, lošimas, nesikreipimas į gydytojus, kai to reikia, arba perdėtas hipochondriinis elgesys, operacijos ir procedūros, kurios yra perteklinės ir galiausiai žalojančios asmenį.



10 pratimas. Savižalos ir destruktivyvaus elgesio atpažinimas

Atpažinkite savižalą ir destruktivyvų elgesį (remtasi pagal: Van Dijk Sh., 2021). Koks elgesys jums būdingas. **14 lentelėje** pažymėkite per 6 mėnesius jums pasitaikiusį savižalos ar save žalojantį elgesį.

14 lentelė. Savižalos ir destruktyvaus elgesio atpažinimas

| Savižala | | Destruktyvus, žalingas elgesys | |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> → Pjovimasis → Smūgiavimas ar žnaibymas → Pavojingų medžiagų naudojimas → Odos badymas → Ekstremalus braižymasis → Savęs kandžiojimas → Neleidimas žaizdai sugyti → Ekstremalus odos lupimas → Deginimas → Galvos daužymas → Žnaibymas → Kaulų laužymas → Kita | | <ul style="list-style-type: none"> → Ribojanti mityba → Persivalgymas iki skausmo → Specialiai sukeltas vėmimas → Plaukų rovimas → Piktnaudžiavimas alkoholiu → Liesinantys vaistai, diuretikai → Piktnaudžiavimas medikamentais → Lošimas → Perdėtas žaidimas asmeniniu kompiuteriu → Melavimas → Vogimas → Pavojingas vairavimas → Perdėtas pornografijos žiūrėjimas → Perdėtas apsipirkinėjimas → Rūkymas → Sekstingas → Garinimas → Buvimas agresyviame kitų atžvilgiu → Išlaidavimas → Tyčiojimasis iš kitų → Nesaugūs lytiniai santykiai → Piktnaudžiavimas operacijomis, kūno formos keitimu → Kita | |

Suprasti savižalą: mentalizacija

Mentalizacija vystosi dėl prieraišumo santykiuose su globėju (Fonagy, 2000). Gimusiam kūdikiui reikia, kad globėjas tiksliai suprastų ir atsakytų į jo emocijas būsenas – pažymėtas atspindėjimas. Tėvai formuoja vidines internalizacijas apie kūdikį, kurios vėliau internalizuojamos vaiko („Esu drąsus“, „Esu linksmas“, „Esu greitas“, „Jaučiuosi liūdnas“ ir t. t.). Jautresni žmonės, užaugę aplinkoje, kurioje būna nenuraminti arba nevaliduoti, dažnai neišmoks-

ta savo emocijų reguliuoti sveikesniais būdais. Tai dažniausiai ir vadiname emocijų disreguliacija.

Psichologinis „aš“ formuojasi dėl globėjų internalizacijų apie kūdikį. Saugus, žaismingas bendravimas su globėju padeda integruoti įvairias primityvias vidinės realybės būsenas. Tai mentalizacijos pradžia. Visgi ne visada tėvams, globėjams pavyksta gana tiksliai atspindėti ar net iškreipti („Tu blogas, nes verki“), būti saugiems. Tada vaiko savastyje atsiranda svetimkūnių svetima savastis, svetimkūnis vaiko savastyje (angl. *Alien Self*).

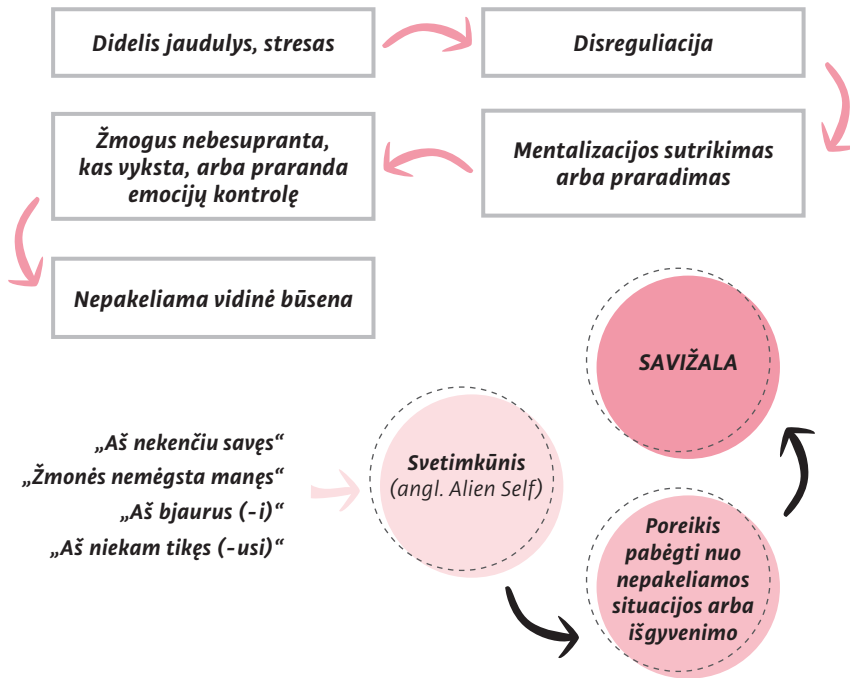
15 lentelė. Svetimkūniai

Mūsų turimi svetimkūniai:

- Dauguma mūsų turime šių svetimkūnių.
- Jei svetimkūniai mūsų psichikoje ima dominuoti, tai gali prisidėti prie fragmentacijos, netgi mūsų psichikos skilimo, savižalos, destruktivaus elgesio.
- Svetimkūnio patyrimas gali būti prilyginamas vidiniam kankintojui.
- Gali būti patiriamas kaip gili vidinė neapykanta, negalėjimas patirti malonumo kažką pasiekus ar laimėjus, negalėjimas priimti komplimentų ir t. t.

Kadangi tai svetima, iškreipta, vaikui primesta savasties dalis, ją bus bandoma suprojektuoti į sau artimus žmones. Atsiranda polinkis kitus matyti kaip linkinčius blogo, nepatikimus, nemylinčius. Tada į tą artimą žmogų, kuriame suprojektuojamas svetimkūnis, nukreipiama neapykanta, pyktis. Santykiai tampa konfliktiniai (*15 lentelė*).

Žmogus tampa priklausomas nuo kito žmogaus, buvimo su juo. Dėl to išsiskyrimas išgyvenamas labai skausmingai, bijoma vienvietės, nes tai automatiškai reiškia, kad suprojektuotoji dalis sugrįš į patį žmogų ir neapykanta bus nukreipiama į save. Tada atsiranda savęs žalojimas, suicidiniai impulsai. Taip tarsi siekiama išlaisvinti save nuo to svetimkūnio, „**nužudant kitą savyje**“. Mentalizacijos modelis savižalai suprasti pateiktas *8 pav.*



8 pav. Mentalizacijos modelis savižalai suprasti (Rossouw, 2019)

Tėvystės ir prieraišumo svarba

Gimę neturime žinių, kaip mentalizuoti. Mentalizacija plėtojasi. Kad galėtume tai daryti, turime išmokti. Todėl globėjų, tėvų indėlis mentalizuojant labai didelis. Mentalizacijai stiprinti (aptariama šiame skyriuje) siūloma naudoti krizės planelį tėvams.

Krizės planas tėvams (Rossouw, Fonagy, 2012). Savižala dažnai nutinka užplūdus stiprioms emocijoms, kai sunku „išbūti“, jas valdyti. 16 lentelėje pateikta keletas dalykų, kurie galėtų padėti bendraujant su mėginančiu žalotis (ar jau tai dariusiu) paaugliu ar jaunuoliu.

16 lentelė. Ką daryti tėvams, jei vaikas žalojasi**Ką galima daryti:**

- **klauskite** smalsiai, susidomėję;
- pamėginkite **suprasti**;
- pasidalykite, kad esate **čia, kad norite padėti**;
- padėkite **mentalizuoti**.

Ko nereikėtų daryti:

- napanikuokite;
- nekaltinkite ir negėdinkite;
- nebauskite;
- negrasinkite hospitalizacija kaip priemone nubausti.

Saugumo priemonės:

- pašalinkite aštrius daiktus, kad jie nebūtų iš karto pasiekiami;
- vaistus laikykite užrakintus, sunkiai pasiekiamus.
- pamėginkite pasikalbėti su paaugliu, jaunuoliu, ar jų kambaryje yra kažkoks daiktas ar įrankis, kuriuo galėtų susižaloti. Pasitarę jį pašalinkite.

Saugi komunikacija apie savižalą su vaiku.

Gali tekti pripažinti, jog paaugliui ar jaunuoliui su jumis bus sunku kalbėtis apie savižalą. Tai gali užtrukti laiko:

- pamėginkite surasti „saugumo žodžius“ bendraujant su savo vaiku ir sužinant, kad jis jaučiasi nesaugiai, jam kyla impulsas žalotis;
- pavyzdžiui, jūsų vaikas gali parašyti „Aš nesaugus“;
- pamėginkite kalbėti su vaiku, kol šis impulsas praeis ir jam palengvės; jei jūs negalite, paprašykite, kad kas nors kitas pabūtų ir pabendrautų su jūsų vaiku.

TIKSLAS – padėti jaunam žmogui ir jo šeimai geriau mentalizuoti, vieni kitiems tiksliau atspindėti, suprasti kito vidines būsenas, jausmų ir elgesio priežastingumą. (Skyrelyje „Suprasti emocijų ir elgesio priežastingumą“ skaitykite apie jausmus ir atlikite pratimą remdamiesi 5 pav. „Emocijų ir elgesio mentalizavimas“.)



11 pratimas. Mentalizavimas už ir prieš savižalą (17 lentelė)

Padalykite popieriaus lapą per pusę ir vienoje pusėje surašykite visus argumentus už pjaustymąsi (kodėl žalojuosi), kitoje – prieš pjaustymąsi (kodėl nenaudinga žalotis) (Van Dijk Sh., 2021).

17 lentelė. Mentalizavimas už ir prieš savižalą

| UŽ pjaustymąsi | PRIEŠ pjaustymąsi |
|--|---|
| → Man greitai emociškai palengvėja | → Jaučiu gėdą ir kaltę po pjaustymosi |
| → Atitolina mane nuo savo jausmų | → Tai sustabdo mane nuo paieškų, būdų, kaip kitaip būti su savo jausmais |
| → Pjūvio ar kraujo matymas leidžia jausmus pamatyti realesnius, fiziškus | → Jei žmonės sužinotų, galbūt atleistų iš darbo, kuriame dirbu su vaikais |
| | → Aš turiu slėpti savo susižalojimus nuo visų |
| | → Aš nuolat bijau, kad tėvai tai pamatys |
| → | → |
| → | → |
| → | → |
| → | → |
| → | → |



12 pratimas. Kaip tu save nukreipi ar atitrauki?


Surašykite dalykus ar veiklas, padedančias išlikti sveikam patiriant stiprias emocijas. Pamėginkite 18 lentelėje pažymėti varnelę mėgstamas tau tinkančias veiklas arba tiesiog sukurkite savo galimų nusikreipimo veiklų sąrašą. Pvz., klausytis muzikos, pagulėti vonioje, paskambinti draugui, atlikti tempimo pratimus arba mankštą, arba šokį (Van Dijk Sh., 2021).


.....

.....

.....

18 lentelė. Nusikreipimo veiklų sąrašas

| Nusikreipimo veiklų sąrašas | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> → Išėiti pasivaikščioti → Susisiekti su draugu (paskambinti, parašyti žinutę ar nuvykti pas jį) → Žiūrėti kažką smagaus per televiziją → Žaisti sporto žaidimą → Žaisti kompiuterinį žaidimą ir kt. → Pasigaminti sau valgį → Pažiūrėti jutubo kanale apie gyvūnų jauniklius → Paskaityti knygą → Sudėlioti dėlionę → Sukurti poemą, eilėraštį → Atlikti namų darbus → Atlikti namų ruošos darbus → Padainuoti aktyvią dainą mušant bokso kriaušę arba maišą, arba pagalvę → Paieškoti internete „nusikreipimo veiklos“ ir surasti, ką galima veikti → Paklaustyti mėgstamiausios dainos ar viso dainų albumo → Atlikti ką nors lauke (patvarkyti aplinką, paravėti sode; padaryti sniego angelą; nušluoti kiemą, nukasti sniegą; surinkti šiukšles) → Pakramtyti sutrinto ledo → Peržiūrėti žmonių ar augintinių, kurie tau rūpi, nuotraukas → Pašokti → Uždėti baltų klijų ant rankos, palaukti, kol išdžius, paskui nuimti → Užmerkti akis ir įsivaizduoti save mėgstamiausioje vietoje (tikroje arba įsivaizduojamoje) → Padaryti ką nors malonaus kitam → Parašyti savo draugui, kurio seniai nematei, laišką → Išsikrauti kumščiais (į pagalvę, bokso kriaušę, susuktą užklotą ir pan.) → Pasodinti augalą ar gėlę → Išspręsti kryžiažodžius, sudoku ar kitus galvosūkius → Prisiminti laikus, kai tau buvo dar sunkiau |  |

| Nusikreipimo veiklų sąrašas | |  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">→ Eiti kur nors, kur galėtum stebėti žmones→ Klausytis vaikų juoko→ Pažiūrėti filmą→ Atlikti tempimo pratimus→ Sutvarkyti savo kambarį→ Palaikyti šaldytą kubelį rankose, delnuose→ Sutvarkyti savo spintą, stalčius→ Išėiti pabėgioti→ Nueiti į sporto salę ir atlikti treniruotę→ Paglostyti savo augintinį – katę ar šunį, pažaisti su juo→ Nupiešti piešinį→ Nulipdyti iš molio, plastilino skulptūrėlę→ Pasikalbėti su šeimos nariu (mama, tėčiu arba broliu, seserimi, seneliais ar kt.), kuris galėtų tave suprasti, nuraminti→ Paskambinti mylimiausiai tetai ar dėdei, kurie tave supranta→ Nueiti į koncertą, renginį→ Pamėginti su flomasteriu nupiešti piešinį ant savo odos (kur norėtum žalotis). | | |






Nors nusikreipimas ir veiklos nebūtinai sumažins tavo ar tau artimo žmogaus skausmo ar neišspės tavo problemos, tačiau gali padėti įveikti iškilusią krizę be didesnės žalos tavo kūnui ir sveikatai. Kiekvienas kartas, kai pavyksta savęs nežaloti, – jau laimėjimas. Pasidžiaukite savo mentalizavimu, kai pavyko stabtelėti ir geriau suprasti, kaip jaučiatės, atpažinti pavojingą momentą ir pritaikyti nusikreipimą, destruktivaus elgesio stabdymą. Taikant malonias veiklas kasdien, su patiriamu stresu tvarkomasi geriau.



13 pratimas. Nusiramminimas pasitelkiant pojūčius

Atsižvelgdami į penkis pojūčius, pamėginkite užrašyti sau priimtiną veiklą (Van Dijk Sh., 2021) (19, 20 lentelės).

19 lentelė. Nusiramimas pasitelkiant pojūčius

| | |
|---|--|
|  | Regėjimas – žiūrėti, kas jus ramina: draugas, šeima, augintinis (arba jų nuotrauka); stebėti gamtos vaizdus vaikščiojant ar internete; žiūrėti mėgstamiausius piešinius; peržiūrėti mėgstamiausias atostogų nuotraukas. |
|  | Kvapas – išmėginti savo mėgstamą kūno losjoną, mėgstamus kvėpalus, eterinius aliejus, smilkalus, gėlės; jei galite, nueikite į mišką ar pievą ir įkvėpkite kvėpiančio oro. |
|  | Garsas – klausytis mėgstamos dainos (tik ne tokios, kuri sudirgintų, dar labiau pastiprintų sukilusias emocijas); klausytis jus raminančių bangų, vandens garsų įrašų, griaustinio, kitų gamtos garsų; paklausti jums brangių žmonių garso žinučių. |
|  | Skonis – išgerti žolelių arbatos, vandens su citrina, paskanauti juodojo šokolado, mėgstamo vaisiaus, saldainio ar užkandžio. |
|  | Lytėjimas – įsisupti į mėgstama minkštą pledą, paglostyti augintinį (katę ar šunį), minkyti molį ar kinetinį smėlį arba akmenėlį, arba antistresinį kamuolį, arba žaislą. |

Perskaite galimus būdus, **20 lentelėje** sužymėkite, kas jums tiktų lavinant kiekvieną pojūtį ir jus ramintų.

20 lentelė. Kas jus nuramina atsižvelgiant į penkis pojūčius?

| | Tavo pojūčius ramina: |
|------------------|------------------------------|
| Regėjimas | |
| Kvapas | |
| Garsas | |
| Skonis | |
| Lytėjimas | |



14 pratimas. Gydančios dėžutės kūrimas

Pasidarykite gydančią dėžutę. Jums reikės kartoninės ar medinės dėžutės, į kurią surinkite jus raminančius, veikiančius teigiamai įvairius daiktus ar priemones.

21 lentelė. Gydančios dėžutės pavyzdys

Lietimo daiktai – kubeliai, suktukai, streso minkymo kamuoliai ar pan.

Atsiminimai – nuotraukos, malonius atsiminimus primenantys daiktai.

