



Iskolapszichológus hírlevél

**FÓKUSZBAN:
AZ ÉTKEZÉS TESTI ÉS LELKI
ASPEKTUSAI**

**Ekif
2025. ősz
19. szám**





Tartalomjegyzék

- 
- Major Bálint: Az ősz és az elmúlás
 - Vigh Noémi: Mi az étkezés?
 - Barna Vera: Válogatósság vagy evészavar? - Amit tudni érdemes az ARFID-ról
 - Gelniczky Blanka: Mentális egészség a terítéken
 - Bertók Dorottya: Mit tehetünk, hogy a serdülők jobban érezzék magukat a bőrükben?
 - Ritter-Kormos Réka: Evészavarok serdülőkorban - Amit minden szülőnek tudnia kell
 - Purityi Csenge: Meseleves

Szerkesztette:

Lukács Anna

Szövényi-Lux Réka





Az ősz és az elmúlás

Írta: Major Bálint

Az ősz beköszöntével a saját bőrünkön érezhetjük, ahogy a természet tempója lelassul a nyári sűrűség-forgás után: a levelek fokozatosan megsárgulnak és lehullanak, a nappalok egyre inkább lerövidülnek. Ez a környezeti változás elkerülhetetlenül belső lelki tartalmakat hív elő bennünk, mégpedig a veszteséggel, a gyásszal és a mulandósággal kapcsolatban.

Ez a téma természetesen elsőre szorongatónak tűnhet; sokszor már magát a gondolatot is igyekszünk távol tartani magunktól. Pedig az évszakok ciklikus változása ki nem aknázott lehetőségeket rejt magában, ha megfelelő módon állunk hozzá. Az ősz ugyanis rákényszerít minket, hogy ne meneküljünk el az elmúlás gondolata elől, hanem ráébredjünk: az emberi élet véges.

Ez a tény viszont nem kell, hogy feltétlenül szorongást és félelmet keltsen bennünk. Az egzisztencialista pszichoterápia egyik központi üzenete, hogy a halál, és legfőképp a saját halandóságunk tudata egyúttal lehetőség is. Egy rendkívüli lehetőség arra, hogy tudatosabban és teljes mélységében éljük meg a jelenünket.





A végeesség tudata ugyanis emlékeztet minket arra, hogy meg kell becsülnünk az élet minden momentumát, ugyanis azok egyszeriek és meg nem ismételhettek. Ráadásul mindez arra ösztökélhet bennünket, hogy minél kevésbé pazaroljuk az időt felesleges dolgokra, a döntéseinket az életben pedig a lehető legfelelősségteljesebben hozzuk meg. Ezért mondta Yalom: „Bár a halál fizikailag elpusztítja az embert, a halál tudata megmenti őt.”

Ha ezeket a gondolatokat alaposabban megfontoljuk, rá fogunk jönni, hogy az ősz valójában az egyik – ha nem a legfontosabb – évszak mind közül, a halál gondolatára pedig, noha joggal tartjuk ijesztőnek, mégis úgy kellene tekintenünk, mint egy hasznos, sőt nélkülözhetetlen útitársra az életünk során.

Felhasznált források

Yalom, I. D. (2008). Staring at the sun: Overcoming the terror of death. *The Humanistic Psychologist*, 36(3-4), 283-297.





Mi az étkezés?

