

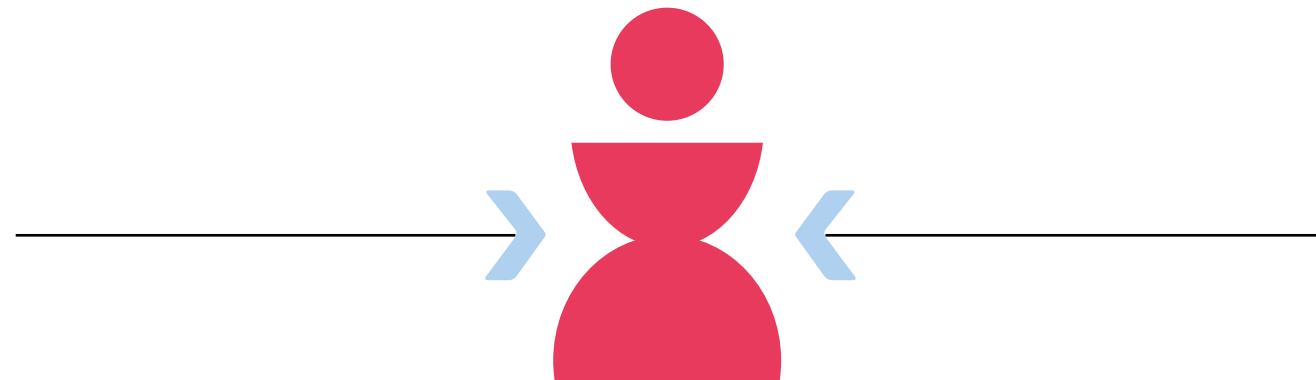
# A GYOMROD ÜRES, VAGY A LELKED?



**A klinikai evészavarok két fő típusa az anorexia és a bulimia. Vannak azonban olyan evészavarok is, amelyek ugyan nem érik el a klinikai zavar kritériumait, azonban erőteljesen befolyásolják és nehezítik a problémával küzdők életét és akár okozhatnak egészségügyi szövődeményeket is. Kezdődhetnek egy ártatlan, ám rosszul irányított fogyókúrával, koplalással, aztán újra és újra visszahízással. Meg is van az ördögi kör: a folyamatos hajsza a kilók ellen, a folyamatos súlyellenőrzés, a „tiltólistás” élelmiszerek, a „bűnözés”, a túlevés, a bűntudat és önostorozás. Vagyis a problémák nem állnak meg a biológiánál.**

Szöveg - **Tolnai Nóra** fitness instruktor, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus / **BEMELEGÍTÉS**

- ◆ Az állandó diétázás az evési viselkedészavarok kapuja. Önmagában nem elegendő, viszont olyan háttérelmekkel együtt, mint az önértékelési problémák, a perfekcionizmus, az érzelmek megélése és kifejezésének nehézségei, a kontroll érzetének hiánya, már vezethet evési problémákhoz. Manapság a nagy egészségportálok, az egészségszakemberek és egészségkalauzok megmondják, hogy a testednek mire van szüksége, mekkora mennyiségben, mit egyél és mit kerülj. Ez sokszor teremt táptalajt valódi biológiai hiányállapotoknak, hiszen badarság lenne elhinni, hogy mindenki ugyanattól és ugyanannyitól működik jól, a biológiai hiány aztán torkolthat túlevésbe. A pszichológiai és társas tényezők tovább árnyalják a képet, ezért tartós változáshoz és teljes gyógyuláshoz minden területen dolgozni kell. A nagy életmódprogramok azért nem működnek, mert nem veszik figyelembe a pszichés és társas hiányokat, nehézségeket. Az életmódváltás kezd eggyé válni az életen át tartó fogyókúrával, csak éppen nem mondjuk ki, mert fogyózni ciki, életmódot váltani viszont követendő példa. A legtöbben azt gondolják: „Ha nem csinálom jól a fogyókúrát, én nem vagyok elég jó, hiszen még ehhez sincs akaraterőm”. Pedig nem vagyunk egyedül. Ha felismerjük a környezetben rejlő társas támaszt, és átéljük, hogy ezt is vállalhatjuk, azzal közelebb kerülünk ahhoz, hogy önmagunkat is vállaljuk. Enélkül ritkán sikeres egy tartós és egészséges fogyás és súlymegtartás. Ami nemcsak a visszahízás kiküszöbölését jelenti, hanem azt is, hogy nem esünk át a ló túloldalára, hanem egészséges tartományban tartjuk a súlyunkat. A szülőktől látott minta kulcsfontosságú, ahogy a sportolási szokások esetében is. Ha egy gyermek azt látja, hogy a szülei a konfliktusok elkerülésére használják az evést, azzal oldják feszültségeiket, netán anya egy jó adag főztjével engeszteli ki apát ahelyett, hogy megbeszélnek az érzéseiket, és adekvát megküzdési módokat találnának, valószínűleg hasonló mintákat fog követni. Sokan gondolják azt, hogy ha lefogynának, sikeresebbek lennének az élet minden területén. Ez zsákutca, mélyebbre kell ásni. A problémák legtöbbször abból erednek, hogy az étel és evés feszültségcsökkentő funkciót lát el. A feszültség adódhat szükségleteink felismerésének, felvállalásának hiányából, az érzelmkifejezés nehézségéből, önérvényesítési problémából, önbi-zalomhiányból, szorongásból. A legtöbb evészavarosnál problémás a negatív érzelmeik (pl. düh, harag) megélése és kommunikálása.