Kvapai – mėtos, levandos, rožės eteriniai aliejai (arba tavo asmeninis kvapas).

Muzika – dainų sąrašėlis, ausinės ir kt.

Vandens buteliukas – priminimas, kad streso metu labai svarbu gerti, pamačius tai gali padėti prisiminti. **Raminančios kortelės ar atvirutės** – jums smagių ir pozityvių kortelių ar atviručių atrinkimas į šią dėžutę.

Pozityvios intencijos – ant popieriaus juostelių pozityvių intencijų ar sakinių surašymas.

Veikla rankoms – siuvinėjimas kryželiu, mezgimas, nėrimas, sudoku žaidimai ir kt.

Kvėpavimo technikos – trikampis 4–4–4; technika 5–7–8 (prisimink, kad lėtesnis ir ilgesnis iškvėpimas gali padėti nusiraminti).

Galite naudotis telefone programėle „**Ramu**“ ar kitomis, kuriose yra kvėpavimo pratimų.

Telefone galite naudoti specialią aplikaciją „**distrACT**“.



15 pratimas. Kaip maištauti nedestruktyviais būdais?

22 lentelėje pateikta keletas būdų, kai galima išreikšti norą maištauti be neigiamų pasekmių, destruktivumo. Juos peržiūrėkite ir pagalvokite, kokius naujus būdus galima pridėti prie esamų. **Pasirinkite veiklas, priimtinas esančiai situacijai** (Van Dijk Sh., 2021).

22 lentelė. Kaip maištauti nedestruktyviais būdais?

- Nusidažyti plaukus keista spalva
- Dėvėti įdomius, šmaikščius apatinius
- Praktikuotis pasakyti ne kitam, atsisakyti, kai to reikia
- Pamėginti atsakyti atvirai ir „nepagražintai“
- Kalbėti garsiai užuot nutylėjus
- Apsirengti neatitinkančiais laikmečio, įprastinės kultūros drabužiais
- Kelti klausimus ir diskutuoti, jei manote, kad nepritariate kitam
- Nuobodžiai ar vidutiniškai reaguoti užuot išreiškus dramatiškumą
- Mesti nenaudingas veikas
- Sekti paskui savo užsidegimą, o ne kitų lūkesčius
- Mėgautis kūrybiškumu
- Skirti sau laiko žaisti
- Tyrinėti
- Pakeisti savo drabužių mėgstamą spalvą į kitą
- Atlikti dalykus ne pagal tvarką, eilę
- Padaryti ką nors, kas jums nebūdinga
- Siekti savo interesų
- Parašyti laišką redaktoriui
- Bėgti užuotėjus
- Radikaliai pakeisti šukuoseną
- Pagarsinti garsą savo kambaryje ar mašinoje
- Mašinoje nuleisti langus iki galo
- Paklaustyti kitokio stiliaus muzikos ar pačiam tokią pagroti
- Palikti daiktus ne vietoje
- Tyliau ar garsiau šaukti, kai liekate vienas (-a)
- Nešioti drabužius, kurie ne visai tau tinka
- Ilgiau pamiegoti šeštadienį
- Puošniai apsirengti paprastam susitikimui ar renginiui
- Persiverti ausis
- Nusipirkti ką nors nepraktiško (gėlių puokštę ar kt.)
- Pamėginti nusimesti įprastinį vaidmenį ar tokį, kurio kiti iš tavęs tikisi

Mentalizacijos stiprinimas – ilgesnis procesas, galintis užtrukti laiko, dėl to šios nusikreipimo įvairiausios veiklos, technikos gali būti labai naudingos, ypač pradžioje. Visgi svarbiausia technika – siūloma stiprinti mentalizavimo gebėjimus.

Mentalizacija ir jos stiprinimas

Mentalizacijos stiprinimas apima:

- mokymąsi mentalizuoti: atpažinti, įvardyti savo jausmus, poreikius, mintis;
- atpažinti nementalizuojančias mintis apie save, kitus;
- pastebėti mentalizacijos dimensijas (polius), stengtis stiprinti mažiau išplėtotas dimensijas. Jei nuolat galvojate, ką kiti pagalvos ar pasakys apie jus, tikriausiai turėtumėte skirti daugiau dėmesio savo normoms ir poreikiams (KITAS–AŠ);
- atpažinti nementalizuojančias būsenas (psichinio tapatumo, teleologinę ir tariamąją), pastebėti, kai mentalizacija sutriko.

Mentalizacijos dimensijos

Mentalizacija yra daugiakomponentis reiškinys, apibūdinamas aštuoniomis dimensijomis (poliais) (9 pav.). Mentalizacija gali būti nukreipta į šias dimensijas:

- 1 automatinė ir kontroliuojama;
- 2 į save ir į kitą;
- 3 emocinė ir kognityvinė;
- 4 besiremianti išorine ir vidine informacija.

1. Automatinė ir kontroliuojama dimensija. Bendraudami su kitais spontaniškai ir natūraliai, mes mentalizuojame automatiškai. Mums nereikia dėti pastangų. Stabtelėdami, apgalvodami mentalizuojame kontroliuojamai. Pavyzdžiui, kai kiti žmonės sureaguoja kitaip, nei tikėjomės, mes nustembame. Stabtelėję pradedame svarstyti: „Kodėl tu taip pasakei ar pagalvojai?“

2. Į save (aš)–į kitą dimensija. Nurodomas subjektas, kurį mentalizuojame – save ar kitą žmogų.

3. Emocinė ir mąstymo dimensija. Kognityvinė, mąstymo mentalizacija apima samprotavimą apie įsitikinimus, norus, mintis, ketinimus, perspektyvos suvokimą. Emocinė mentalizacija apima tikslesnę emocijų atskyrimą (diferenciaciją), ambivalentiškų emocijų pripažinimą, emocinio patyrimo interpretaciją.

Mentalizavimo poliai**Automatinis**

Reflektyvus
Greitas
Neapgalvotas

**Kontroliuojamas**

Lėtas
Apgalvojimas prieš kalbant

Aš

Susikoncentravimas į save
Dalykų vertinimas kaltinant
save

**Kitas**

Koncentravimas tik į kitus
Vertinimas ir kitų kaltinimas

Afektas (emocijos)

Fokusavimasis į savo,
kito jausmus

**Mąstymas (mintys)**

Rėmimasis logika

Vidinis

Fokusas į savo, kito mintis,
jausmus, vidinius išgyvenimus
Intuicijos pasitelkimas

**Išorinis**

Fokusavimasis į išorinius
faktorius
Nesvarstoma, kas vyksta
kito viduje
Išvadų darymas grindžiant
kūno kalba / tonu / akių kon-
taktu

9 pav. Mentalizavimo poliai, dimensijos

4. Į vidų–į išorę nukreipta dimensija. Tokia mentalizacija gali labai skirtis. Vieniems lengviau mentalizuoti remiantis išorėje matomų psichikos būsenų ženklų kalba (neverbalika, kūno poza, balso tembras, veido išraiškos), tačiau sunkiau sekasi įsivaizduoti, kas vyksta kito žmogaus viduje (kaip jaučiasi, ką galvoja kitas, kas vyksta mano paties viduje), arba atvirkščiai.

Sėkmingai, adaptyviai mentalizacijos raiškai itin svarbu išlaikyti balansą tarp skirtingų mentalizacijos dimensijų, kartu lanksčiai pereiti nuo vieno poliaus prie kito. Tokia mentalizacija prisideda prie adaptyvesnės žmogaus raidos. Ji siejama su geresne emocijų reguliacija, sėkmingais socialiniais santykiais (9 pav.). Visgi neretai galime koncentruoti dėmesį į vieną iš dimensijų, nustoti mentalizuoti.



16 pratimas. *Nementalizuojančios mintys apie save ir kitą*

„Aš esu nevykėlis“, „Aš niekam nepatinku“, „Jie tikrai visi manęs nenėnčia“, „juoda“ arba „balta“ mąstymas ir kt. Pamėginkite surašyti kuo daugiau nementalizuojančių minčių. Šis pratimas gali padėti greičiau atpažinti, kada nementalizuojate:



17 pratimas. *Jausmų mentalizacija*

Pamėginkite įvardyti kuo daugiau jausmų, kuriuos patyrėte šią savaitę (liūdesį, pyktį, kaltę, gėdą, džiaugsmą, smalsumą, baimę, nerimą ir t. t.):



18 pratimas. *Jausmų atpažinimas*

Atpažinkite jausmus, turinčius daugiausia įtakos savižalai, destruktiviam elgesiui, kuriuos patyrėte per šią savaitę. Juos užrašykite:

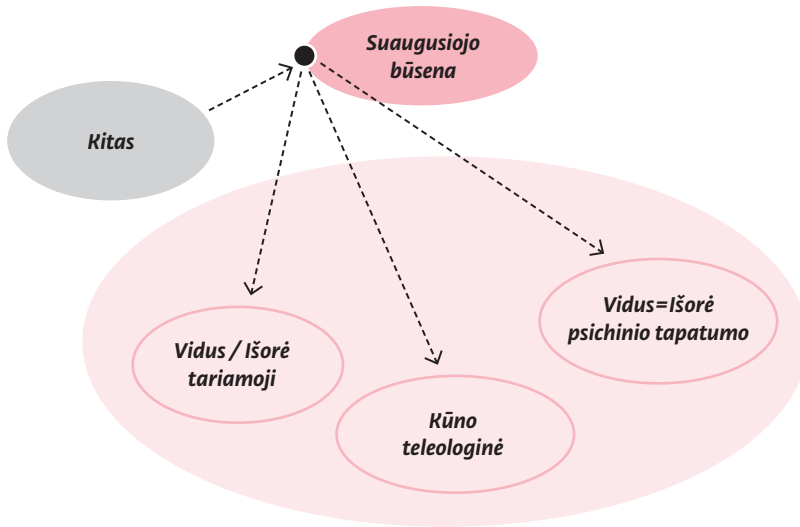
Mentalizacijos stiprinimas atpažįstant tris nementalizuojančias būsenas

Paprastai visi nustoja mentalizuoti, mentalizavimas sutrinka, nes negalime nuolat būti reflektyvūs. Mus veikia ir gyvenimo įvykiai, traumos, priešai stiliai, ir tiesiog gyvenimiški stresoriai. Tačiau stiprinant mentalizavimą greičiau grįžtama į mentalizuojančias būsenas, mažiau nesupratimų bei konfliktų.

Bendraudami su kitais ir pačiais savimi ir išgyvendami konfliktus, patirdami subjektyviai intensyvią emociją, patiriame nementalizuojančią būseną. Tai gali nutikti mums pajutus stresą arba bendraujant su mums itin artimais žmonėmis. Nementalizuojančios būsenos žmogus silpniau suvokia save, savo elgesį, kitą žmogų ar tarpusavio santykius.

Mentalizacija grindžiamoje terapijoje (MBT) svarbu mokytis atpažinti nementalizuojančias būsenas. Atpažinimas esant nementalizuojančiai būsenai rodo, jog jau pradedu mentalizuoti, kas vyksta su manimi, reflektuoju, jog išgyvenu būseną, paveiktą tikriausiai sunkaus jausmo ar minties. Kiekvienos nementalizuojančios būsenos įveikimo strategija gali būti skirtinga. Kai pasireiškia psichinio tapatumo būseną, yra svarbus ramėjimas, leidimas ar kvietimas, jog kitas padėtų man nurimti. Esant kitoms būsenoms svarbu elgesiui ar būsenai neleisti reikštis. Esant tariamajai (betmeno) būsenai taip pat svarbu apmąstymus stabdyti ir juos nukreipti kitur (į kitas mažiau destruktivias mintis). Pagalvoti apie tai, kas vyksta **čia ir dabar**. Esant teleologinei nementalizuojančiai būsenai svarbu atpažinus, supratęs, jog norisi destruktiviai elgtis, neleisti destruktiviam elgesiui reikštis, mėginti atpažinti kilusią sunkią emociją, mintį ir su ja pabūti arba ją nukreipti kitur. Čia tinka posakiai „neskubėkite veikti“ arba „rytas už vakarą protingesnis“, t. y. reikia išbūti su sunkesnėmis emocijomis bei mintimis ir neskubėti jų perkelti į neretai žalingus ar destruktivius veiksmus.

Toliau apibūdinamos trys nementalizuojančios būsenos – kaip jas atpažinti, pavadinti ir vėl pradėti mentalizuoti. Skiriamos šios būsenos: psichinio tapatumo, tariamoji ir teleologinė (23 lentelė).



10 pav. Nementalizuojančios būsenos

Psichinio tapatumo nementalizuojanti būseną (angl. *psychic equivalency*). Tai tokia nementalizuojanti būseną, kai mūsų vidinė psichinė realybė mums atrodo kaip tikra išorinė realybė (vidus=išorė). Būseną galima pavadinti **godzilos** būseną, kai įsivaizduojama **pabaisa** mums tampa reali, baisi ir gąsdinanti – „Aš galvoju (jaučiu) TAI, todėl aš ir esu TAI“. Pavyzdžiui, sergant anoreksija asmuo gali jaustis storas ir ima galvoti, kad yra storas, nes taip jaučiasi. Negatyvios mintys, jausmai savo atžvilgiu gali būti per daug realūs (pvz., blogio pojūtis gali būti nepakeliamai intensyvus). Šią nementalizuojančią būseną galima atpažinti, jei mąstoma kategorijomis „viskas“ arba „nieko“, „juoda“ arba „balta“; kai ima atrodyti, jog „mano jausmas 100 procentų teisingas“; „jei man atrodo, kad ant manęs pyksta, tai taip ir yra“; „jei jaučiuosi negražus, tai toks ir esu“; netoleruojamos alternatyvos, kitos perspektyvos, nelieka abejojimo, tik kategoriškumas.

Teleologinė, kūno nementalizuojančioji būseną (angl. *teleological mode*).

Tai noro greitai išspręsti būseną, kai aplinka, emocinis ir išorinis pasaulis suprantamas tik pagal daiktinę (kūnišką ar veiksmų) realybę. Psichinės būsenos yra įveikiamos savižala arba smurtu, destruktivių elgesiu. Gali atrodyti, jog psichiką kontroliuojame „įdarbindami“ savo kūną, pavyzdžiui, „nepatikiėsiu tuo, kol nepamatysiu“.

Nementalizuojančią teleologinę būseną galima atpažinti, jei pasireiškia žalojantis elgesys: persivalgymas; alkoholio, narkotikų vartojimas; nevalgymas, badavimas arba sustiprėjęs noras mesti svorį; nesaugus atsitiktinis seksas; per intensyvus sportavimas; savižudybė arba savęs žalojimas; tyčia sukeltas vėmimas; migrena; sustiprėjęs nepasitenkinimas kūnu; panikos atakos; skrandžio skausmai; apsipirkinėjimas (perteklinis); skubotas darbo metimas, ūmus santykių nutraukimas ir pan.

Tariamoji nementalizuojanti būseną (angl. *pretend mode*).

Esant tariamajai būsenai, priešingai nei psichinio tapatumo būsenai, vidinė realybė atskiriama nuo išorinės realybės (vidus–išorė) – psichinis pasaulis atskiriamas nuo išorinės realybės. Šią nementalizuojančią būseną galima vadinti **dramblio kambaryje** būseną, kai, pavyzdžiui, po netekties apie ją šeimos nariai nekalba, elgiasi, lyg netekties nebuvo, nekalba apie savo liūdesio ar gedulo jausmus. Galima šią būseną pavadinti ir **betmeno** būseną, kai „išskrendame“ į savo mintis, kitą realybę, atsiribodami nuo dabartinių sunkumų, sunkių jausmų kaip sielvartas, pavydas, vienišumas, meilė ar kt. Esant šiai būsenai fantazija ir realybė egzistuoja visiškai atskirai, mintys ir jausmai gali tapti monotoniški, blankūs, nuolat kartojasi ir lyg sukasi galvoje, pabėgimas į fantaziją, apmąstymai (disociacija) atitraukia mus nuo esamos realybės. Tariamajai nementalizuojančiai būsenai būdingas intelektualus kalbėjimas be jausmų; **dramblio kambaryje** mąstymas (ignoruojama, kas svarbu čia ir dabar); fantazijų pasaulis; užsisklendimas savyje; atsiribojimas nuo draugų, veiklos, išorinio pasaulio; pasinėrimas vien į veiklą, bendravimą; vengimas gilintis į jausmus; pseudomentalizavimas.