Írta: Vígh Noémi

- A testünk táplálása, fenntartása, gondozása.
- Létszükséglet.
- Lehetőség arra, hogy megtapasztaljam: mi és mennyi, ami jól esik.
- A szereteteinkkel, barátainkkal, kollégáinkkal jó beszélgetésekre, közös örömforrásra ad teret.
- A jó íz érzésének, a jó illatok megillatozásának lehetősége.
- Az ajándékozás és elfogadás gyakorlásának örökérvényű terepe.
- Gondoskodás önmagunkról, egymásról.
- Lehetőség új ízek, íz kombinációk, látványok, illatok, hagyományok, kultúrák kipróbálására.
- Lehetőség az otthonosság, az ismerősség komplex, megnyugtató élményének megtapasztalására.
- A napba beillesztett megállók, pihenők megtalálásának fontos eszköze.
- Az ünneplés esszenciális velejárója.
- A vigasztalás fontos eszköze.
- A hagyományaink, a kultúránk büszkeségre, kóstolásra okot adó részei.
- Az öngondoskodás részeként a mértéktartás eszköze.
- Az éhség és a jóllakottság, a hiány és megelégedettség spirituális élményeinek alapot adó általános fizikai tapasztalat eszköze.
- A mindennapi kenyerünk.





Mi nem kéne legyen az étkezés?

- A testünk, lelkünk rombolásának ideje.
- A veszekedés, a számonkérés, a tiltás, a megszégyenítés eszköze.
- Kényszerű megtömés, betömés, letudás.
- A tukmálás, a megsértés, megsértődés és a megszégyenítés ideje.
- Teljesítményhelyzet, ahol minél többet vagy minél kevesebbet, esetleg minél különlegesebbet kell fogyasztani.
- Értelmetlen önsanyargatás eszköze.
- Verseny.
- Menekülés a valóságból.
- Szorongás és szégyen forrása.

Az étkezés szükségszerű része az életünknek, de egyben egy közösségi és szakrális élmény is lehet. Figyeljünk arra, hogy a mindennapi étkezéseknek is, ha lehet adjunk egy kicsit több figyelmet! Az ízek, az illatok, a táplálkozás örömének megtapasztalása segíthet abban, hogy annyit és olyat együnk, ami tényleg az egészségünket szolgálja, és abban is, hogy valóban jelen legyünk a napjainkban, az életünkben.





A családi, baráti együtt étkezések sok szép pillanatra alkamat adhatnak, de sajnos a veszekedés és a megszegényítés ideje is lehet. Vigyázzunk magunkra, egymásra, és főleg a gyermekekre, hogy ők is és mi is megtanuljuk, mi az, ami jól esik, mi és mennyi az, amire szükségünk van!

A táplálkozás olyan része az életünknek, aminek a problémái nagyon szorosan összefüggnek, ok és okozati viszonyban vannak lelki, mentális nehézségeinkkel. Érdemes végiggondolni, hogy mi magunk, a családjunk hogyan viszonyul ehhez a fontos témához. Hol van esetleg gyógyulásra, változásra szükségünk.

Mint mindent, ezt is apró lépésekkel érdemes elkezdni. Ilyen lehet az, ha egy rövid csendet tartunk, odafigyelve imádkozunk az étkezés előtt és után. Hálát adni nem csak méltó, hanem egészséges is.

*“Te hívsz meg minket a lakomára, az együttlétért Tied a hála!
Mert úgy szerettél, emberré lettél, kenyeret adtál, velünk is ettél!
Dicsőség, hála, jó Atyánk Néked, kenyerünk Krisztus, erőnk a Lélek!”*





Válogatósság vagy evészavar?

Amit tudni érdemes az ARFID-ról

Írta: Barna Vera

Sok szülő szembesül azzal, hogy gyermeke válogat az ételek közül – nem eszi meg a zöldséget, vagy csak bizonyos márkájú müzlit hajlandó reggelizni. De mikortól válik ez valódi problémává? Az ARFID (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder), vagyis elkerülő/restriktív evészavar több mint egyszerű válogatósság.

Az ARFID 2013 óta hivatalosan elismert evészavar, mégis kevesen ismerik. A tünetek változatosak lehetnek: az érintettek kevés, általában 10–20 féle ételből válogatnak, márkákhoz ragaszkodnak, elutasítanak bizonyos színű, állagú, illatú ételeket, valamint kerülik az ismeretlen ételeket. Gyakori az úgynevezett „bézs diéta” követése, ami magas szénhidráttartalmú, bézs színű ételeket jelent, mint a péksütemények, pizza, sült krumpli, kekszek, müzlik.