## MIT TEGYÜNK?

Legyen az étkezéseknek egy viszonylag jól körülhatárolt kerete: ideje, helye, miliője, amikor lehet a megterített asztalnál jókat és finomakat enni.

Ismerd fel a gyorskaják mögött meghúzódó problémát! Azon túl, hogy ezek mesterséges, egészségre ártalmas ételek és minden utcasarkon korlátlanul elérhetőek, így a túlevéseknek táptalajt szolgáltatnak. Az étel gyorsan és készen érkezik, nem kell törődni vele. „Semmi időm, gyorsan bedobok valamit” – vagyis legalapvetőbb szükségletünket, a táplálkozást hagyjuk figyelmen kívül – mert valójában nem az étellel, önmagunkkal nem törődünk. Váljon fontossá a saját életed, és el fogsz oda jutni, hogy visszakapod a hitet, hogy az életed felett van befolyásod, és könnyebben el tudod fogadni azt, ami felett nincs és nem is kell, hogy legyen.

Ne csak a kalóriák számolgatásával és a mérlegelés megszűnt kontrolljával akarjunk fogyni! A siker záloga nem az önsanyargatás, a túlzásba vitt edzés, a „tiltott ételek” kerülése, a napi egyszeri, kétszeri vagy akárhánszori étkezés, nem is a paleo vagy a vegán, hanem az, hogy gondolkodunk magunkról, életünk és személyiségünk működéséről. Álljunk meg a feszültséggel teli és bizonytalan helyzetekben, és kérdezzük meg magunktól: Mi helyett is eszünk? Mire vagyunk kiéhezve? Mitől vagyok üresek? Ezek a tisztázó kérdések segítenek abban, hogy meglássuk a jelenség komplex lelki hátterét. Sokszor a pszichológiai hiány az, ami evésre készíti – az ingerek keresése vagy a másokhoz való kapcsolódás deficitje. Valójában a lelkünk üres, nem a gyomrunk. Egy önismereti folyamat kell, hogy elinduljon, ha úgy érezzük, hogy egyedül nem megy, nem szégyen szakember segítségét kérni. Az evési problémák nagyon komolyan jelzik, hogy változtatás szükséges. Ez az elemi szükséglet kell, hogy jelezzon, mert az evészavarral

küzdő személyek pontosan magukat hajlamosak kivenni a képletből – a saját igényeiket, szükségleteiket. Oda kell eljutni, hogy elkezdj fontossá válni önmagadnak.

Ne ostorozd magad, hogy nem jól csinálod, vagy nincs elég akaraterő! Van, csak másképp kell közelítened magadhoz és az egész problémához. Például ne azon gyötrődj, hogy mit ne! A sok-sok egészségmegszállott ajánlás azt hirdeti, hogy mi az az 5, 6, 10 étel, amit soha ne egyél. Hogy ne egyél szénhidrátot, meg este hat után, meg csak tejterméket ne, de lisztet azt pláne. Arra gondold, hogy neked mi jó, és ne arra, hogy mit nem szabad. Felejtse el, hogy „mínusz tíz kiló két hét alatt”. Szemfényvesztés a legtöbb új keletű irányzat, csak úgy, mint anno a kilencvennapos csodadiéta. Ezek mögött az az üzenet, hogy „te nem tudod, mi a jó neked, majd mi megmondjuk, és ha neked nem sikerül, te csináltad rosszul”. És ez máris belerángat a bűntudat, a kudarc, a tehetetlenségérzés gyűrűjébe.

Az érzelmi biztonság és a világba vetett bizalom hiánya az evési zavarban szenvedő embereknél általános, és jelentősen rontja a megküzdési képességeiket az életük minden területén. Szülőként tudatosítsuk, hogy mi a jó nekünk, hogyan jó élnünk és étkeznünk és tudatos figyelemmel legyünk gyermekünk igényeire, szükségleteire. Ha egy gyermek szükségleteire nem érzékel megfelelő választ, az az érzelmi biztonság hiányának biztos megalapozója. Tanítsuk meg, hogy a problémákat meg lehet oldani, a feszültséget lehet kezelni, a nemtetszést ki lehet fejezni, az érzelmeket meg lehet élni. Ilyen helyzetekben nyugtasuk meg ahelyett, hogy büntetnénk vagy étellel terelnénk el a figyelmét a számára problémás helyzetről. Így ugyanis nem tanul megfelelő megküzdést, és később is könnyen nyúl az ételhez, ha feszültségoldásra kényszerül. ◆