23 lentelė. Nementalizuojančios būsenos

| <p>Psichinio tapatumo (noro greitai išspręsti būseną (psichinė vidinė realybė=išorinei realybei))</p> | <p>Teleologinė, kūno (noro greitai išspręsti būseną išveikiama savižala, smurtu)</p> | <p>Tariamoji (vidinė realybė atskeliama nuo išorinės realybės)</p> |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> → „Viskas“ arba „nieko“ → Mąstymas „juoda“ arba „balta“ → Užtvindo emocijas → Mano jausmas – 100 proc. tiesa → Jei man atrodo, kad ant manęs pyksta, tai taip ir yra → Jei jaučiuosi negražus, tai toks ir esu → Sekti paskui savo užsidegimą, o ne kitų lūkesčius → Mėgautis kūrybiškumu → Skirti sau laiko žaisti | <ul style="list-style-type: none"> → Persivalgymas → Alkoholio vartojimas → Nevalgymas → Nesaugus atsitiktinis seksas → Per intensyvus sportavimas → Savižudybė → Tyčia sukeltas vėmimas → Savęs žalojimas → Sustiprėjęs noras mesti svorį → Migrena → Sustiprėjęs nepasitenkinimas kūnu → Viduriavimas → Panikos atakos → Skrandžio skausmai → Perteklinis apsipirkinėjimas | <ul style="list-style-type: none"> → Pabėgimas į fantaziją, apmąstymus → <i>Dramblio kambaryje</i> mąstymas (ignoruojama, kas čia ir dabar svarbu) → Intelektualus kalbėjimas be jausmų → Fantazijų pasaulis → Užsisklendimas savyje, atsiribojimas nuo draugų, veiklos, išorinio pasaulio → Pasinėrimas vien į veiklą, bendravimą, vengimas gilintis į jausmus |



19 pratimas. Nementalizuojanti psichinio tapatumo būseną

Atpažinkite nementalizuojančią **psichinio tapatumo būseną**, surašykite visus asmeninius pavydžius, kai patyrėte šią būseną:



20 pratimas. Nementalizuojanti teleologinė būseną

Atpažinkite nementalizuojančią **teleologinę būseną**, surašykite visus asmeninius pavydžius, kai patyrėte šią būseną:



21 pratimas. Nementalizuojanti tariamoji būseną

Atpažinkite nementalizuojančią **tariamąją būseną**, surašykite visus asmeninius pavydžius, kai patyrėte šią būseną:

Geresni mentalizavimo gebėjimai apima asmens savęs supratimo, darnos ir vientisumo ir aiškesnio tapatumo jausmus bei pagerėjusius įgūdžius bendraujant tarpasmeniniuose santykiuose. Skirtingai nuo DBT (dialektinio elgesio terapija, angl. *dialectical behavior therapy*), **MBT sutelkia dėmesį** ne į patį NSSI (savęs žalojimas be ketinimo nusižudyti, angl. *nonsuicidal self-injury*), o **į vidinius psichinius procesus**. Loginis pagrindas yra tas, kad geresnis mentalizacijos gebėjimas sumažins asmens pažeidžiamumą, taigi ir jo poreikį NSSI ar kitoms save naikinančioms formoms. **Stipresnis mentalizacijos gebėjimas pagerina tarpasmeninius santykius ir sumažina kontrolės bei prievartos, destrukcijos ar išveikos poreikį santykiuose.**

Pagerėjus gebėjimui bendrauti su kitais, savo ruožtu mažiau atsiranda konfliktų, todėl žmogus gali užmegzti ilgalaikius ir abipusiškai įpareigojančius san-

tykius. Neturėdamas tokio mentalizuojančio savęs ir kitų supratimo, žmogus yra priklausomas nuo išorinių poveikių ir tiesioginių impulsų bei potraukių.

Viena pirmųjų užduočių pradiniam terapijos etape – parengti atvejo formuluotę ir **krizės planą** (jis pridedamas skyriaus pabaigoje). Tai individualioje terapijoje atlieka MBT terapeutas, bendradarbiaudamas su asmeniu ir jo gydymo komanda.

Taigi MBT labiau siekiama iš esmės stabilizuoti žmogaus afektą, emocijas ir asmenybės ypatumų kontrolę, o tai yra sunki užduotis žmonėms, turintiems neatidėliotiną norą susižaloti. Negebant mentalizuoti, pavyzdžiui, save žalojant, žmogui dažnai nesuprantama, kas dedasi jo viduje ir kaip nedestruktyviai išbūti su sunkiomis emocijomis. Tačiau ilgai gebant vis stipriau ir stabiliau mentalizuoti patiriama vis mažiau savęs žalojimo atvejų.

Literatūros sąrašas

- 1 **Bateman, A. W.; Fonagy, P.** (2016). *Mentalization Based Treatment for Personality Disorders: A Practical Guide*. Oxford: Oxford University Press.
- 2 **Bax B.; Narmontas G.; Šekštelienė E.; Laukytė-Gaulė I.** (2022). *Valgymo sutrikimai: kaip juos apibrėžti ir kodėl jie atsiranda*. Kaunas.
- 3 **Gervinskaitė-Paulaitienė, L.** (2018). *Mentalizacija ankstyvoje paauglystėje ir jos sąsajos su prierašumu, smurto patyrimu ir emociniais bei elgesio sunkumais*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, psichologija (06 S). Vilniaus universitetas. Vilnius.
- 4 **Hagelquist, J. O.** (2019). *The Mentalization Guidebook*. Routledge: London.
- 5 **Møhl, B.** (2019). *Assessment and Treatment of Non-Suicidal Self-Injury*. *Clinical Perspective* (p.157). Routledge: London.
- 6 **Robinson, P.; Skarderud, F.; Sommerfeldt, B.** (2018). *Hunger. Mentalization-based Treatments for Eating Disorders*. Routledge: London. Springer International Publishing AG: Switzerland.
- 7 **Rossouw, T.** et al. (2020). *Mentalization-Based Treatment for Adolescents: The Framework for Work with Suicide and Self Injurious Behaviors*, p.p. 125–136. In: L. L. Williams, O. Muir (eds.). *Adolescent Suicide and Self-Injury*. Springer.
- 8 **Rossouw, T. I.; Fonagy P.** (2012) *Mentalization-based treatment for self-harm in adolescents: A randomized controlled trial*. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51 (12). www.jaacap.org

- 9 **Rossouw, T.** (2019). Self harm in young people and evidence for effective treatment. Suicide and self-harm in young people. *Judy Dunn National Conference*. PDF Slides. <https://www.acamh.org/app/uploads/2018/10/Trudie-Rossouw.pdf>
- 10 **Simonsen, C. B.; Jackobsen, A. G.; Grøntved, S.; Telléus, G. K.** (2020). The mentalization profile in patients with eating disorders: a systematic review and meta-analysis. *Nord. J. Psychiatry*, 74, p.p. 311–322. doi: 10.1080/08039488.2019.1707869.
- 11 **Van Dijk Sh.** (2021). *The DBT Skills Workbook for Teen Self-Harm*. New Harbinger Publications. Instant Help; Workbook edition.
- 12 **Verfaillie, M.** (2016). *Mentalizing in Art Therapies*. Routledge: London.
- 13 *What is mentalization*. Introductory Mentalization-Based Treatment Group. Brochure. <https://www.annafreud.org/media/2606/mbti-brochures-whole-set-with-cf-edits-final-190515.pdf>

KRIZĖS PLANAS*

MBT (mentalizacija grįsta terapija)

Kokiose situacijose atsiranda didelė rizika, kad viskas pablogės?

Kokios emocijos tau yra ypač sunkios (pyktis, liūdesys, nerimas, jausmas, kad esi paliktas (-a), ir kt.)?

Ar praeityje esi daręs (-iusi) kažką kitokio tokiose situacijose tam, kad išvengtum elgesio, dėl kurio yra rengiamas šis krizės planas?

Ką galėtum daryti ar kuo užsiimti ateityje vietoj elgesio, dėl kurio yra rengiamas šis krizės planas?

Ar tai, ką darydavai ar kaip elgdavaisi anksčiau, tau padėdavo? Jei taip, kas padėdavo?

Kokios mintys, tavo manymu, galėtų padėti tau išvengti elgesio, dėl kurio yra rengiamas šis krizės planas?

Ar šios mintys padėdavo tau praeityje?

Kaip tu kontroliuoji savo emocijas kitose situacijose? Ką dažniausiai darai, kai esi piktas (-a) arba liūdnas (-a)?

Su kuo galėtum susisiekti ar kieno pagalbos galėtum paprašyti prieš „įkrisdamas“ į elgesį, dėl kurio yra rengiamas šis krizės planas?

Kaip kiti žmonės galėtų suprasti, kad tau blogėja ir kad vėl grįžti prie įprastinio elgesio, dėl kurio yra rengiamas šis krizės planas? Kaip būtų galima tau padėti tokiose situacijose?

Kurioje vietoje laikysi šį krizės planą, kad galėtum juo pasinaudoti?

* Parengta pagal: Hagelquist, J. O. (2019). *The Mentalization Guidebook*. Routledge: London.

A series of horizontal dashed lines, spaced evenly down the page, intended for writing answers to the exercises.

5

***KAIP KURTI
POZITYVESNĄ SANTYKĄ
SU SAVO KŪNU***

Vaikų ir paauglių psichiatrė
Goda Zubkaitė



Dažnai sveikstant nuo valgyimo sutrikimų, bandant sureguliuoti mitybos režimą, gerėjant emocijų refleksijai ir reguliacijai, vis dar pasitaiko neigiamų įsitikinimų apie savo kūną. Jie trukdo išlaikyti pasiektą būsenos pagerėjimo kokybę ir skatina vėl elgtis, kaip būdinga valgyimo sutrikimams. Šiame skyriuje apžvelgsime, kaip galima kurti pozityvesnį santykį su savo kūnu, atsisakyti elgesio, palaikančio neigiamus įsitikinimus apie savo kūną ir trukdančio labiau pasitikėti savimi.

Kas yra kūno vaizdas?

Kūno vaizdas apima tai, kaip mes suvokiame ir matome savo kūną, kaip apie jį mąstome, kaip dėl jo jaučiamės ir kaip su juo elgiamės. Kūno vaizdas formuojasi nuo ankstyvos vaikystės, jį veikia mūsų ir aplinkinių įsitikinimai apie kūną, pavyzdžiui, kad mūsų kūnas yra vertingas, gražus, arba atvirkščiai, netinkamas, atgrasus. Kaip ir santykiuose su žmonėmis, santykį su kūnu veikia tai, kaip apie jį kalbame ir kaip juo rūpinamės dabar. Santykis su kūnu gali kisti – jis gali būti pozityvus, neutralus ar negatyvus. Nors akivaizdžių svorio ar kūno formos pokyčių nėra, per dieną ar savaitę mūsų savijauta apie kūną gali kisti. Kaip formuojasi kūno vaizdas ir kokie veiksniai daro jam įtaką, plačiau aprašyta leidiniuose „Valgymo sutrikimai: kaip juos apibrėžti ir kodėl jie atsiranda“ ir „Valgymo sutrikimai: ką daryti, kai nori pasveikti“.

Šiandienos visuomenėje nepasitenkinimas savo kūnu ir noras jį pakeisti yra labai dažnas. Manoma, kad neigiamas santykis su savo kūnu yra vienas pagrindinių nerimo šaltinių tarp jaunų žmonių ir suaugusių.

Nerimas dėl kūno ir nepasitenkinimas savo išvaizda palaikomi neigiamų įsitikinimų apie kūną – šie įsitikinimai dažnai rigidiški, trukdantys prisitaikyti prie kintančių situacijų, paremti daugiau asmenine nuomone ar įsivaizdavimu nei faktais. Neigiami įsitikinimai apie kūną ne tik skatina prastai jaustis dėl savo kūno, bet ir palaiko norą kontroliuoti savo valgymą, svorį, kūno formas, o tai gali trukdyti sveikti nuo valgymo sutrikimo.

Neigiami įsitikinimai apie kūną dažniausiai susiję su dviem elgesio būdais, skatinančiais valgymo sutrikimus:

- kūno tikrinimas – tai intensyvus ir pasikartojantis kūno tikrinimas ar ypatingas susitelkimas į savo kūną. Pavyzdžiui, lyginimasis su kitais realiame ar virtualiame gyvenime, kūno tikrinimas ir vertinimas veidrodyje, dažnos mintys apie kūną ir jo tobulinimą;
- kūno vengimas – tai bandymai paslėpti ar uždengti savo kūną tam, kad jis nebūtų matomas pačiam žmogui ar kitiems. Pavyzdžiui, vengimas žiūrėti į veidrodį, tik laisvai krintančių drabužių nešiojimas, vengimas tokių vietų, kur kiti galėtų matyti jūsų kūną (sporto salės, paplūdimių ir kt.).

Toliau detaliau apžvelgsime, kaip kūno tikrinimas ir kūno vengimas veikia savijautą ir kaip galima pabandyti šį elgesį keisti.

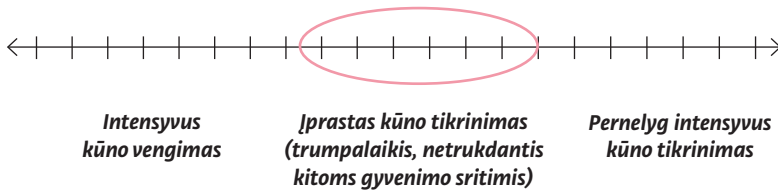
Kūno tikrinimas

Jei esame dėl ko nors sunerimę, dažniausiai tai problemai skiriame daug savo dėmesio. Jei esame labai susirūpinę dėl savo kūno, tikriausiai jį su-
telkiame daug dėmesio. Gali būti suku koncentruoti savo dėmesį į kitas gy-
venimo sritis, pavyzdžiui: laisvalaikį, pomėgius, gyvenimo prasmę ir tikslus,
santykius su artimaisiais, mokyklą, darbą ar kt. Asmenys, sergantys valgymo
sutrikimais, dažnai linkę pasitikrinti, kas yra „blogai“ jų kūnui, ar bando nu-
raminti save, kad jų kūnui „nėra taip blogai, kaip galvojau“. Tokį elgesį vadi-
name kūno tikrinimu. Dar keli kūno tikrinimo pavyzdžiai:

- kūno analizavimas veidrodyje;
- kūno apžiūrinėjimas atspindžiuose, pvz., languose, vitrinose ir kt.;
- dažnas svėrimasis;
- kūno dalių tikrinimas liečiant, čiupinėjant, bandant įvertinti apimtį ar
mintimis „nuskenuojant“ skirtingas kūno vietas;
- savęs fotografavimas ar filmavimas siekiant apžiūrėti savo kūną, jį įvertinti;
- kūno dalių matavimas rankomis ar metrine juostele;
- savo išvaizdos lyginimas su kitų žmonių išvaizda – realybėje ar sociali-
niuose tinkluose;
- senų savo nuotraukų žiūrėjimas, siekiant palyginti savo kūną praityje
ir dabartyje;
- noras sulaukti nuraminimo iš aplinkinių, kad mano kūnas atrodo gerai,
tinkamai, gražiai;
- dažnas tikrinimas, kaip krinta drabužiai, kaip mano kūnas atrodo skir-
tingai rengiantis;
- kita.

Visi kartais užmetame akį į veidrodį, norėdami pamatyti, kaip atrodome, ar paklausiamo kitų nuomonės, ar mums gražiai tinka vilkimi drabužiai. Tad

kas yra „normalu“, kai kalbame apie kūno tikrinimą? *11 paveiksle* pavaizduotas kūno tikrinimo diapazonas – nuo per mažo kūno tikrinimo iki pernelyg intensyvaus tikrinimo. Kaip matyti iš *11 paveiksle* pateiktos skalės, nereikia visiškai atsisakyti kūno tikrinimo. Tikslas – pereiti nuo pernelyg intensyvaus kūno tikrinimo iki rūpinimosi savo kūnu tokiu būdu, kuris netrukdo kitoms jūsų gyvenimo sritims, yra gana neintensyvus ir užtrunka neilgai.



11 pav. Kūno tikrinimo skalė



22 pratimas. Savistabos užduotis: ar man būdingas intensyvus kūno tikrinimas?

Jei nesate tikri, ar kūno tikrinimas yra jums būdinga problema, pabandykite vieną savaitę stebėti kūno tikrinimo elgesį, remdamiesi pirmiau pateiktais pavyzdžiais. Galite pasižymėti, koks kūno tikrinimo būdas jums būdingas, kiek kartų per dieną ar per savaitę tikrinote savo kūną ir kiek laiko tai užtrunka.

24 lentelė. Savistabos užduotis: ar man būdingas intensyvus kūno tikrinimas?

| Kokie kūno tikrinimo būdai man būdingi? | Raip dažnai tai darau? | Kiek laiko tai trunka? |
|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| <i>pvz., svėrimasis</i> | <i>du kartus per dieną, kasdien</i> | <i>5–10 min.</i> |
| | | |
| | | |
| | | |

Kodėl dažnas kūno tikrinimas susijęs su prastesne savijauta? Kelios priežastys:

- 1 Jei skirsite laiko ieškoti jums būdingų trūkumų, būtinai juos rasite. Jei tikslingai bandysite sutelkti dėmesį į tai, kas jums nepatinka jūsų kūne, pastebėsite tuos dalykus, kurių įprastai nepastebite, ir tai skatins dar daugiau tikrinti savo kūną. Be to, tai trukdys pastebėti pozityvius savo kūno bruožus, kurie kaip tik galėtų padėti priimti savo kūną tokį, koks jis yra.
- 2 Savo ir kitų išvaizdos palyginimas vargiai bus tikslus ir prasmingas. Dažniausiai lyginamasi su tais, kurie, kaip žmogus įsivaizduoja, atrodo geriau nei jis pats, pvz., aukštesni, plonesni, tvirtesnio kūno sudėjimo ar pan., užuot mačius save visoje žmonių įvairovėje – skirtingų kūno formų, skirtingo svorio, ūgio ir sudėjimo. Toks mąstymas susiaurina ir nuskurdina suvokimą apie tai, kas yra „normalus“ kūnas.
- 3 Pernelyg intensyvus kūno tikrinimas užima nemažai laiko ir atitraukia dėmesį nuo kitų gyvenimo sričių: nuo kasdienių veiklų, santykių su artimaisiais, laisvalaikio ir kt. – buvimo **čia ir dabar**. Dažnai siekdami patvirtinimo ar nuraminimo iš kitų dėl savo kūno – tikslindamiesi, ar gerai atrodote, ar jums tinka vilkimi drabužiai, ar nepasikeitė jūsų svoris ir pan. – iš tikrųjų nusiraminate tik trumpam laikui, o santykiuose su aplinkiniais kyla daugiau įtampos.
- 4 Jei praleidžiate itin daug laiko tikrindami savo kūną, apmąstydami, kaip atrodote, tai gali tapti pagrindiniu būdu, kaip suprantate savo savivertę. Užuot apmąstę savo charakterį, santykius, intelektinius gebėjimus, sėkmę darbe ar mokykloje, savęs suvokimą susiaurinate iki to, kaip manote, kad atrodote.