Kezdetben, kisgyermekkorban jellemző, hogy a gyermekek heves érzelmi reakcióval reagálnak az új ételekre, de akár hányás, fulladásszerű vagy allergiának tűnő tünetek is megjelenhetnek. Később, akár felnőttkorban, az érintett személy elkerüli az étkezési helyzeteket, gyakran elfelejt enni, és kevésbé érzi magát éhesnek.





Az étkezési zavar kialakulásában több tényező játszhat szerepet. Egyrészt feltételezhető egy öröklődő hajlam, másrészt előfordulhat, hogy egy rossz étkezési élmény, fulladás vagy korábbi allergiás reakció indítja el a túlzott és elhúzódó reakciót. Ezen kívül más, időben egyszerre történő jelentős stresszforrás is asszociálódhat az étkezéssel, így például kórházi kezelés vagy egy kistestvér érkezése is elindíthatja az evészavart.

Bár a betegség gyakran társul autizmushoz vagy más neurodiverz állapothoz (ADHD, OCD, szenzorosság), a társadalomban hibásan él az a kép, hogy a válogatósság egy autisztikus vonás. A zavar önállóan is megjelenhet, valamint más neurodiverz állapotban is kezelhető.

Az ARFID-ot fontos megkülönböztetni a tipikus, életkori válogatósságtól (neofóbia), ami 2-5 éves korban jelentkezik, és idővel magától elmúlik. Ebben az időszakban természetes, hogy a gyerekek az ismert ízeket keresik. Idővel a felnőttek étkezési szokásainak utánzásával, mintakövetéssel oldódik ez az időszak. Ezért is fontos, hogy minél több textúrájú, ízű étellel kínáljuk (ne erőltessük) a gyermekeket, és aktívan vonjuk be őket a családi étkezési szokások megismerésébe.





Mivel az ARFID-os személyek nem válogatnak, nem undorodnak az ételtől, hanem valós félelmet élnek át az ismeretlen vagy nem kedvelt ételektől, emiatt különösen kerülendők a következő, gyakran jószándékkal adott tanácsok: a zsarolás, fenyegetés, a „majd eszik, ha éhes”, vagy a „rejtjük el a zöldséget” típusú módszerek. Ehelyett őrizzük meg a nyugalunkat, és ha felmerül bennünk a gyanú vagy aggodalom, keressünk segítséget, és tájékozódjunk megfelelő forrásokból!

Az ARFID komplex zavar, amelyhez szakértői segítségre van szükség, és jellemzően teammunkában, több szakember bevonásával orvosolható. Dietetikus, pszichológus és orvos közösen tudják támogatni a gyermeket és a családot.

Magyarországon a Kiskanál Kommandó úttörő szerepet játszik az ARFID és más gyermekkori evési problémák felismerésében és kezelésében. Ha gyanú merül fel, ne maradjunk egyedül a kérdésekkel – van segítség!



A cikkemben elsősorban a Kiskanál Kommandó edukációs cikkeit, podcastjét használtam, amik itt érhetők el:

<https://kiskanalkommando.hu/>

Spotify podcast sorozat (felnőtt- és gyermek dietetika): Hester's Life és Hester' Life- Kids & Babies

<https://www.youtube.com/watch?v=JK9r14D4d-k>





Mentális egészség a terítéken

Írta: Gelniczky Blanka

Őszi, borongós napokon jól esik egy forró, a lelket is megmelengető leves. Hát még, ha nem egyedül eszünk! Nem az étel tökéletessége számít, hanem az együttlét, amelyből erő és biztonság fakad. A közös étkezés nemcsak a testet táplálja, hanem jelzi a gyerekeknek: van helye az asztalnál, számít, amit mond, és nincs egyedül. Azok a kamaszok, akik gyakrabban ülnek asztalhoz családjukkal, kiegyensúlyozottabbak, kevesebb depresszív tünetet mutatnak, jobb az önértékelésük.

