



BE DIETŲ

MŪSŲ KŪNAI SKIRTINGI IR NĖRA VIENO STANDARTO, Į KURĮ TURI TILPTI VISI

Dietų ir liekno kūno kultūra mažą svorį sieja su populiarumu, sėkme, priėmimu. Tai viena priežasčių, kodėl taip sunku atsispirti dietų kultūroms, ypač paaugliams, kurie ieško atsakymų į klausimą „Kas aš esu?“, bando rasti savo vietą tarp bendraamžių.



ŽENKLAI, RODANTYS GALIMUS VALGYMO SUTRIKIMUS:

- dietų laikymasis ir kalbos apie jas;
- nuolatinis alkio neigimas, slėpimas, ką ir kada valgė;
- perdėtai intensyvus sportavimas;
- dažni komentarai apie „storumą“, ne paisant krintančio ar mažo svorio;
- pavalgius išgyvenami gėdos, kaltės, nusivylimo jausmai;
- galvos svaigimas, silpnumas, nuovargis;
- sunkumai susikaupti ir išlaikyti dėmesį.

TEMOS, KURIOMIS SVARBU PASIKALBĖTI SU VAIKAIS/PAAUGLIAIS:

- **Mes visi skirtingi ir vertingi.** Mūsų kūnai skirtingi, bet visi verti priėmimo ir pagarbos. Nėra ir negali būti vieno standarto, į kurį gali ar turi tilpti visi.
- **Dietų kultūros žala.** Dietų laikymasis didina socialinį nerimą ir prislėgtumą, nelaimingumo jausmą. Dietos kelia riziką susirgti valgymo sutrikimais, tokiais kaip nervinė anoreksija, nervinė bulimija ar nuolatinis persivalgymas.
- **Valgymo sutrikimų ženklai.** Labai svarbu atpažinti, jei kas nors gali būti kenčia nuo valgymo sutrikimų ir paskatinti kreiptis pagalbos.
- **Kritškas socialinių tinklų ir žiniasklaidos vertinimas.** Skatinkite jais naudotis bendravimui, o ne kaip erdve, kurioje varžomasi dėl pasiekimų ir išorinių standartų.
- **Rūpinimasis savo kūnu.** Skatinkite teigiamą požiūrį į savo kūną, jo galimybes ir rasti mėgstamą veiklą.
- **Savęs vertinimas.** Priminkite, kaip svarbu jaustis vertinamiems dėl to, kas esame, ką galime, o ne už tai, kaip atrodome ar ką pasiekiamo.

KAIP RŪPINTIS SAVIMI IR SAVO KŪNU?

- **Suteikite savo kūnui energijos.** Valgykite reguliariai ir įvairių maistą, venkite per ilgų tarpų tarp valgymų. Pasirūpinkite maistingais, energijos suteikiančiais užkandžiais.
- **Venkite bet kokių mitybos ribojimų ar dietų.** Moksliniai tyrimai rodo, kad dietos nepadeda sureguliuoti svorio.
- **Saldumynai – pramoginis maistas, kuris taip pat reikalingas.** Jis skirtas malonumui, geresnei emocinei savijautai, yra bendravimo dalis, tačiau turėtų sudaryti tik 20 proc. suvalgomo maisto.
- **Užsiimkite malonia fizine veikla.** Mankštindamiesi dėmesį sutelkite į kūno pojūčius ir savo emocinę savijautą.
- **Leiskite kūnui pailsėti, kai esate pavargę ar sergate.** Skirkite pakankamai laiko atgauti jėgoms.
- **Miegoti eikite ir kelkitės panašiu laiku.** Turėkite malonių raminančių ritualų prieš miegą (knygos skaitymas, muzikos klausymas, meditacija ar kt.).
- **Pažinkite savo jausmus ir leiskite sau jausti.** Normalu juoktis, kai jaučiamės laimingi, ar verkti, kai liūdime. Slopinant jausmus, gali sunegaluoti kūnas.