Kodėl žmonės įsitraukia į savo kūno tikrinimo eigą? Dažnai jie mano, kad savo kūno tikrinimas yra naudingas ar net jiems būtinas elgesys. Štai keli pavyzdžiai:

- Savęs lyginimas su kitais skatina mane keisti savo kūną.
- Jei netikrinsiu savo kūno, kažko nepastebėsiu ir visiškai „apsileisiu“.
- Jei pažiūriu į veidrodį ir man patinka, ką matau, tai suteikia papildomų jėgų ir energijos, pakelia nuotaiką.

- Aplinkinių nuraminimas dėl mano kūno man padeda geriau jaustis.
- Kūno tikrinimas padeda man išlaikyti mitybos įpročius.
- Aš jaučiu mažiau nerimo, kai žinau, kiek sveriu.
- Kūno tikrinimas yra meilės savo kūnui pavyzdys, todėl rūpinuosi juo.
- Kita.



23 pratimas. *Kūno tikrinimo didinimo ir mažinimo eksperimentas*

Tol, kol žmogus manys, kad kūno tikrinimas suteikia daugiau naujos nei žalos, žmogus ir toliau taip pat elgsis. Pabandykite vienomis dienomis tikrinti kūną dažniau, o kitomis – rečiau, ir įvertinkite, ar tikrai tai yra naudinga. Pasitelkite pirmiau išdėstytą informaciją, apmąstydami, kaip intensyvesnis ar retesnis kūno tikrinimas veikia jūsų savijautą.

- 1 Įvertinkite, kiek, jūsų nuomone, tikrinti kūną yra naudinga ... (0–100 %)
- 2 Pažymėkite savo spėjimus lentelėje – parašykite, kaip manote, kaip keisis jūsų savijauta, jei kūną tikrinsite intensyviau, pvz., tomis dienomis, kai kūną tikrinsiu intensyviau, jausiu mažiau nerimo dėl kūno.
- 3 **25 lentelėje** pažymėkite, kas iš tikrųjų atsitinka, pavyzdžiui, jei manėte, kad pradėję intensyviau tikrinti kūną jausitės geriau, įvertinkite, kaip iš tikrųjų jautėtės dėl savo kūno skalėje nuo 0 iki 10 (0 – dėl savo kūno jaučiuosi siaubingai, 10 – dėl savo kūno jaučiuosi puikiai). Pateikite ir kitų pastebėjimų apie tos dienos savijautą.

25 lentelė. Kūno tikrinimo didinimo ir mažinimo eksperimentas

| <i>Mano spėjimai – kas atsitiks, jei kūną tikrinsiu intensyviau?</i> | <i>1 diena – retesnis kūno tikrinimas Savijauta dėl kūno nuo 0 iki 10</i> | <i>2 diena – intensyvesnis kūno tikrinimas Savijauta dėl kūno nuo 0 iki 10</i> | <i>3 diena – retesnis kūno tikrinimas Savijauta dėl kūno nuo 0 iki 10</i> | <i>4 diena – intensyvesnis kūno tikrinimas Savijauta dėl kūno nuo 0 iki 10</i> | <i>5 diena – retesnis kūno tikrinimas Savijauta dėl kūno nuo 0 iki 10</i> |
|--|---|--|---|--|---|
| <i>pvz., jaučiuosi geriau dėl savo kūno</i> | <i>Jaučiu šiek tiek įtampos, nes rečiau matuoju kūno apimtį</i> 5 | <i>Pastebiu dalykus, kurių nemėgsčiau apie savo kūną</i> 3 | <i>Jaučiuosi gana neutraliai</i> 6 | <i>Jaučiuosi bjauriai, persivalgiau</i> 3 | <i>Tiek daug negalvoju apie savo kūną</i> 6 |
| Spėjimas nr.1 | | | | | |
| Spėjimas nr.2 | | | | | |
| Spėjimas nr.3 | | | | | |

- 4 Įvertinkite eksperimento rezultatus. Palyginkite, kas iš tikrųjų atsitiko, kai pradėjote intensyviau ir rečiau tikrinti kūną. Ar tikrinti kūną buvo naudinga? Ką dar pastebėjote tikrindami kūną?

- 5 Dar kartą įvertinkite, kiek tikite, kad kūną tikrinti jums naudinga (0–100 %)

- 6 Jei vis dar tikite, kad kūną tikrinti yra naudinga, kokį galėtumėte pasiūlyti tai parodantį eksperimentą?

Kaip rečiau tikrinti kūną? Jei jūsų tikslas – kurti geresnį santykį su savo kūnu, rečiau tikrinti kūną ir mažiau lygintis su kitais būtų svarbus žingsnis. Štai keli būdai, kurie galėtų padėti tai pasiekti:

- 1 Nusistatykite laiko limitą toms veikloms, dėl kurių kūną tikrintumėtės intensyviau. Pavyzdžiui, veidrodį naudokite 10 minučių rytais, prieš eidami į darbą ar mokyklą; socialiniais tinklais naudokitės apie 30–60 minučių per dieną. Stenkitės, kad šios veiklos būtų susijusios su konkrečiais tikslais, pavyzdžiui, veidrodį naudokite šukuodamiesi, valydamiesi dantis, socialinius tinklus – santykiams su draugais stiprinti ir pan.

Parašykite, kokį kūno tikrinimo elgesį planuojate retinti ir trumpinti at-einančiomis savaitėmis? Kiek laiko šiam elgesiui planuojate skirti ir kaip dažnai?

- 2 Paprašykite šeimos nario ar draugo pagalbos. Pavyzdžiui, paprašykite, kad artimasis ar draugas rečiau ramintų jus dėl išvaizdos, nekomentuotų jūsų išvaizdos, nekomentuotų savo išvaizdos ar pan.

Parašykite, kokią pagalbą jums galėtų suteikti artimieji bandant kūną tikrinti mažiau? Rašydami apmąstykite visame skyriuje pateiktą informaciją, taip pat galite pasinaudoti minėtaisiais leidiniais: „Valgymo sutrikimai: kaip juos apibrėžti ir kodėl jie atsiranda“ ir „Valgymo sutrikimai: ką daryti, kai nori pasveikti“.

- 3 Įvertinkite, kaip naudojate socialinius tinklus:

3.1. Kokius puslapius sekate socialiniuose tinkluose?

3.2. Ar šiuose puslapiuose yra nuotraukų, kurios didina norą lygintis, verčia prasčiau jaustis dėl savo kūno? Ar jos atspindi visą žmogaus kūno sudėjimo, svorio, ūgio įvairovę?

3.3. Ar naršant šiuos puslapius didėja ar mažėja nerimas dėl kūno? Kokiais būdais?

3.4. Atidžiai stebėkite, kaip naudojotės socialiniais tinklais, ir atsisakykite puslapių (angl. *unfollow*), kurie išvaizdai skiria didžiausią dėmesį.

- 4 Taikykite dėmesingo sąmoningumo praktikas, siekdami atitraukti dėmesį nuo savo kūno tikrinimo. Jei pastebite, kad vėl suintensyvėjo mintys apie kūno tikrinimą, pastebėkite tai, padėkokite sau, kad tai pastebėjote, ir vėl nukreipkite dėmesį į **čia ir dabar**.
- 5 Prisiminkite, kad taikant praktiką noras tikrinti savo kūną gali sumažėti.

Kūno vengimas

Jei turite neigiamų įsitikinimų apie savo kūną, gali būti, kad vengiate situacijų, kuriose šie įsitikinimai gali suintensyvėti, ypač tokių, kur jūsų kūnas yra matomas. Pagalvokite apie situacijas (aplinką, veiklas), kurių vengiate dėl nepasitenkinimo savo kūnu. *26 lentelėje* pateikiami tam tikrų situacijų pavyzdžiai. Pažymėkite tas, kurios jums tinka, ir papildykite savo pavyzdžiais. Prie kiekvienos situacijos parašykite, kaip manote, kas atsitiktų, jei pakliūtumėte į tą situaciją. Įvertinkite savo nerimą dėl kiekvienos iš situacijų nuo 0 iki 10 (0 – visiškai atsipalaidavęs (-usi), 10 – pernelyg intensyvus nerimas, dėl kurio tokių situacijų išvengiate).

Problemos, susijusios su kūno vengimu:

- 1 Mes netenkame galimybės susidurti su savo baimėmis. Jei susiduriame su mums baimę keliančiomis situacijomis, galime atrasti, kad ne visos mūsų baimės pasitvirtina ir kad gali būti geriau, nei mes numatėme.
- 2 Vengimas ir nerimas gali didėti. Jei vengiame situacijų, prarandame pasitikėjimą, kad galime su jomis susitvarkyti, ir galime pradėti jausti nerimą ne tik dėl kūno, bet ir dėl kitų savo savybių. Pavyzdžiui, gali atrodyti, kad

prarandame bendravimo įgūdžius, nebežinome, kaip susipažinti su naujai sutiktais žmonėmis ar palaikyti kasdienį pokalbį mokykloje ar darbe.

- 3 Prarandame galimybes išgyventi pozityvias, malonias patirtis. Šios patirtys gali stiprinti mūsų pasitikėjimą savimi, padėti atrasti savo gebėjimus kitose gyvenimo srityse ar juos stiprinti. Pavyzdžiui, plaukiojimas ežere ar jūroje gali gąsdinti dėl to, kad dėvimi kūną atidengiantys drabužiai. Tačiau ši patirtis taip pat suteikia linksmybių su draugais, pasimėgavimą plaukiojimu, malonių pojūčių kūne jaučiant vėsų vandenį.

26 lentelė. Savistabos užduotis: ar man būdingas kūno vengimas?

| <i>Situacijos, kurių vengiu, nes nerimauju dėl kūno</i> | <i>Mano neigiamos mintys apie tai, kas atsitiktų, jei patektčiau į tokią situaciją</i> | <i>Nerimo lygis (0–10)</i> |
|---|--|----------------------------|
| Eiti į sporto salę | <i>pvz., žmonės pastebės mano kūno drebbėjimą ir juoksīs iš manęs arba pavadins mane stora (-u).</i> | pvz., 9 |
| Žiūrėti į veidrodį ar atspindį lange | | |
| Dėvėti maudymosi kostiumėlį paplūdimyje ar baseine | | |
| Pirkti naujus drabužius | | |
| Dėvėti priglundusius drabužius | | |
| Dėvėti drabužius, kurie atidengia kūno dalis (pvz., šortai) | | |
| Sportuoti | | |
| Dalyvauti renginiuose, kuriuose daug dėmesio skiriama kūnui (pvz., šokiai) | | |
| Bendrauti su tam tikrais žmonėmis, prie kurių jaučiuosi nejaukiai dėl savo kūno | | |
| Apsikabinti, laikytis už rankų, prisiglausti ar kitaip patirti glaudų fizinį kontaktą ir intymumą | | |
| Rūpintis savimi (pvz., teptis kremu nuo saulės, praustis duše) | | |

| <i>Situacijos, kurių vengiu, nes nerimauju dėl kūno</i> | <i>Mano neigiamos mintys apie tai, kas atsitiktų, jei patektčiau į tokią situaciją</i> | <i>Nerimo lygis (0–10)</i> |
|--|--|----------------------------|
| Būti fotografuojamam (-ai) | | |
| Būti filmuojamam (-ai) | | |
| Kelti savo nuotraukas į socialinius tinklus ar išsiųsti artimiesiems | | |
| Valgyti viešose vietose | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Kūno vengimas ir ekspozicijos

Norėdami mažiau vengti savo kūno, turite išbandyti įvairias situacijas, kurių vengiate dėl nepasitenkinimo savo kūnu. Tai vadinama **ekspozicija**. Iš pradžių ekspozicijos gali padidinti nerimą, tačiau jos taip pat suteikia galimybę susidurti su savo baimėmis ir įgyti daugiau pasitikėjimo savo gebėjimais įveikti nerimą keliančias situacijas. Yra skirtingų būdų, kaip susidurti su baimę keliančiomis situacijomis. Galite iš karto pradėti nuo didžiausių savo baimių arba prie jų artėti palaipsniui – žingsnis po žingsnio susidurti su baimę keliančiomis situacijomis.

Vienas ekspozicijų būdų, kuris mažina nepasitenkinimą savo kūnu, yra veidrodžio ekspozicija. Veidrodžio ekspozicijos pratimas skatina susitelkti į savo kūną ilgesniam laikui, palaipsniui priprantant prie matomo vaizdo be didesnės emocinės įtampos. Toliau pateiktas pratimas, kaip galite švelniau žvelgti į savo kūną.



24 pratimas. Veidrodžio ekspozicija

- 1 Raskite veidrodį, kuriame galėtumėte matyti save visu ūgiu. Tada galėsite atlikti veidrodžio ekspozicijos pratimą be pertraukos. Keletą kartų šis pratimas gali užtrukti apie 30–40 minučių. Palaipsniui pratimas atliekamas kiek greičiau.

- 2 Atsistokite prieš veidrodį apsilikę prie kūno priglundusius drabužius. Stebėkite visą savo kūną veidrodyje. Stenkitės išlaikyti dėmesį stebėdami kūną visą užduoties laiką. Kaskart pastebėję, kad dėmesys nukrypsta į šalį, švelniai jį grąžinkite.
- 3 Prieš pradėdami pratimą įvertinkite savo nerimo lygį nuo 0 (visiškai atsipalaidavęs) iki 10 (maksimalus nerimo lygis, intensyvus noras nutraukti pratimą ar nukreipti žvilgsnį kitur) ir toliau atliekamą pratimą vertinkite kas 5 minutes.
- 4 Pasitelkite nevertinantį požiūrį į savo kūną. Lėtai apžiūrėkite savo kūną nuo galvos iki kojų ir apibūdinkite jį taip, lyg būtum neutralus stebėtojas, kuris ką tik atskrido iš kitos planetos ir neturi jokių išankstinių nuostatų apie kūno sudėjimą. Kuo išsamiau aprašykite savo kūno dalių formą, spalvą, tekstūrą. Pavyzdžiui, užuot pasakę „Mano pilvas yra bjaurus“, galite pasakyti „Oda šiek tiek išsikiša virš mano prisiglaudusių mėlynų džinsų“. Kai jūsų dėmesingas žvilgsnis pasiekia kojas, vėl grįžkite prie galvos viršaus ir toliau nevertindami apibūdinkite kiekvieną kūno dalį.
- 5 Pabaigėte veidrodžio ekspozicijos pratimą. Ar pastebėjote, kas atsitiko su jūsų nerimu?

Patarimai atliekant veidrodžio ekspozicijos pratimą:

- 1 Stenkitės stebėti visą savo kūną, o ne jo vengti, skirdami vienodą dėmesį visoms kūno dalims, ar, atvirkščiai, sutelkdami itin daug dėmesio į tam tikras kūno dalis (pvz., pilvą, šlaunis ar pan.).
- 2 Svarbu reguliariai kartoti veidrodžio ekspozicijos pratimą (pvz., kelis kartus per savaitę), kol matomas kūno vaizdas nebekelia stiprių neigiamų emocijų.
- 3 Greičiau mokysitės, jei pratimą atliksite pasitelkę skirtingus atspindinčius paviršius aplinkoje (pvz., kitus veidrodžius namuose, parduotuvės veidrodžius, langų atspindžius).
- 4 Jei pastebite, kad jums pradeda darytis nuobodu, tai geras ženklas, nes pratimą galite nutraukti – jūsų kūno atspindys veidrodyje nebekelia jums įtampos ir streso.

Yra daug būdų, kaip galite išbandyti įvairias situacijas, kurių vengiate dėl nepasitenkinimo savo kūnu. 27 lentelėje rasite keletą idėjų.

