

# Emocinis valgymas

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Miglė Prunskaitė

2015 lapkričio 19 d.

# *Turinys*

- Emocinis ir fizinis alkis
- Emocinio valgymo priežastys
- Pataloginis valgymas
- Emocinio valgymo ženklai
- Kaip padėti jaunuoliui?

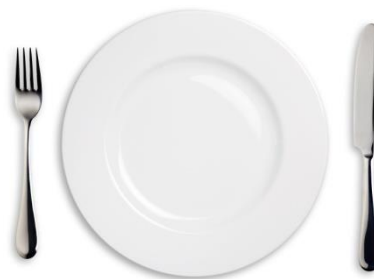


# *Emocinis ir fizinis alkis*

## *Emocinis alkis*

---

- Staigus
- Norima tik tam tikrų produktų
- Nėra sotumo jausmo
- Gėda ir kaltė



## *Fizinis alkis*

---

- Ateina palaipsniui
- Maistui neišrankus
- Yra sotumo jausmas
- Nesukelia kaltės

# ***Ko norime kai mums blogai?***

- Saldūs ir riebūs maisto produktai
- Didelio kaloringumo patiekalai

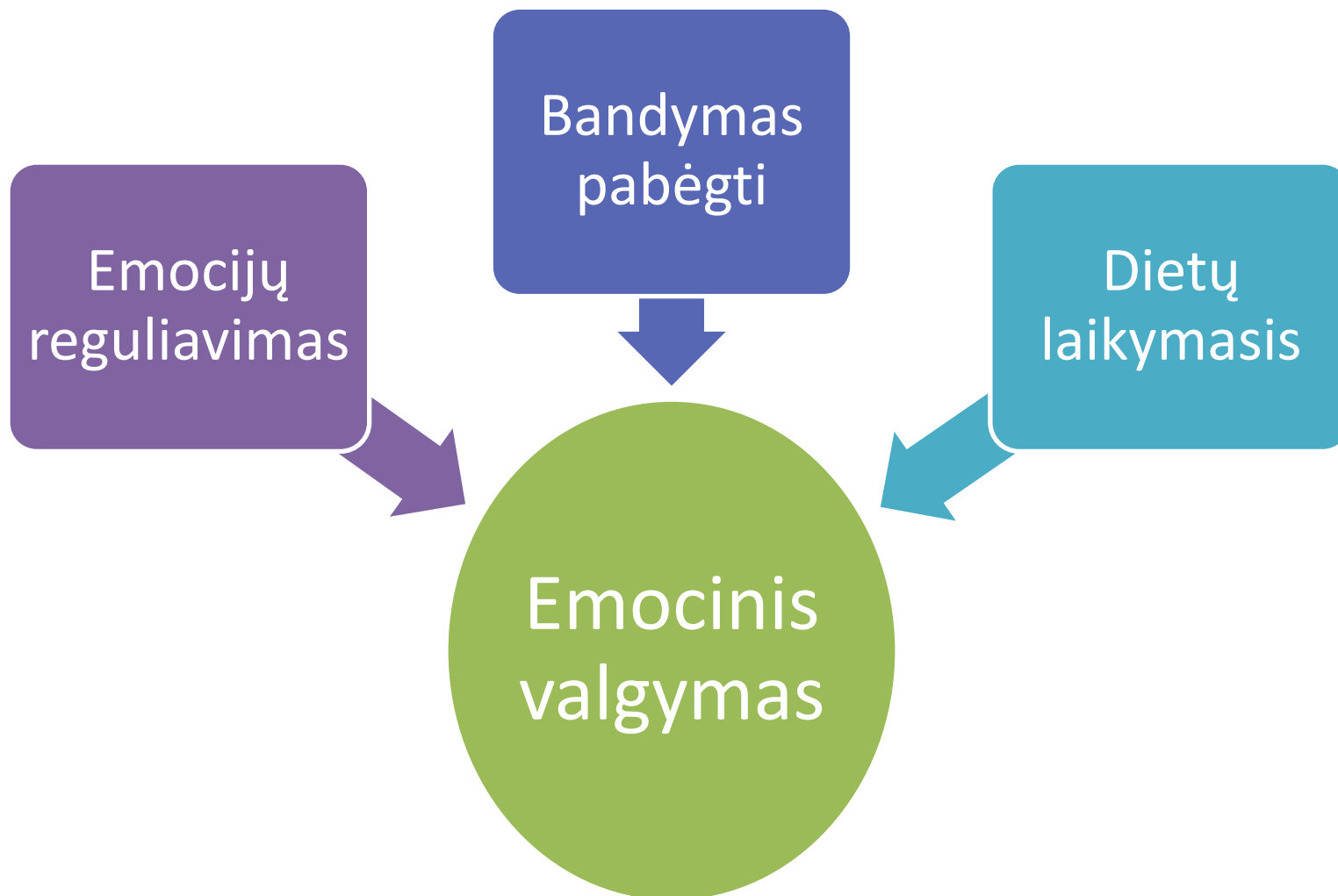


- Emocinis susijaudinimas įtakoja valgymo įpročius
- Asmenys su  $KMI >25$  yra linkę persivalgyti
- Asmenys su  $KMI <18,5$  yra linkę maitintis nepakankamai
  
- Egzaminų, klasių ir mokyklų keitimo įtaka
- Šeimos įtaka
- Bendraamžių įtaka