Az étkezés a stresszel is szoros kapcsolatban áll. Sok gyerek nassolással oldja a feszültséget, másnak éppen elmegy az étvágya. A szülő ilyenkor mintát adhat: nem a mennyiség vagy a gyorsaság a fontos, hanem az, hogy együtt lassítunk és figyelünk egymásra. A tudatos, lassú evés a testnek is pihenést ad: könnyebb az emésztés, rendeződik a ritmus, és a szervezet is megnyugszik.

Az agy-bél kapcsolat kétirányú: nemcsak a hangulatunk befolyásolja, mit eszünk, hanem az étkezés minősége is hat a kedélyünkre. A rostban, zöldségben és gyümölcsben gazdag étrend hozzájárulhat a kiegyensúlyozottabb lelki állapothoz. A közös evés és főzés együtt töltött minőségi idő, amely önmagában is jótékony.





Szülőként nem kell tökéletes menüket készíteni. Elég, ha az étkezés élmény: beszélgetünk, nevetünk, megosztjuk a nap történéseit. A családi asztal így válik a lelki egészség egyik legerősebb védőfaktorává.

Három ajánló a közös őszi étkezésekre:

1. SzeddMagad programok (pl.almaszedés)
2. <https://www.gyumolcsvadasz.hu/szedd-magad>
3. Sütőtök sütés - Magas a B2-, B11- és C-vitamin, valamint a kalcium és a cinktartalma
4. Gyertyafényes vacsora: segíti a lelassulást, bekuckózós élményt ad.



Felhasznált irodalom:

Adan, R. A. H., van der Beek, E. M., Buitelaar, J. K., & Cryan, J. F. (2019). Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat. *European Neuropsychopharmacology*, 29(12), 1321–1332.

Cebrino, J., & Cruz, A. J. (2020). Depressive symptoms and diet quality: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5930.

Fulkerson, J. A., Larson, N., Horning, M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). A review of associations between family or shared meal frequency and dietary and weight status outcomes across the lifespan. *Journal of Nutrition Education and behavior*, 46(1), 2-19.





Mit tehetünk, hogy a serdülők jobban érezzék magukat a bőrükben?

Írta: Bertók Dorottya

Ha alaposabban megértjük, miért elégedetlenek testükkel a serdülőkorú gyermekek, illetve felnőttként észlelni tudjuk az elégedetlenség akár apróbb jeleit is, még időben támogatást nyújthatunk számukra ebben a nehéz időszakban. A támogatás módja sem mindegy: alább néhány iránymutatás, szemléletformáló szempont olvasható, hogy felnőttként se legyünk magunkra utalva ebben az érzékeny kérdésben.

1. Hogy gondolkodnak testükről a fiatalok?

Testkép alatt nem csak azt értjük, ahogyan a gyermek saját testét látja, hanem azt is, ahogyan érzi és gondolkodik a testéről. Testtel kapcsolatos elégedetlenségről akkor beszélhetünk, ha a testképhez fűződő érzések és gondolatok gyakran negatív színezetűek. Ebben az esetben ezek az érzések és gondolatok gyakran viselkedéses elemekkel is társulnak.

Aggodalomra adhat okot, hogy sokszor már 6 év alatti gyermekek is elégedetlenek a testükkel; tehát a probléma nem feltétlenül a serdülőkorban jelentkezik először. Ez arra enged következtetni, hogy egészen kiskortól fontos szempont a test pozitív megítélésére, elfogadására tanítani a gyermekeket.





A testkép alakulásában egyértelműen a serdülőkor számít a legkritikusabb időszaknak. A lányok alapvetően elégedetlenebbek alakjukkal, mint a fiúk, de más ideált tartanak szem előtt. Míg a lányok vékonyabbnak, karcsúbbnak szeretnék magukat látni, addig a fiúk inkább magas, mérsékelt izmos alkatra vágnak.