27 lentelė. Ekspozicijos pratimų pavyzdžiai

| <i>Situacija, kurios vengiu dėl nepasitenkinimo savo kūnu</i> | <i>Ekspozicija, kurią išbandysiu, siekdamas (-a) sumažinti nerimą ir vengiantį elgesį</i> |
|---|---|
| Eiti į sporto salę | Šią savaitę nueiti į sporto salę du kartus po 45 min. |
| Žiūrėti į veidrodį ar atspindį lango | Veidrodžio ekspozicija – žr. anksčiau |
| Dėvėti maudymosi kostiumėlių paplūdimyje ar baseine | Eiti į baseiną su maudymosi kostiumėliu |
| Pirkti naujus drabužius | Eiti apsipirkti su žmogumi, kuriuo pasitikite, ir pasimatuoti bent 5 drabužius |
| Dėvėti prigludusius drabužius | Vilkėti prigludusią suknelę |
| Dėvėti drabužius, kurie atidengia kūno dalis (pvz., šortai) | Šį savaitgalį bent 2 valandas viešumoje dėvėti šortus |
| Dalyvauti renginiuose, kuriuose daug dėmesio skiriama kūnui (pvz., šokiai) | Nueiti vakarienės su bendradarbiais ar sudalyvauti mokyklos diskotekoje |
| Bendrauti su tam tikrais žmonėmis, prie kurių jaučiuosi nejaukiai dėl savo kūno | Aplankyti savo močiutę, nors žinau, kad ji komentuos mano svorį |
| Apsikabinti, laikytis už rankų, prisiglausti ar kitaip patirti glaudų fizinį kontaktą ir intymumą | Leisti artimajam apkabinti mane |
| Rūpintis savimi (pvz., teptis kremu nuo saulės, praustis duše) | Skirti laiko savo priežiūrai – naudoti naują losjoną, gautą gimtadienio proga, arba eiti į saloną ir pasidaryti pedikiūrą |
| Būti fotografuojamam (-ai) ar filmuojamam (-am) | Leisti draugams fotografuoti mane, kai susitinkame |
| Kelti savo nuotraukas į socialinius tinklus ar išsiųsti artimiesiems | Paskelbti savo dar neredaguotą nuotrauką |
| | |
| | |
| | |

Kaip taikyti ekspoziciją žingsnis po žingsnio?

Atminkite, kad galite iš karto bandyti įveikti didžiausias baimes arba galite pasirinkti su baime susidurti palaipsniui, kaip aprašyta 28 lentelėje.

28 lentelė. Ekspozicijos pratimo schema

| <i>Tikslas – plaukioti paplūdimyje su draugais, vilkint maudymosi kostiumėlį, bent 1 val.</i> | | <i>Nerimo intensyvumas nuo 0 iki 100</i> |
|---|--|--|
| Žingsnis | | |
| 5 | Vilkėti maudymosi kostiumėlį namuose bent 1 val. | 75 |
| 4 | Vilkėti maudymosi kostiumėlį namuose bent 30 min. | 65 |
| 3 | Pabūti su draugu ar drauge paplūdimyje, vilkint marškinėliais ir šortais, bent 1 val. | 60 |
| 2 | Eiti pasivaikščioti su draugu ar drauge, vilkint marškinėlius ir šortus, kurie atidengia rankas, pečius, kojas, bent 30 min. | 50 |
| 1 | Pasivaikščioti po parduotuves, vilkint marškinėlius, kurie atidengia rankas ir pečius, bent 30 min. | 30 |

29 lentelėje pateikite savo ekspozicijos planą – parašykite, kokį tikslą norėtumėte pasiekti, įvertinkite, kiek nerimo dėl to jaučiate, ir parašykite žingsnius, kurie galėtų jums padėti pasiekti norimą tikslą.

29 lentelė. Mano ekspozicijos planas

| <i>Tikslas –</i> | | <i>Nerimo intensyvumas nuo 0 iki 100</i> |
|------------------|--|--|
| Žingsnis | | |
| 5 | | |
| 4 | | |
| 3 | | |
| 2 | | |
| 1 | | |

Ritų jausmų atpažinimas. Ką slepia pasakymas „jaučiuosi storas (-a)“?

Neretai pasakymas „jaučiuosi storas (-a)“ susijęs su jaučiamais nemaloniais jausmais, pavyzdžiui: liūdesiu, nerimu, įtampa kūne ar kt. Kai šiuos ar panašius pojūčius sergantis asmuo apibendrina pasakymu „jaučiuosi storas (-a)“, tai trukdo atpažinti tikruosius jausmus ir sugrąžina dėmesį vėl nepasitenkinti kūnu ir išvaizda. Svarbu atkreipti dėmesį į pasakymus ar mintis, kad „jaučiuosi storas (-a)“, ir mokyti atpažinti, kokius tikruosius jausmus ir kūno pojūčius jie slepia. 30 lentelėje pateikiami pavyzdžiai, kaip galima apibūdinti savo jausmus.

30 lentelė. Jausmų pavyzdžiai

| | | |
|------------------|--------------|----------------|
| Įsitempęs | Įtūžęs | Išsekęs |
| Susierzinęs | Laimingas | Pavydus |
| Nelaimingas | Susijaudinęs | Susirūpinęs |
| Ramus | Baimingas | Nustebintas |
| Sunerimęs | Išsigandęs | Apimtas siaubo |
| Nuliūdęs | Pavargęs | Apatiškas |
| Piktas | Nervingas | Atviras |
| Nuobodžiaujantis | Įskaudintas | Mylintis |
| Pasišlykštėjęs | Šokiruotas | Drąsus |
| | | |
| | | |

Pabandykite atpažinti ir įvardyti galinčius kilti jausmus, kai galvojate, kad „esate storas (-a)“. Pastebėkite ir apibūdinkite situacijas, kuriose taip jaučiatės, parašykite žodžius, kurie tiksliausiai apibūdina emocinę savijautą, – pasinaudokite 31 lentele.

Pradėjus tiksliau įvardyti savo jausmus, dėmesys nuo minčių apie kūną gali nukrypti į kitas svarbias ir prasmingas gyvenimo sritis. Nors gali būti nelengva tvarkytis su kylančiais nemaloniais jausmais, tai naudinga patirtis. Ky-

6

BENDRAVIMO IŠŠŪKIAI IR KAIP TINKAMAI (GYDANT) BENDRAUTI SU ASMENIU, SERGANČIU VALGYMO SUTRIKIMU

Psichologė psichoterapeutė
Veronika Mudėnaitė-Savickienė



Pastaba: tekste asmuo (-enys), sergantis (-ys) valgymo sutrikimu, sutrumpintai vadinamas (-i) Edi.

Kaip bendraujama

Bendraujant su žmogumi, kenčiančiu nuo valgymo sutrikimo (toliau – Edi), dažnai pasitaiko atveju, kai net pati menkiausia užuomina taip suvirpina sielos stygas, kad kyla netikėta reakcija. Kai emocijos pradeda vyrauti ir įsijungia „tunelinis“ mąstymas (taip dažnai nutinka gyvenant su valgymo sutrikimu), bendravimas lengvai gali pakrypti bloga linkme. Tokiu atveju ypač svarbu skirti laiko bet kokiems neapdairiems protrūkiams apmąstyti ir stengtis kuo greičiau atitaisyti padarytą žalą. Tačiau kiekviena klaida gali būti naudinga – mes visi darome klaidų ir galime iš jų pasimokyti.

Keli patarimai pradedantiems

Kai vienas šeimos narių kenčia nuo valgymo sutrikimo, bendrauti dažnai būna sudėtinga. Pokalbiai tampa visiškai nevaldomi, nes Edi pasitikėjimas savimi būna pasiekęs visišką dugną ir lemia jo (jos) iškreiptą suvokimą apie tai, kas turima omenyje. Susidomėjimas gali būti suvokiamas kaip kritika, o švelnų rūpestį Edi gali priimti kaip brovimąsi į jo (jos) teritoriją. Gydomieji pokalbiai, kuriuose daug empatiškai klausomasi (jis šiame skyriuje bus išsamiai aprašytas), gali padėti išvengti tokių nesusipratimų.

Pasitikėjimo savimi ugdymas

Esant labai žemam Edi pasitikėjimui savimi, artimieji gali tapti mokytojai, padedančiais atkurti savivertę. Tai galima padaryti padedant Edi pastebėti savo privalumus: savo gebėjimus ir įgūdžius, užduotis, kurias sėkmingai atlieka dabar ar atliko praeityje. Neskubėdami, išnaudodami kiekvieną galimybę šiltesniam santykiui kurti, „modeliuodami“ (t. y. rodydami tinkamą pavyzdį) elgesį, jūs padėsite Edi pamažu mokytis geriau galvoti apie save. Padėsite Edi išsiugdyti veiksmingą įgūdį puoselėti save, taip pat emocinį intelektą, kurių reikės norint įveikti ligą. Gydant valgymo sutrikimus, ypač svarbu, kad artimieji ieškotų galimybių ir aktyviai stiprintų Edi motyvaciją. Tai bus ne vienkartinis pokalbis, o nuolatinis drąsinimas, kurio gali prireikti ilgą laiką.

Šiltesnio santykio kūrimas

Kad puoselėtumėte šiltesnį bendravimą, jums prireiks daug šilumos, tvirtumo ir ramybės, taip pat kritikos ir dirglumo slopinimo. Tai sunki užduotis, nes ligos sukeltas elgesys ir reakcijos yra nepakenčiami ir tikimybė susierzinti milžiniška. Svarbu turėti omenyje, kad Edi ypač jautrūs kritikai. Tad svarbu ir jūsų balso tonas – geriausia kalbėti švelniai. Jūsų veido mimika taip pat gali turėti reikšmės – stenkitės išlaikyti atvirą, smalsią, susidomėjusią veido išraišką, pakelkite antakius, ramiai įsitaisykite kėdėje. Kad pamatytumėte, kaip skirtingai mes interpretuojame pakeltus ir nuleistus antakius, galite pažiūrėti puikiai tai iliustruojantį vaizdo klipą jutubo kanale. Paieškos langelyje įveskite „Talking Eyebrows – Michael McIntyre’s Comedy Roadshow“.

Keletas patarimų gydomiesiems pokalbiams:

- balsas – tonas ir garsumas: negarsus, švelnus, malonus;
- poza: lygus su pašnekovu;
- požiūris: bendradarbiaujantis, reaguojantis;
- gestikuliacija: nestiprus;
- akių kontaktas: kintantis;
- antakiai: geriau pakelti nei nuleisti;
- asmeninė erdvė: šalia vienas kito, tame pačiame lygyje;
- veido išraiška: susidomėjęs.

Šeimos vaidmuo

Šeimose mes visi pažeidžiame tinkamo bendravimo taisykles: galime pertraukti vienas kitą, dėtis, kad žinome, kokia bus kito šeimos nario reakcija, nors iš tiesų nebuvo aptarę šio klausimo. Mes dažnai esame tokie užimti, kad nerandame laiko ar tiesiog nesivarginame iš tikrųjų klausytis vienas kito. Dažnai manome, kad galime skaityti kito mintis ar kad mes žinome geriausiai. Laikytis tinkamo bendravimo taisyklių ypač svarbu, kai šeimoje susiduriama su valgymo sutrikimais. Nuolatinis Edi įsitikinimas yra toks, kad žmonės jų nesiklauso. Vis dėlto reikėtų išklausyti tinkamai ir įsiklausyti į tinkamus dalykus. Norint įveikti visus sunkumus, kuriuos sukelia valgymo sutrikimas, šeimoms reikia funkcionuoti lyg gerai valdomam komitetui! Reikėtų reguliariai skirti laiko tam, kad šeimos nariai galėtų pasikalbėti vieni su kitais.

Pagrindinės tinkamo bendravimo taisyklės

- 1 Vienu metu kalba tik vienas asmuo.
- 2 Suteikite Edi galimybę kalbėti apie pokyčius, pažvelgti į viską plačiau, padrąsinkite kiek įmanoma daugiau kalbėti apie gyvenimą be valgymo sutrikimo, pavyzdžiui: „Man įdomu, ką tu prisimeni iš mūsų kelionės į...“, „Norėčiau daugiau išgirsti apie...“
- 3 Jei įmanoma, kalbėdami ne apie valgymo sutrikimą leiskite Edi kalbėti didžiąją laiko dalį, ypač jei pokalbis apie pokyčius.

- 4 Tuo pačiu metu stenkitės stabdyti valgymo sutrikimo „balso“ pasisakymus apie savas taisykles. Štai keli pavyzdžiai iš tikro gyvenimo:
„Kaip jau kalbėjome anksčiau, nenaudinga skirti eterio valgymo sutrikimui – gal pakeiskime temą.
Geriau pakalbėkime apie tai, ką mes veiksime, kai... (pvz., nuvažiuosime aplankyti močiutės; kur norėsi eiti atvykus pusseserei“)?
- 5 Bendravimo tikslas yra ne tiesiog atsistoti it tribūnoje ir susakyti šablonišką tekstą, bet nuoširdžiai stengtis suprasti, ką kiekvienas žmogus sako.
- 6 Turi būti sudaryta rami, atjaučianti, šilta ir pagarbi atmosfera.
- 7 Bandykite sutelkti dėmesį į teigiamus dalykus, pastebėdami visus laimėjimus ir pažangą, kad ir kokie maži jie būtų.

Svarbu, kad pokalbiai vyktų ramioje, kontroliuojamoje aplinkoje (ne valgymo metu). Tai gali būti padaroma oficialiau, kai paskiriamas konkretus laikas ir vieta bei pasirūpinama, kad niekas tuo metu netrukdytų. Galimas ir šiek tiek laisvesnis stilius – pavyzdžiui, užtikrinant, kad artimieji reikiamu momentu bus šalia ir turės laisvo laiko, galbūt tai bus geriant arbatą sekmandienio ryte, palydint iki autobuso stotelės ar kartu vedžiojant šunį. Ar galite sugalvoti, koks laikas ir vieta tiktų jūsų šeimai atsižvelgiant į aplinkybes?

Klausymasis

Klausytis vienas kito ir suprasti, ką kitas žmogus kalba, atrodo išties paprasta, tačiau iš tikrųjų tai sudėtinga, reikalauja gerų įgūdžių ir praktikos. Jeigu klausomės, mes turime rodyti neverbalinius ženklus – palaikyti akių kontaktą, galbūt linktelėti, pakelti antakius, šyptelėti, tarti „dėmesio garsus“, tokius kaip *mmm* ar *aha*, t. y. rodyti, kad mes domimės pašnekovu. Geras būdas pademonstruoti, kad mes klausomės, yra apibendrinti, ką išgirdome, ir patikrinti, ar tai sutampa su tuo, ką pašnekovas norėjo pasakyti.

Apibendrinti galima tiesiog kartojant pašnekovą, bet vis dėlto geriau tai padaryti savais žodžiais, o ne rizikuoti, kad nuskambėsite kaip diktofonas.

Siekiant patikslinti pokalbio turinį, būtų naudinga apibendrinti tai, kas, jūsų manymu, buvo pasakyta, ir tai, ką, pasak jūsų, pašnekovas turėjo omenyje. Pavyzdžiui, „Ar aš teisingai tave supratau, kad tu mintyje turi...“, „Pataisyk mane, jei aš klystu, bet man atrodo tu nori pasakyti...“, „Iš to, ką pasakoji, man skamba (atrodo), kad...“

Dažnai tuos pačius žodžius ir sąvokas suvokiame skirtingai, t. y. klausytojas supras juos savaip, priklausomai nuo savo aplinkos, patirties, žodyno bei jo vartojimo, taip pat nuo to, ar bus budrus, ar pavargęs. Kiekvienas žmogus augdamas įgyja skirtingų patirčių, dažnai lemiančių savitą tam tikrų žodžių ar frazių supratimą, todėl kartais gali kilti nesusipratimų.

Nesvarbu, jei suprantate ne visai teisingai. Kai kuriais atvejais netgi naudinga šiek tiek suklysti, neteisingai suprasti, kas buvo turima omenyje, nes tai leis pašnekovui dar kartą išsakyti savo mintis papildžius jas naujomis detalėmis. Svarbus klausantis kito dalykas – parodyti, kad norite skirti laiko ir energijos bandydami suprasti kitą. Tai ne tik reikš, kad klausotės, bet ir suteiks kalbėtojuui galimybę apmąstyti, ką jis pasakė, – dažnai mes nesuprantame, ką galvojame, kol to neišsakome! Atidžiai klausydamiesi ir atspindėdami tai, ką išgirdote, suteikiate Edi galimybę atpažinti savo mintis ir sudėti jas į žodžius. Turite siekti, kad Edi apie pokyčius kalbėtų kiek įmanoma daugiau, nes elgesio pokyčiai yra labiau tikėtini tada, kai apie tai imama garsiai kalbėti.

Kartais atrasti jėgų ir atjautos, klausantis Edi, gali padėti siekis suprasti, ką iš tiesų slepia liga ir jos simptomai. Klausymasis reiškia pagarbą kito žmogaus požiūriui ir emocijoms. Edi sutelkus dėmesį į maistą ir kūno formas, pabandykite suprasti gilesnę tų pokalbių reikšmę – kalbos apie maistą ir figūrą paprastai yra emocinės kančios arba neigiamų įsitikinimų apie save metafora.