(Geliebter, Aversa, 2003)

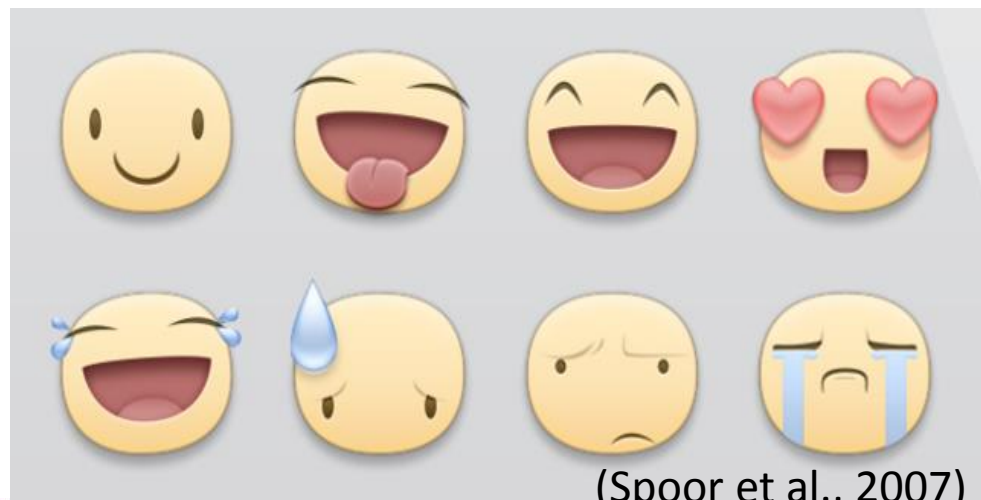
# *Emocinio valgymo priežastys*



(Spoor et al., 2007; Wallis, Hetherington, 2004)

# *Emocijų reguliavimas*

- Orientacija į sprendimo būdą
  - Supratimas kas kelia neigiamas emocijas
  - Planas ir situacijos keitimas
- Orientacija į emocijos keitimą
  - Neigiamų emocijų keitimas
- Vengimas
  - Dėmesio nukreipimas
  - Problemos neigimas



(Spoor et al., 2007)

# *Kas skatina svorio augimą?*

- Orientacija į emocijos keitimą ir vengimas asocijuojami su:
  - Dietų laikymusi
  - Persivalgymo priepuoliais
  - Patologiniais valgymo įpročiais



(Ball & Lee, 2002)



# *Dietos*

- Jaunuoliai, kurie kontroliuoja arba riboja suvartojamų kalorijų kiekį stresiniu metu yra labiau linkę į persivalgymą.
- 35% dietos laikymasis progresuoja į patologinio valgymo įpročius, o net 25% ilgainiui išvysto valgymo sutrikimus.
- 95% visų dietų dažniausiai žlunga, numestas svoris atauga per 1-5 metus.