Kai kurie įsitikinimai, kuriuos gali maskuoti mintys ir kalbos apie maistą bei kūną:

- „Nekenčiu savęs, niekas negali manęs mylėti.“
- „Nesu vertas meilės.“
- „Rodyti jausmus yra blogai.“

- „Žmonės galvos, kad aš kvailas, jei ką nors pasakysiu.“
- „Nesu pakankamai geras.“
- „Jaučiuosi kitoks nei kiti žmonės.“
- „Aš čia nepritampu.“
- „Esu kitoks / nesuprantamas / keistuolis.“
- „Gyvenimas yra grėsmingas.“
- „Negerai prašyti to, ko noriu aš, – turiu įtikinti kitiems.“
- „Visi yra geresni negu aš.“
- „Kiti žmonės yra laimingesni nei aš.“
- „Privalau būti stiprus ir drąsus.“
- „Bijo ar verkia tik silpni.“
- „Privalau būti tobulas.“
- „Turiu jaustis kaltas dėl to, ką padariau.“
- „Privalau neklysti ir neprašyti pagalbos – tai būtų pralaimėjimas.“
- „Malonumai yra blogai.“
- „Aš nepasitikiu kitais.“

Nesupratimas: klaidos ir atradimai

„Iš kiekvienos klaidos galime gauti naudos“ – vienas esminių Edi pažeidžiamumų yra tas, kad jie pernelyg jaudinasi dėl to, kad gali padaryti klaidų, todėl įstringa saugiaiame tobulame valgymo sutrikimo narve. Jei jums, kaip artimam žmogui, pavyktų parodyti, kad nebijote pripažinti klydę, kad galite būti gana lankstus, tada jūs perduotumėte svarbų gyvenimo įgūdį savo artimajam.

Emocijų įtraukimas

Pokyčius galima paskatinti tada, kai emocinis tonas švelnus, šiltas ir priimantis. Jūs galite pykti ant Edi sutrikimo dalies, bet prisiminkite, kad Edi yra daug daugiau nei tik valgymo sutrikimas – Edi vis dar turi su valgymo sutri-

kimu nesusijusią dalį, nesvarbu, kaip šiuo metu ji giliai palaidota. Atkakliai stenkitės sutelkti dėmesį į išsamų savo mylimo žmogaus vaizdą, atskirdami jį nuo ligos. Rodykite Edi tiek meilės, rūpesčio, padrąsinimo ir šilumos, kiek tik galite.

Motyvacijos stiprinimas

Norint atkreipti dėmesį į pažangą, praverstų sukurti savo „naudingus sakinius“. Pradžioje tai gali būti:

„Ačiū tau už...“

„Pastebėjau, jog tu...“

„Man tikrai patiko, kai tu...“ (padėjai man susitvarkyti, palaikei tvarką savo kambaryje, atnešei skalbinius, išnešei šukšles – bet ką, už ką galite pagirti, nesvarbu, koks mažmožis tai būtų).

„Matau, kad tikrai stengiesi.“

„Žinau, kaip tau sunku (įvardykite, pavyzdžiui, baigti suvalgyti patiekalą ar užkandį, susilaikyti nenuėjus į vonią iškart po valgio, susilaikyti nuo persivalgymo priepuolio), ir labai vertinu tavo pastangas.“

Be to, pasistenkite savo meilę ir prisirišimą parodyti ir vertindami žmogų. Gali būti, kad į jūsų pagyrimus Edi ne visada reaguos teigiamai, ypač pradžioje, nes tai prieštarauš garsiam ir neigiamam, klastingam valgymo sutrikimo balsui. Laikykites! Laikui bėgant Edi lengviau priims ir prisitaisyks šiuos komplimentus.

Motyvacinis interviu

Motyvacinis interviu buvo sukurtas efektyviam darbui su nenorinčiais keistis žmonėmis, pavyzdžiui, su priklausomais nuo narkotikų ar alkoholio. Šis patarimų „ką daryti, o ko – ne“ sąrašas parengtas išanalizavus šimtus terapijų sesijų, formuojančių motyvacinio interviu – svarbios valgymo sutrikimų gydymo **Maudsley** ligoninėje dalies – įgūdžius.

Ką daryti:

- Leiskite Edi pateikti argumentus už pokyčius ir suteikite progų kalbėti ir, tikėkimės, išspręsti savo ambivalentiškumą.
- Sutelkite dėmesį į tai, kas kelia rūpestį jūsų artimam žmogui.
- Pabrėžkite, kad Edi turi pasirinkimą ir atsakomybę nuspręsti, koks jų elgesys bus ateityje.
- Tyrinėkite, kaip Edi suvokia situaciją, atspindėkite tai.
- Atspindėkite, ką jūsų manymu, išgirdote, naudodamiesi teiginiais, prasi-dedančiais „tu“: „tu jautiesi...“, „tu galvoji...“
- Kartkartėmis apibendrinkite.
- Siekite būti kuo šiltesni ir mylintys.
- Saugokitės priešiško ir kritikos.

Ko nedaryti:

- Nesiginčykite, nemokykite ir nesistenkite įtikinti loginiais teiginiais.
- Neprisiiimkite diktatoriaus ar eksperto vaidmens.
- Neįsakinėkite, nenurodinėkite, neperspėjinėkite ir negrasinkite.
- Nedominuokite pokalbyje.
- Neapeliuokite į moralę, nekritikuokite, nepamokslaukite ir neteiskite.
- Neklausinėkite tų pačių klausimų kelis kartus iš eilės.
- Nesakykite Edi, kad jis (ji) turi problemų.
- Nesiūlykite sprendimų ar tam tikrų veiksmų sekos.

Klausymasis, motyvacinis metodas gali labai skirtis nuo vaidmens, prie kurio buvote įpratę. Tai sukels nusivylimą, nes turėsite prikąsti liežuvį, o ne pulti iš karto siūlyti savo išminties ar perimti priežiūrą. Artimieji turi palikti Edi erdvės, kurioje jis (ji) galėtų eksperimentuoti ir išreikšti savo mintis. Norėdami parodyti, kad iš tikrųjų klausotės, stenkitės neuždavinėti daugybės klausimų, kurie dažnai reiškia, kad bandote pakreipti pokalbį kita linkme, jį kontroliuoti. Kai tikrai klausysitės, jūs paklausite vieno ar dviejų klausimų, tada apibendrinsite, kaip supratote žmogaus kalbą. Taip jūs paskatinsite jį daugiau kalbėti, paaiškinti, ką jis sako.

„Mažiau (angl. LESS) yra daugiau“ – motyvacinio interviu varomoji jėga.

LESS yra raktas į šį metodą:

L – klausymasis (angl. *listen*);

E – empatija, bet ne užuojauta (angl. *empathy*);

S – dalijimasis dalykais be valgymo sutrikimo (angl. *share*);

S – palaikymas, pasitikėjimo savimi didinimas (angl. *support*).

Empatija

Tai gebėjimas „įeiti“ į kitą ir pamatyti dalykus iš jo perspektyvos, įsijausti į jo jausmus. Suteikite empatijos, o ne užuojautos – užuojauta netiesiogiai rodo, kad Edi yra nuolanki, bejėgė auka. Šią ligą galima išgydyti tik tada, kai Edi imsis aktyvių veiksmų: ims ugdyti savo drąsą ir ištvermę. Svarbu kalbėti su atjauta, kuri yra panaši į empatiją. Tikslai Edi gali nuspręsti, kada ir kaip jis keisis. Kai kuriems tėvams labai sunku išverti savo vaikų kančią. Bandydami tai padaryti, jie gali netyčia nuvertinti vaikų emocinį skausmą, sakydami ką nors panašiai: „Nesąmonė! Pažiūrėk, koks protingas ir gražus esi – kaip gali manyti, kad esi niekam tikęs!“ Šis teiginys yra ironiškas, nes pabrėžia, kaip neatsižvelgiama į žmogų ir jo mintis bei jausmus, ir taip jis jaučiasi atstumiamas.

Dalijimasis ir palaikymas

Norint nugalėti valgymo sutrikimą, svarbiausia šilta, mylinti ir palaikanti aplinka, tačiau dažnai tai sunkiai pasiekama. Atsižvelgiant į Edi rodomą priešišumą ir bet kurio artimojo atstūmimą, artimiesiems reikėtų kartkartėmis prisiminti, kad Edi taip išreiškia ir projektuoja gilesnius nemalonius jausmus, ir jūs, deja, tiesiog atsiduriate priešakinėje linijoje!

Bendros veiklos, nesusijusios su valgymo sutrikimu

Galbūt tai gali būti bendri pomėgiai, pvz., dëlionės, siuvinėjimas ar tapymas, galvosūkių ar kryžiažodžių sprendimas, kortų ar stalo žaidimai. Galbūt įkurkite knygų skaitymo ar poezijos klubą. Tėvai, broliai ir seserys, kiti šeimos nariai, artimi draugai ar giminės – visi čia gali atlikti esminį vaidmenį.

Pokalbių sąrašai

Visiškai lengva papulti į abipusius nuraminimo sąpaštus. Ką turime omenyje, kai sakome nuraminimo sąpaštai? Dažniausiai į juos papuolame atsakinėdami į klausimus apie kūno formas: „Aš nesustorėsiu, ar ne?“, „Aš negalėsiu nustoti valgyti, ar ne?“, „Tu neįpylei aliejaus į šitą troškinį, ar ne?“ Žmonės su valgymo sutrikimu turi aukštą nerimo lygį, todėl dažnai siekia nuraminimo iš artimųjų. Dėl nuolatinio Edi ramino kyla problemų:

- palengvėjimas nusiūgus nerimui yra tik laikinas – abejojimas savimi ir nerimas vėl ima įsisiautėti;
- Edi nepatiria, kad jis (ji) gali pats (pati) nugalėti baimę ir abejones, todėl neišmoksta išbūti su jausmais bei impulsais ir tinkamai nusiraminti.

Kad sumažintų nerimą, Edi kliaujasi tik kitais žmonėmis (ir liga). Tokiu atveju artimieji gali užstrigti siūlydami savo „sterblę“ kaip kengūrą. Tada valgymo sutrikimo simptomai ir toliau didėja.

Neįsitraukite į diskusiją su Edi apie maistą, svorį ar kūno formas. Verčiau pasakykite ką nors panašiai: „Atrodo, tu dėl kažko susikrimtęs.“ Atsiminkite – artimieji turi parodyti, kad sugeba atsitraukti nuo detalių. Kai tik kyla pagunda įsitraukti į diskusiją apie maistą, kūną ar svorį, sustokite, atsitraukite: „Girdžiu, kad kalbi su manimi apie nerimą dėl valgymo sutrikimo. Atrodo, kad tu labai įsibaiminęs.“

Keletas patarimų, kaip galima išvengti maisto ir svorio aptarinėjimo:

- „Skamba taip, lyg tavo valgymo sutrikimo nerimas yra stiprus.“
- „Tu atro dai išsigandęs.“
- „Tai valgymo sutrikimas kalba su tavimi.“
- „Būk drąsus, tai praeis.“
- „Perskaičiau, kad jei tave raminsiu, tavo baimė toliau klestės.“
- „Jei imsiau su tavimi diskutuoti apie maistą ar svorį, aš dar giliau tave įstumsiu į valgymo sutrikimą.“
- „Aš neįsitrauksiu į jokias diskusijas apie maistą ar kalorijas. Mes pakeisime temą.“

- „Kaip jau kalbėjome, šnekėtis su „valgymo sutrikimo“ balsu yra kenksminga.“
- „Aš klausysiu tavo kalbų apie maistą arba svorį, arba kūną 5 minutes, bet tai bus visas laikas, kurį šiandien tam skirsiu.“
- „Atrodo, kad tu jautiesi suglumęs dėl tam tikrų pokyčių.“

„Proto kineziterapija“

Sveikstant svarbu į šeimos ir Edi gyvenimą įtraukti bendras veiklas, nesusijusias su valgymo sutrikimu. Terapijoje mes siūlome žmonėms kelti sau iššūkius ir susidurti su atsitiktinumu. Geriau pirmiausia tai išbandyti su maistu nesusijusias gyvenimo situacijas, pvz., vedžiokite šunį nauju, dar nepažintu maršrutu, apsirenkite ką nors neįprasto, įsijunkite naują televizijos ar radijo kanalą. Galiausiai mėginkite tai pritaikyti ir maisto pasirinkimo galimybei.

Keli pavyzdžiai:

- Užuot toliau pusryčiams valgysiu vien braškes, Joana sužaidė tam tikrą „Jurgeli, meistrelį“ variantą ir į savo pusryčius įtraukdavo tai, ką mama valgydavo tą rytą.
- Užuot valgysiu tą patį užkandį tuo pačiu laiku ir toje pačioje vietoje, Miglė sutiko draugei leisti išrinkti kavinę ir valgyti tą patį, ką išsirinks jos draugė.
- Užuot valgęs tą patį užkandį, Tomas sutiko užpildyti septynis vokus su skirtingais užkandžio variantais ir atsitiktinai pasirinkti po vieną voką kiekvieną savaitės dieną.

Emocinis intelektas

Jūs, kaip artimasis, norite pasirūpinti ir suteikti saugumą. Nelengva parodyti savo meilę, kai aplink tiek daug neigiamų emocijų. Vis dėlto intensyvių emocijų – pykčio, kančios, nusivylimo, sielvarto, emocinio skausmo – protriūkiai su automatiniu, neapgalvotu emociniu atsaku nepadeda siekti teigiamų pokyčių. Galite taip reaguoti, tačiau Edi geriau būtų nematyti jūsų, besigrumiančio su šiais intensyviais jausmais. Stiprios emocijos gali kenkti valgymo sutrikimų turintiems žmonėms, kurie yra emociškai pažeidžiami,

neužtikrinti ir neturintys reikiamų įgūdžių šioje srityje. Idealiu atveju artimieji turi rodyti „emocinio intelektualumo“ pavyzdį. Tai reiškia gebėjimą apmąstyti, „suvirškinti“ ir atsitraukti nuo emocinio reagavimo. Profesionaliose situacijose tai daroma per supervizijas (arba padedant labiau patyrusiam kolegai, mentoriumi ir galiausiai atsiribojant nuo tos situacijos). Artimiesiems tai reiškia laiką atsitraukti ir padiskutuoti su kitais, kas čia ką tik nutiko.

Pravartu pasitreniruoti (vienam arba su draugu) ir išmokti keletą frazių, kurias galėsite pavartoti sudėtingose situacijose, galinčiose paskatinti jus pasielgti emociškai nebrandžiai, pavyzdžiui, kai vieno iš Edi protrūkių metu jus užvaldo stiprios emocijos ir sureaguojate staigiai, pikta. Kad reikiamu momentu būtumėte pasiruošęs atsitraukti ir suvaldyti situaciją, pasitreniruokite sakyti šias frazes kartu su jus palaikančiu draugu ar šeimos nariu, pavyzdžiui:

*„Nemanau, kad dabar yra geras metas apie tai diskutuoti.
Pasikalbėkime apie tai vėliau, kai abu nusiraminsime.“*

„Mes abu išsakėme, ką galvojame, dabar aš ruošiuosi...“

*„Aš šiuo metu esu per daug susinervinęs, kad galėčiau
blaiviai mąstyti. Grįžkime prie šitos temos vėliau.“*

Norint geriau suprasti save ir kitą bei stiprinti emocinį intelektą, toliau aprašyti jausmai, dažnai keliantys nemalonias emocijas:

Gėda ir stigma. Nervinės anoreksijos simptomai gerai matomi ir visiems aiškūs. Jie smogia į tėvystės esmę – puoselėti savo vaiką. Artimieji gali jaustis kalti, susigėdę, lyg kiti žmonės nesąžiningai juos vertintų kaip bejausmius, negalinčius pasirūpinti Edi, kitaip tariant, kaip netinkamus, apgailėtinus tėvus. Kai kuriems žmonėms iš šalies Edi atrodo kaip akivaizdus nenusisėkusių tėvystės ženklas. Stenkitės ištaisyti šią klaidingą nuomonę – nėra nė vieno aiškaus provokuojančio veiksnio ar paaiškinimo. Galbūt užsirašykite svarbiausias šios knygos mintis ir pasiūlykite kritiškam stebėtojui? Gal pasiūlysite paskolinti jam pačią knygą?

Pyktis. Artimieji gali manyti, kad tai – tik pereinamoji fazė, kuri bus lengvai pagydoma, todėl kyla pyktis ir nusivylimas – gydymas lėtas, nėra greito efekto. Kai jaučiate, kad visada padarydavote viską, ką tik galėjote, o vienintelis jūsų noras – matyti savo artimąjį sveiką, atsiranda natūrali priešinga reakcija į Edi dažnus ir ekstremalius pykčio, priešiško ir atstūmimo pro-trūkius (kurie visi yra ligos dalis). Neužkibkite ant kabliuko ir nesusitapinkite su šiuo simptomu – išlikite ramūs. Užuoat rizikavę ir gilinę konfliktą, atsitraukite ir padarykite pertraukėlę tada, kada to prireiks.

Baimė. Artimieji gali išsigąsti fizinį valgymo sutrikimo pasekmių. Ar gali Edi kūnas pakelti įtampą? Edi gali žalotis ir kitokiais būdais, pvz., pjaustydamasi ar perdozuodama. Jūs bijosite dėl Edi saugumo. Atidžiai įvertinkite Edi medicininę riziką. Tada ramiai ir aiškiai paprašykite jūsų šeimos gydytojo (gal kito sveikatos specialisto) informacijos, kad galėtumėte saugiai valdyti situaciją.