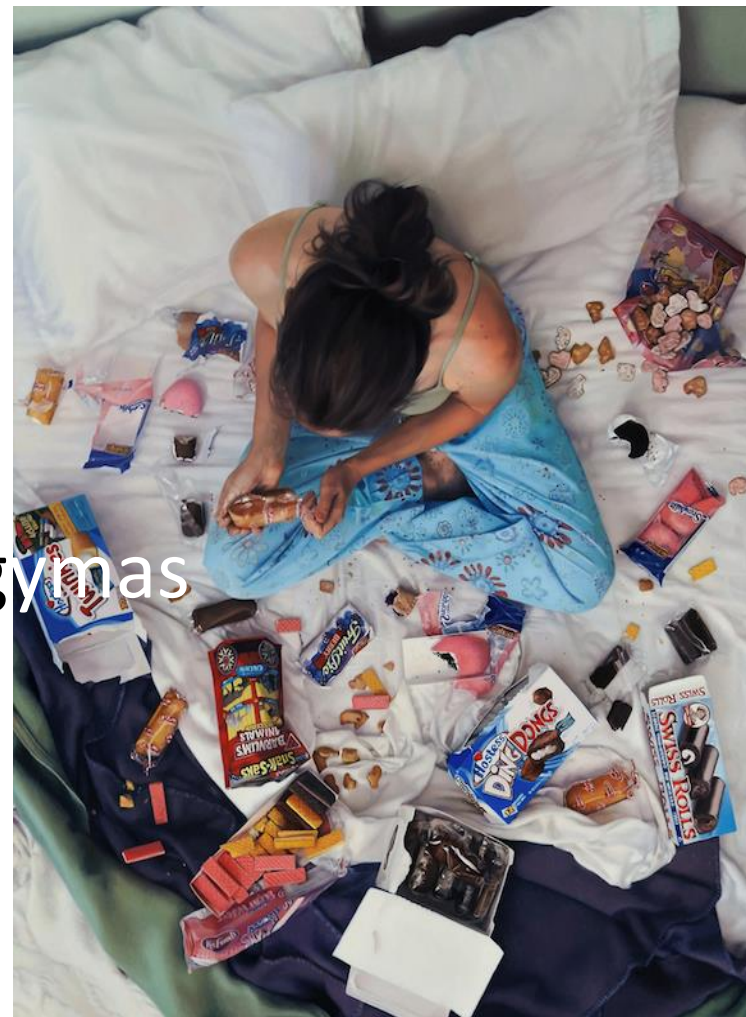
(Ball & Lee, 2002; Spoor et al., 2007; Wallis, Hetherington, 2004)

# *Emocinis valgymas ir valgymo sutrikimai*

- Persivalgymo sutrikimas
- Nervinė bulimija (apie 15 m.)
- Paauglys gali kentėti nuo kelių valgymo sutrikimų
- Sutrikimai dažniausiai išsivysto ankstyvame amžiuje ir paauglystėje
- Dažniau serga merginos:
  - Iš sergančiųjų anoreksija ir bulimija 5% - 15% yra vyrai
  - Iš sergančiųjų persivalgymo sutrikimu 35% yra vyrai

# Emocinio valgymo ženklai

- Svorio didėjimas
- Maisto dingimas
- Valgymas pasislėpus
- Tuščios maisto pakuotės
- Tik tam tikrų produktų valgymas



# ***Kaip padėti jaunuoliui?***

- **Suprasti persivalgymo priežastis.**  
Nuobodulys, stresas, nuovargis, dietų laikymasis?
- **Emocijų užrašymas.**  
Dienoraščio rašymas, kur jaunuolis įrašo patiriamas emocijas ir valgymo įpročius gali padėti sutramdyti persivalgymą.
- **Pertraukėlė prieš valgymą.**  
Paskatinkite padaryti 5 minučių pertraukėlę prieš kiekvieną užkandžiavimą. Pasiteiraukite kaip praėjo jaunuolio diena.

# ***Kaip padėti jaunuoliui?***

- **Valgyti tik tam skirtoje vietoje.**
- **Rodyti gerą pavyzdį.**
- **Mokyti vaiką sveikos mitybos principų ir susidorojimo su stresu strategijų.**

# Ačiū!