Netektis. Reikės pakoreguoti visus savo lūkesčius dėl Edi ateities. Artimieji jausis sužlugdyti minties apie kančią, kurią jis (ji) patirs, be to, nežino, kaip liga paveiks visą šeimą. Dirbkite kurdami ir stiprindami savo santykius kiekvieną dieną. Reguliariai įvertinkite progresą ir pokyčius – matykite teigiamus pokyčius, kad ir kokie maži jie būtų.

Taisyklės ir ribos

Namų taisyklės dažnai pasikeičia atsiradus bet kokiai ligai, o ypač ilgai besitęsiant sutrikimams. Valgymo sutrikimas yra problema, galinti tęstis mėnesius, net metus, todėl jūs turite nustatyti taisykles, kurių galėtumėte laikytis ilgą laiką. Visiems šeimos nariams reikia ribų – koks elgesys yra priimtinas ir nepriimtinas. Ribos turi būti brėžiamos aiškiai ir nuosekliai. Tam veiksmingas metodas gali būti apskrito stalo visos šeimos diskusijos, kas yra priimtina, o kas ne.

Galvojimas apie C

- Jūs turite būti tvirti ir nuoseklūs (angl. *consistent*) dėl savo lūkesčių.
- Kai aptariate taisykles ir lūkesčius, gerbkite vieni kitus ir išlikite ramūs (angl. *calm*).
- Pastebėkite ir pagirkite bet kokią pažangą (puoselėkite – angl. *cherish*).

- Kai Edi sulaužys kokią nors taisyklę, priminkite, kad jūs žinote, kaip jam (jai) yra sunku įveikti valgymo problemas, ir kad esate tikras, jog jis (ji) nepasiduos ir kitą kartą sulauks sėkmės (atjauta – angl. *compassion*).
- Prisiminkite – jūs nemėgstate ligos lemiamo elgesio, o ne paties Edi, kurį stipriai mylite (geraširdiškumas – angl. *charity*).

Pusiausvyros kontrolė

Dar viena valgymo sutrikimą turinčių žmonių problema ta, kad jų tikrasis tapatybės jausmas ir savivertė yra labai žemi. Jie trapūs ir atrodo vaikiški. Kita vertus, jų valgymo sutrikimo sąlygotas elgesys tikrai erzinantis. Todėl nuolat balansuojama tarp atsitraukimo, leidžiant atsirasti su liga nesusijusiai tapatybės daliai, ir rizikos, kad stiprės ligos nulemtas elgesys.

Jei bendrausite pernelyg įsakmiai, kategoriškai, mažytės savikompeticijos užuomazgos ims nykti, o probleminis elgesys – dar tvirčiau dominuoti. Norėdami puoselėti pamažu atsirandantį savęs pajautimą, kalbėdamiesi su sveikąja „aš“ dalimi, turite būti nuolankūs ir nedemonstruoti savo išmanymo, o kai Edi šaukia ant jūsų ar jums manipuliuoja, išlikti ramūs, tvirti ir atkaklūs.

Tai išties sunkus darbas, ir jūs galite lengvai prarasti pusiausvyrą (specialistams taip pat sunku). Vis dėlto yra viena lengva dalis – šiluma jus turi lydėti nuolat. Pasinaudodami įgytomis žiniomis, apmąstykite šiuos eksperimentus.

Nesutarimai

Atkreipkite dėmesį į šiuos dalykus: net ir apsikeitimas keliomis piktesnėmis frazėmis ne visada yra katastrofa. Stenkitės išlikti ramūs, pakartokite, kas jums atrodo svarbu, ir palikite šią temą.

- Jei apsižodžiate ar skaudinate vienas kitą, pripažinkite ir stenkitės kuo greičiau tai užbaigti. Nurimę vėl grįžkite prie to klausimo.
- Jei po kurio laiko suprantate, kad jūsų reakcija buvo nenaudinga, būkite pasirengę priimti dalį atsakomybės. Pavyzdžiui: „Viską apmąstęs, aš atsiprašau...“ Gebėdami pripažinti savo klaidas, mes perduodame kitiems

svarbią žinutę, kad visi klysta, taip pat parodome, kad kartais būti neteisiam – nieko baisaus. Taigi iš kiekvienos klaidos galima kažko pasimokyti.

- Pertrauka – jei nepaisant jūsų pastangų emocijos pradeda dominuoti, gali tekti nutraukti susirinkimą ir jį vėl pratęsti, kai visi bus nusiraminę. Gal užteks 15 minučių pertraukos, o galbūt teks jį nukelti į kitą dieną. Susitarkite dėl laiko tarpusavyje.

Naujų taisyklių įsisavinimas

Edi gali priešintis taisyklėms, kaltinti jus, kad bandote jį (ją) kontroliuoti, naudojate emocijų šantažą. Šioje situacijoje reikėtų vengti bet kokio ginčo, ramiai, tvirtai ir aiškiai išdėstant savo minčių ir jausmų priežastis – jums gali tekti tai pakartoti kelis kartus. Priminkite Edi, kas buvo aptarta ir suplanuota, ir ramiai pakartokite, ko jūs tikėtės.

Žalingų reakcijų pertvarkymas

Pyktis ir nevilts, nukreipti į valgymo sutrikimą, ne tik kenkia jūsų ir Edi santykiams, bet ir išsunkia jūsų energiją. Be to, Edi jausis kaltas (-a) ir atsakingas (-a) už nemalonų judviejų bendravimą. Šis ciklas vis suksis ir suksis, kol jūs jo nenutrauksite. *32 lentelėje* pateikiami pavyzdžiai, kaip pakeisti jūsų nerimavimą, pastabas ar įsitikinimus, kad galėtumėte kuo geriau padėti Edi.

32 lentelė. Žalingi komentarai ir jų pertvarkymas

| <i>Kritiški komentarai</i> | <i>Daugiau palaikančių komentarų</i> |
|---|--|
| „Ji neturi draugų, nes visus atstūmė.“ | „Ji prarado visus savo draugus, nes jie negalėjo susidoroti su jos liga.“ |
| „Ji keikiasi, jos kalba pasibaisėtina. Ji iškeikia net mane.“ | „Necenzūrinės kalbos vartojimas jai tam tikru būdu padeda. Turbūt tai yra būdas pasakyti „Aš pykstu ant gyvenimo!“ |
| „Jis daugiau nebesako tiesos.“ | „Dėl ligos jis nebegali būti atviras, nuoširdus.“ |
| „Jis dėl visko su manimi kovoja, jis toks savanaudiškas.“ | „Liga užvaldė jo mintis ir perėmė jo gyvenimą.“ |

| <i>Kritiški komentarai</i> | <i>Daugiau palaikančių komentarų</i> |
|--|---|
| „Manau, kad jai kažkas negerai. Seniau ji būdavo maloni, o dabar nerimastinga, pikta ir pagiežinga.“ | „Ji yra tokia nerimastinga, baiminga ir dirgli. Valgymo sutrikimas visai išstūmė jos maloniąją dalį.“ |
| „Ji taip elgiasi, kad mane įskaudintų.“ | „Liga mane labai skaudina.“ |
| „Ji mėgaujasi vargindama kitus, ji sugriovė šeimą.“ | „Liga ją pavertė dar sunkiau sukalbama ir tai tikrai paveikė visą šeimą.“ |
| „Jis turi matyti, kaip stipriai mes visi pykstame. Jis turbūt mūsų nekentia.“ | „Aš pykstu ant ligos. Tačiau ši liga yra susijusi su jos, o ne su mano emocijomis, todėl turiu išlikti rami ir šilta, kiek tik tai įmanoma.“ |
| „Privalau visą savo gyvenimą paskirti rūpinimuisi Edi ir paversti jos gyvenimą geresniu. Privalau būti šalia kiaurą parą.“ | „Privalau užtikrinti, kad aplinka namuose būtų kuo šiltesnė ir ramesnė. Tačiau man reikia šiek tiek laiko, kad pasirūpinčiau ir savimi ir likusia šeima, kitaip visi išseksime ir tapsime pikti.“ |
| „Maistas ją taip gąsdina. Aš jokiais būdais negaliu leisti, kad mano vyras išliktų tvirtas ir reikalautų jos suvalgyti kad ir mažą porciją.“ | „Yra tam tikros taisyklės, kurių reikia laikytis norint gyventi. Mes turime valgyti, kad gyventume. Jeigu ji pati nesugeba prižiūrėti savo mitybos, tai užtikrinti turime mes.“ |
| „Privalau stengtis kuo labiau palengvinti jos gyvenimą, padarydama už ją kuo daugiau. Ji tokia trapi ir emocionali. Jei nutiks kažkas blogo ar netikėto, ji nesusitvarkys. Geriausia, jei nuolatos būsiu šalia.“ | „Mes turime padėti jai būti lankstesnei ir lengviau prisitaikančiai. Ji turi išmokti susidoroti su skirtingais požiūriais ir taisyklėmis.“ |
| „Jis yra toks griežtas dėl švaros. Privalau užtikrinti, jog tik jis naudosis virtuve, kad galėtų pabaigti savo ritualus.“ | „Svarbu, kad netapčiau Edi obsesijų sąjungininke, nes tai tik palaikys jas. Virtuvė yra bendra erdvė ir tokia ji turi likti.“ |
| „Matydama ją ir tai, ką ji turėjo iškęsti, aš jaučiu tokį stiprų skausmą, kad tiesiog noriu be perstojo verkti.“ | „Skaudu matyti tai, ką ji turėjo iškentėti. Žinau, kad privalau išlikti stipri ir rami, kad padėčiau jai sveikti.“ |

Pasirinkimų ribos

Nustatykite pasirinkimų ribas:

- „Tai priklauso nuo tavęs. Jei nori eiti į kiną, tada turi užkąsti prieš išeidamas arba suvalgyti užkandį grįžęs, kai vakarieniaus visa šeima. Antraip neiisi į kiną ir užkandį valgysi įprastu laiku. Turi apsispręsti“.
- „Gali daryti tą, aną ar galbūt kitą dalyką – kitais žodžiais tariant gali pa-valgyti prieš veiklą arba po jos arba valgyti įprastu laiku, tačiau kitokio pasirinkimo neturi – visi žmonės privalo maitintis.“

Labai svarbūs trumpi žodžiai

Pagrindinis žodis, kurį turėtumėte dažniau vartoti validuodami sumišusius Edi jausmus dėl jo valgymo sutrikimo, yra IR, o ne BET. BET gali būti suvoktas kaip gana kritiškas. Pavyzdžiui:

„Dalis tavęs sako... (Edi kalbos citata), ir vis dėlto dalis tavęs nori...“ (platesnis gyvenimo be valgymo sutrikimo vaizdas).

„Viena vertus, tu manai, kad... (Edi kalbos citata), ir, kita vertus, tu...“

„Kai susikoncentruoji į valgymo sutrikimą šiuo momentu, tu jautiesi..., ir tu..., kai apmąstai platesnį vaizdą.“

„Sutelkęs dėmesį į dabartį, tu..., ir tu..., jei pažiūrėsi į tai iš platesnės perspektyvos.“

Literatūros sąrašas

Treasure, J.; Smith, G.; Crane, A. (2017). *Skills based Caring for Loved One with Eating Disorder. The New Maudsley Method*. Second edition.

7

EMOCINIS VALGYMAS

Gydytoja dietologė Ieva Laukytė-Gaulė



Emocinis valgymas – maisto vartojimas apėmus intensyviems jausmams. Tuo metu siekiama jaustis geriau, emocinių poreikių patenkinimas svarbesnis nei fizinio alkio numalšinimas. Emocinis alkis kyla staiga, jį sunku nuraminti. Gali kilti dėl įtampos, nuobodulio, tuštumos pojūčio, kaip atsipalaidavimo ar nusiramino siekis, bandymas nutildyti stiprius jausmus ir mintis. Emocinis valgymas pasireiškia nesąmoningu maisto vartojimu, asmuo gali jaustis nepasitenkinęs, kol nepabaigs viso patiekalo, produkto ar pakuotės. Net ir pabaigus valgyti, žmogus gali tęsti malonumą ar ramybę teikiančio maisto paieškas.

Emocinis valgymas būdingas daugeliui žmonių. Vieniems jis ryškiau, kitiems silpniau išreikštas. Jei emocinis valgymas nesukelia neigiamų padarinių, su juo kovoti nereikia ir jis gali likti vienu iš streso įveikos būdų. Tačiau jei emocinis valgymas sukelia neigiamas pasekmes, tikslinga jo vengti ir imtis koreguoti maitinimosi įpročius.

Galimi nepageidaujami emocinio valgymo padariniai apima šias pasekmes (tačiau jomis neapsiriboja): emocinės būklės blogėjimą, valgymo sutrikimų išsivystymą, kūno masės didėjimą (jeigu organizmas nebegali susidoroti su gaunamu energijos kiekiu), su tuo susijusias būkles ir sveikatos sutrikimus (pvz., kraujospūdžio padidėjimą, gliukozės svyravimus kraujyje, galinčius pereiti į cukrinį diabetą, sąnarių skausmą ir kt.). Gali kilti kontrolės praradimo jausmas, persivalgymų pasikartojimo baimė ar įsitikinimai, kad esant tam tikroms aplinkybėms jie būtinai pasireikš (pvz., lankantis pas tėvus; grįžus namo; einant pro mėgstamą kepyklėlę ir pan.).

Emociniam valgymui įtakos turi:

→ **Vaikystės patirtys.** Papirkinėjimas, guodimas, apdovanojimas, skatinimas maistu, nostalgija su maistu ir jo gamyba susijusiems atsiminimams apie žmones ar specifines aplinkybes. *Pavyzdžiui, valgant sausainius prisimenama, kaip su mama prieš Kalėdas būdavo kepami įvairūs kepiniai ir bekramsnojančią panašų maistą siekiama pakartoti artumo su ja pojūtį.*

Vaikystėje patirtas nesiskaitymas su asmeniniais subjektyviais pojūčiais ar poreikiais gali nulemti išsibalansavusį santykį su maistu, lydimą kaltės ar kitų jausmų. Tai pagrindžia tyrimai, kurių metu pastebėta, kad verčiant sveikus vaikus suvalgyti viską, kas yra lėkštėje, gali būti iškreipiamas jų santykis su maistu ir pasireikšti vélesnis (paauglystėje ar suaugus) alkio–sotumo jausmų ignoravimas ar įsitikinimai, prisidedantys prie kūno masės palaikymo problemų, formuotis įvairios asmeninės taisyklės apie maistą („Už maistą mokėti pinigai“, „Gėda nesuvalgyti visko“, „Gal įsižeis, jei paliksiu lėkštėje“, „Maisto išmesti negalima“ ir pan.). Maži vaikai yra intuityvūs valgytojai, kurie vieną dieną gali turėti didesnį, kitą – mažesnį apetitą, būti išrankūs maistui ar kelias dienas iš eilės norėti to paties. Intuityvumas maitinantis vaikams pasireiškia tuo, kad jie patys pajunta, kiek ir kokio maisto jiems užtenka, ir, net maitindamiesi suaugusiojo akimis žiūrint neįprastai, geba patenkinti visus kūno poreikius, gaudami reikalingas maistines medžiagas (galvoje turimas kasdienis maistas, ne maitinimasis vien pramoginiu maistu).

Praktika. Būtina atsiminti, kad kalbant apie mažų vaikų intuityvumą valgant turimi galvoje sveiki vaikai, o ne sergantys valgymo sutrikimais, kai būtina užtikrinti, kad jie gautų pakankamai maistingų medžiagų. Sergantys valgymo sutrikimais vaikai valgyti atsisako ne dėl gebėjimo intuityviai valgyti, o skatinami valgymo sutrikimo, todėl sergant būtina užtikrinti, kad jie suvartotų gydytojo dietologo nurodytą maisto kiekį. Svarbu žinoti, kad kartais sergantieji valgymo sutrikimais gali naudotis „intuityviu valgymu“ kaip būdu riboti suvartojamo maisto kiekį, aplinkinius mėgindami įtikinti, kad taip diktuoja jų kūnas, o ne liga. Ar jau galima pereiti prie intuityvaus valgymo, geriausia pasitarti su intuityvaus valgymo specialistu, gydytoju dietologu, psichologu ar gydytoju psichiatru, kurie lydi sveikimo nuo valgymo sutrikimo kelyje. Per ankstus intuityvaus valgymo žingsnių taikymas gali sulėtinti sveikimą nuo valgymo sutrikimo.

Venkite apsidovanojimo, paskatinimo, guodimo maistu (savęs ar artimųjų). Sąmoningai stebėdami savo valgymą ir berašdami maitinimosi dienoraštį, stenkitės pastebėti susiformavusias asmenines taisykles apie maistą. Jei pastebite, kad turimos taisyklės apie maistą esamuju gyvenimo momentu ne padeda, o sukelia problemų, pagalvokite, ką galėtumėte padaryti kitaip. *Pavyzdžiui, jei turite taisyklę, kad negalima maisto išmesti, likusią nebeužsuktą porciją dalį uždenkite maistine plėvele, padėkite į šaldytuvą ir pasišildysite kitą kartą. Taip ir nesulaužysite sau svarbios taisyklės, tačiau ir nevalgysite dėl kaltės jausmo.*

→ **Maisto skirstymas į „gerą“ ir „blogą“, „sveiką“ ir „nesveiką“ ir tam tikro maisto draudimas.** Kartais, lyg ir norint gero, sau ar vaikams draudžiama valgyti pramoginį maistą (pvz., *desertus, limonadus, bulvių traškučius, picą ir pan.*). Tai lemia „uždrausto vaisiaus efektą“, vengiamas maistas tampa dar labiau geidžiamas. Tokiu atveju gali būti iškreipiamas santykis su tuo maistu ir vien jo norėjimas gali sukelti kaltės ar gėdos jausmą, norą slėptis nuo kitų (ar net nuo savęs) jį valgant.

Praktika. Nekerkite draudžiamo maisto sąrašo. Remkitės sveikatai palankaus maitinimosi rekomendacijomis ir prisiminkite, kodėl vieno maisto produktų turėtumėte suvartoti daugiau, kitų mažiau. Stenkitės maistą ragauti

pasimėgaudami visomis jauslėmis (žr. leidinio „Valgymo sutrikimai: ką daryti, kai nori pasveikti“ skyriaus „Maitinimosi rekomendacijos sveikstantiems po valgymo sutrikimų“ dalį „Normali ar padidėjusi kūno masė“). Rekomenduojama, kad kasdienis, įprastas, sveikatai palankus maistas sudarytų 80 % maisto raciono, pramoginis – iki 20 %.

→ **Diety laikymasis** (pvz., *siekiant sumažinti kūno masę, pasiruošti varžyboms, renginiui ar kt.*) iškreipia santykį su maistu, mažina pasitikėjimą savo pojūčiais, kūno siunčiamais signalais, todėl mažėja pasitikėjimas savimi, nukenčia savivertė. Patiriamas papildomas stresas, pasireiškia „dietinis mąstymas“, einama į kraštutinumus „viskas“ arba „nieko“ (pvz., *lanko mintys: „Jei keičiu maitinimosi režimą, turiu tai daryti tobulai, nenukrypdamas nuo kelio, sportuodamas numatytą laiką / kartų skaičių per savaitę“. Jei ši rutina pažeidžiama, apima beviltiškumo, beprasmybės jausmas, atrodo, kad išsikeltų tikslų niekada nepavyks pasiekti*). Taip laikantis dietos atsiranda galimybė emociniam valgymui įsitvirtinti ir valgymo sutrikimams išsivystyti.

Praktika. Venkite griežtų ribojimų, naujų ar seniai išbandytų dietų (net „kažkada suveikusią“). Esant poreikiui keisti maitinimosi įpročius, pasikonsultuokite su gydytoju dietologu, kuris padės surasti tinkamiausią individualų maitinimosi variantą, suteiks rekomendacijas, padės sekti dinamiką ir esant poreikiui keisti taktiką.

→ **Išlygų kūrimas.** Leidžiant valgyti „draudžiamą“ maistą, didesnę jo kiekį ypatingomis aplinkybėmis (pvz., *lankantis svečiuose, atostogaujant, per šventes, keliaujant ir kt.*), galima persivalgyti (pvz., *kai kompensuojama už ankstesnę vengimą ar ribojimą*).

Praktika. Ir ypatingų situacijų metu remkitės įprastomis sveikatai palankaus maitinimosi rekomendacijomis, net jei valgomo maisto pobūdis pasikeičia (pvz., *išvykę į kitą šalį ragaujate naujus patiekalus ar ingredientus*). Išlaiykite nuoseklumą skirtingomis progomis, tada negrės kompensavimas ar neprarasite kontrolės. Kai ir įprastomis dienomis pramoginis maistas nėra uždraustas, vartojamas saikingai, yra mažesnė tikimybė jo padauginti.

→ **Netekties pojūtis.** Kartais žmonės bijo, kad maisto gali nebelikti (pvz., baigsis sezonas, pritrūks specifinio patiekalo ar kitas žmogus apvalgys ir nebepaliks). Tada jaučiamas poreikis skubiai paragauti ar suvalgyti daugiau maisto. Toks nerimas gali būti atėjęs iš vaikystės patirčių (pvz., apvalgydavo šeimos narys, patirtas skurdas), smalsumo (pvz., noras išragauti visus paserviuotus patiekalus) ir kt.

Praktika. Lydint baimei, kad kažkas šeimoje gali nepalikti pakankamai maisto, verta pagalvoti apie patiekalų paskirstymą porcijomis. Išgyvenant dėl produkto sezono pabaigos verta pagalvoti, kokiais būdais galima jį ilgiau išsaugoti (pvz., džiovinti, konservuoti, šaldyti). Taip pat atsiminkite, kad vienus sezoninius produktus keičia kiti, tarp kurių taip pat greičiausiai rasite patinkančių. Galų gale metų ratas apsisuks ir vėl taps pasiekiamas mėgstamas produktas. Ragaujant per šventes ar atostogas, kai „viskas įsakaičiuota“, rinkitės atsižvelgdami į savo skonį, mėgstamus produktus, nešluokite visko iš eilės. Po truputį vis įsidedant papildomai, nejaučiant ir neįsivaizduojant bendro suvalgyto maisto kiekio, lengviau suvalgoma daugiau nei planuota. Visus norimus paragauti skanumynus (net jei jie labai skirtingi) iš anksto susidėkite į vieną lėkštę. Tada aiškiai matysis, kokį kiekį jau suvalgėte.

→ **Socialinės aplinkybės.** Kompanijoje esančių žmonių pasirinkimai daro įtaką mūsų maisto ir jo kiekio pasirinkimams. *Pavyzdžiui, jei šalia esantis žmogus užkandžiauja, net ir nebūnant alkanam norisi prisidėti, ranka, rodos, savaimė tiesiasi lėkštės link.* Net ir nesirgdami valgymo sutrikimais sveiki žmonės koreguoja savo elgesį atsižvelgdami į šalia esančius. *Pavyzdžiui, jei draugas kavinėje užsisakė nedidelę užkandžio porciją, jaučiamasi nejaukiai perkant didesnę pagrindinę patiekalą, tačiau jei kolega valgo sočius pietus, patiems tampa jaučiau rinktis rimtesnę patiekalą.* Situacijoje, kai šalia esantis nevalgo (pvz., klasiokas (-ė) mokykloje), gali norėtis vengti valgyti pačiam, o vėliau toks ribojimas gali būti kompensuojamas grįžus namo suvalgant daugiau.

Praktika. Stenkitės įsiklausyti į kūno siunčiamus signalus ir sąmoningai įsigilinti į savo poreikius. Prisiminkite, kad apie šalia esančio draugo ar kole-

gos maitinimasi žinote tik tiek, kiek epizodiškai jį matote patys, arba kiek jis jums papasakoja. Priežastys, kodėl kolegos maitinimosi pasirinkimai yra tokie, kokie yra, gali būti įvairios ir ne visada jums žinomos (*pvz., jis gali sirgti valgymo sutrikimu; gali būti pavalgęs sočius pusryčius ir dar nesijausti itin išalkęs; turėti virškinamojo trakto problemų; perdėtai didžiulis pasakojimais apie savo ekstremalų valgymą ar nevalgymą ir kt.*). Atsiminkite, kad artimųjų poreikiai nebūtinai sutampa su jūsų poreikiais, o pasirinkimai ne visada gali būti palankiausi sveikatai, būklės gali skirtis.

→ **Maisto laikymas vieninteliu malonumo šaltiniu.** Yra žmonių, kurie teigia, kad kiti dalykai neteikia malonumo, belikęs tik valgymas.

Praktika. Ieškokite kitų malonumą teikiančių veiklų. Įsiklausykite į savo poreikius ir prisiminkite pomėgius. Atrasti ar išgryninti alternatyvas gali padėti psichoterapija, dienoraščio rašymas, jaunesniame amžiuje malonumą teikusią veiklą, vietų, užsiėmimų prisiminimas, nuotraukų albumų peržvelgimas. Patikrinkite savo fizines atsargas (staččius, lentynas, knygas ir pan.) ir elektronines laikmenas (kompiuterį, telefoną, išorinius kietuosius ar SSD diskus, planšetę ir kt.). Kokių idėjų kyla, kokias veiklas, pomėgius, temas prisiminėte?

→ **Būsenos ir jausmai** gali lemti maisto vartojimą kaip įveiką vengti problemų, nutildyti jausmus ir nemalonus mintis, kadangi sutelkus dėmesį į valgymą nebereikia galvoti apie rūpesčius. Vienatvė, liūdesys, įsiūtis, euforija, nuobodulys, tuštuma ir kiti jausmai gali tapti emocinio valgymo priežastimi.

Praktika. Mokykitės atpažinti savo emocijas, išbūti su jomis, patirti, kad kylančios mintys yra tik mintys. Stebėkite, kada valgydami patenkinate fiziologinius poreikius, kada – emocinius. Tai įvertinti padeda maitinimosi dienoraščio rašymas.

→ **Neapykanta savo išvaizdai.** Kai žmogui nepatinka, kaip jis atrodo, gali kilti beviltiškumo jausmas, problema atrodyti neįveikiama. Dėl kraštutinio „juoda“ arba „balta“ mąstymo asmuo gali imtis valgymo, nes mano, jog „vis tiek kitaip nebus, nėra vilties, nors tokį malonumą patirsiu“.

Praktika. Laikykitės taisyklės „valgysiu, jeigu norėsiu“. Pasitikrinkite, ar tikrai norisi šio maisto. Jeigu taip, pasimėgaukite jį valgydami visomis juslėmis. Sąmoningas valgymas, pripažinimas, kad norėti pramoginio, skanaus, nekasdienio maisto yra visiškai normalu (o ne charakterio yda), sumažina kaltės ir gėdos jausmus, padeda išlaikyti kontrolę savo rankose. Valgykite ramiai, su malonumu. Skubus valgymas sukelia kontrolės praradimo įspūdį, įtvirtina beviltiškumo pojūtį.

→ **Fiziologinių poreikių ignoravimas.** Emociniams dirgikliams sunkiau atsispirti esant fiziškai alkaniems. Tada kyla vidinės derybos, siekiant pateisinti emocinio alkio tenkinimą.

Praktika. Maitinkitės reguliariai, rekomenduojamo dydžio porcijomis. Tinkamo maitinimosi režimo užtikrinimas kasdienybėje turėtų būti ne mažiau svarbus nei kiti gyvenimo aspektai (daug dirbant ir vykdant gausybę įsipareigojimų dažniausiai nukenčia maitinimosi ir miego režimas, kuriuos aukojant atliekami nebaigti darbai, „skiriamas laikas sau“ ir pan.).

Kovoti su emociniu valgymu padeda:

- **reguliarus maitinimasis** (žr. leidinio „Valgymo sutrikimai: ką daryti, kai nori pasveikti“ skyriaus „Maitinimosi rekomendacijos sveikstantiems po valgymo sutrikimų“ dalį „Bendrosios maitinimosi rekomendacijos“);
- **griežtų ribojimų vengimas** (ribojančių ar mažo kaloringumo dietų nesilaikymas);
- **draudžiamo maisto nebuvimas.** Leidžiama valgyti įvairaus maisto, siekiant išlaikyti balansą, nepiktnaudžiaujant, tačiau ne visai uždraudžiant pramoginį maistą. Optimalus kasdienio, įprastinio, sveikatai palankaus ir pramoginio maisto santykis yra 80:20;
- **sąmoningas įvertinimas, ar jaučiamas fiziologinis, ar emocinis alkis.** Įvertinti, ar juntamas alkis yra emocinės ar biologinės kilmės, gali padėti sau užduotas klausimas apie neutralų maisto produktą ar patiekalą: „Ar pasitenkinčiau (pasisotinčiau), jei dabar suvalgyčiau X?“ (X gali būti bet koks produktas ar patiekalas, kuris nėra nei labai nemėgstamas, nei itin

mėgstamas. Pavyzdžiui, jei mėgstu ledus, greičiausiai jų neatsisakysiu net būdamas sotus, tačiau jei niekada nemėgau burokėlių, net ir būdamas alkanas, vargu ar itin apsidžiaugsiu jų pasiūlymu);

33 lentelė. Emocinio ir fiziologinio alkio skirtumai

| <i>Emocinio ir fiziologinio alkio skirtumai</i> | |
|--|--|
| <i>Fiziologinis alkis</i> | <i>Emocinis alkis</i> |
| Prasideda ir stiprėja palaipsniui | Prasideda staiga |
| Patenkina įvairus maistas | Paprastai arba norisi labai konkretaus maisto, arba iš viso nežinoma, ko norima, valgoma viskas iš eilės |
| Bevalgant palaipsniui mažėja (jaučiamas pasisotinimas) | Nenurimsta pavalgius |
| Valgymai planuojami | Lemia nesąmoningą valgymą |
| Nekelia neigiamų emocijų | Lydi kaltės jausmas, graužatis, gėdijimasis* |
| Lokalizuoja skrandyje, žarnyne (pilve) | Lokalizuoja mintyse, burnoje |

* Taikoma sveikiems, t. y. valgymo sutrikimais nesergantiems, asmenims. Sergant valgymo sutrikimais šie nemalonūs jausmai gali atsirasti ir fizinio alkio atvejais, pvz., gaillimasi, jog kūnas iš viso rodo signalus, kad reikia energijos suteikiančių maistinių medžiagų.

- **maistingų užkandžių pasirinkimas** (žr. leidinio „Valgymo sutrikimai: ką daryti, kai nori pasveikti“ skyriaus „Bendrosios maitinimosi rekomendacijos“ dalį „Užkandžiai“);
- **pagundų pašalinimas**. Jei nuolat persivalgoma specifiniu maistu, pavyzdžiui, saldumynais, rekomenduojama, kad namuose jų atsargų nebūtų. Tada užsimanius saldėsių teks apsilankyti parduotuvėje. Sudarius papildomą kliūtį, atsiranda daugiau galimybių, kad per ruošimosi išeiti laiką sprendimas griebtis saldumynų bus sąmoningai permaštomas ir nusprendžiama, kad šį kartą emociniam alkui įveikti reikia ne jų, o kito būdo;
- **maitinimosi dienoraščio rašymas** (žr. leidinio „Valgymo sutrikimai: ką daryti, kai nori pasveikti“ dalį tuo pačiu pavadinimu). Kai kuriais atvejais pacientai labai priešinasi rašyti maitinimosi dienoraštį, tačiau jeigu maitinimasis labai chaotiškas, prisiminimai nepatikimi (pvz., pamirštami persivalgymo epizodai, būdingas nesąmoningas užkandžiavimas),

dienoraščio rašymas padeda identifikuoti pasikartojančias, „rizikingas“ situacijas ir jas atpažinus keisti elgesio taktiką. Kitais atvejais gali būti priimtas kompromisas fotografuoti valgomą maistą (tik prieš valgį arba po jo likusią porciją);

→ **mokymasis iš nesėkmių.** Net pasidavus emociniam valgymui svarbu prisiminti, kad tai nėra blogybė. Dažnai laikantis dietų pasireiškia dietinis mąstymas, kai supamasi ant „viskas“ arba „nieko“ („juoda“ arba „balta“) sūpuoklių. Jei laikomasi reikalavimų, siekiama, kad tai būtų atliekama „tinkamai“ – griežtai, dingsta lankstumas, variavimo galimybės. Jei paslystama, stiprėja įsitikinimas, kad tikslas niekada nebus pasiektas, belieka nerti gilyn į maisto bedugnę. Galbūt vienas ar kitas emocinio valgymo epizodas kiek atitolins galutinio tikslo siekimą, tačiau tai nereiškia, kad niekada jo nepasieksite. Tinkamiausi veiksmai suklypus – sustoti ir įsiklausyti į save, pastebėti, kas šį kartą galėjo nulemti pasidavimą emociniams dirgikliams. Verta apmąstyti, kokia taktika galėtų apsaugoti panašiai situacijai pasikartojus ateityje, paplanuoti, kas padėtų grįžti prie reguliaraus maitinimosi nepraleidžiant ar nekeičiant rekomenduojamų porcijų dydžio;

→ **tinkamų nerimo, streso ar nuobodulio įveikimo būdų pasirinkimas.** Rasti tinkamiausius metodus gali padėti psichologas, psichoterapeutas ar gydytojas psichiatras, įvairi literatūra.

Pagalba, kai vargina emocinis valgymas:

→ **Gydytojo dietologo konsultacijos.**

Valstybinėse poliklinikose turint siuntimą konsultacijos nemokamos. Siuntimą paskirti gali šeimos arba bet kurios specialybės gydytojas.

→ **Psichologo arba gydytojo psichiatro konsultacijos.**

Jei poliklinikoje yra Psichikos sveikatos centras, konsultacijai registruojamasi tiesiogiai, atskiras siuntimas specialistui nėra reikalingas. Jei jūsų poliklinikoje tokio centro nėra, galite prisiregistruoti prie bet kurios kitos poliklinikos Psichikos sveikatos centro.

Papildomas informacijos šaltinis:

→ Valgymo sutrikimų centro paskaitos apie valgymo sutrikimus ir emocinį valgymą pasiekiamos Valgymo sutrikimų centro kanale www.youtube.com.

*Spausdino leidyklos „Technologija“ spaustuvė
Studentų g. 54, LT-51424 Kaunas*