Mi befolyásolja az elégedetlenséget?

→ Tökélyre törekvés

Azok a fiatalok, akiket életük más területén is jellemez a perfekcionizmus, könnyen kitűzhetik célul a „tökéletes test” elérését is. Gyakran jellemző rájuk, hogy saját értékességüket annak eredményességéhez kötik.

→ Társas összehasonlítás

Sok serdülő lány számol be arról, hogy saját alakját, testsúlyát összehasonlítja kortársaival, és erős szorongást, csalódottságot él meg, amikor úgy érzi, hogy számára elérhetetlen vagy nehezen elérhető az, ami másnak sokszor genetikai adottság.





→ „Karcsúság = boldogság?”

Talán a legismertebb tényező, ami befolyásolja a testelégedetlenséget, a közösségi médiából érkező, kisarkított és eltorzított, mégis valóságnak álcázott testideál. A serdülők azt a hiedelmet társítják a médiában látottakhoz, hogy a vékony, karcsú (fiúknál izmos) alkat egyenlő a vonzalommal és boldogsággal — ezért hiszik, hogy ha vékonyabbak lennének, boldogabbak és vonzóbbak lennének.

→ Mintakövetés

Nem ritka, hogy testükkel elégedetlen, sokat fogyókúrázó/diétázó szülők gyermekei nehezebben fogadják el saját testi tulajdonságaikat — még akkor is, ha a szülő gyermeke külsejét egyébként nem illeti kritika. Az évek során a szülőktől érkező apró megjegyzések, elégedetlen pillantások és étkezési szokások hatása összeadódhat. A gyermek ezt belsővé teheti, és akaratlanul is a szülői minta határozhatja meg az ő szemléletét.

→ Gondolatspirál

A fiatalok könnyen végeláthatatlan spirálba kerülnek: minél többször hasonlítják össze testüket másokéval (hírességek, sportolók, általuk tökéletesnek vélt személyek), annál negatívabban értékelik saját magukat, és annál több hibát és hiányosságot vesznek észre — ez tovább mélyíti elégedetlenségüket.





2. Milyen szerepet tölt be a folyamatban az étel?

Az elégedetlenség csökkentésére népszerű válasz a fogyókúrázás, diétázás és egyéb, étkezéshez kapcsolódó kompenzatorikus viselkedés. Kifejezetten nehéz és káros lehet az ételhez, étkezéshez társuló büntudat érzése. Az étellel kapcsolatos büntudat akkor jelenik meg, amikor valaki úgy érzi, „rosszat tett” bizonyos ételek fogyasztásával (pl. édesség, gyorsétel), vagy úgy gondolja, hogy túl sokat evett. Ezt gyakran kíséri szégyenérzet, önkritika és fekete-fehér, kategorikus gondolkodás az ételekről (jó ételek — rossz ételek).

Számos negatív megéléshez vezet, ha a serdülő egy olyan természetes és emberi folyamat kapcsán érez szégyent és büntudatot, amely alapvető fiziológiai szükségletünk, és egészséges megközelítésben örömforrásként, élvezetként is szolgál. A serdülők leggyakrabban a magas szénhidráttartalmú, cukros és zsíros ételeket kezdik elkerülni, ha változást szeretnének tapasztalni — ez egy pontig nem feltétlenül probléma, különösen, ha korábban valóban ezek túlzott fogyasztása jellemezte a gyermeket.

Kifejezetten veszélyes folyamat lehet a kalóriaszámlálás, hiszen könnyű pozitív visszajelzést kapni, ha sikerül egyre kevesebb kalóriát fogyasztani. Jellemző lehet továbbá az elfogyasztott étel kompenzálása (purgálás, önhánytatás) vagy a túlzásba vitt edzés. Nem meglepő következtetés, hogy a testelégedetlenség és a negatív testkép előrevetítheti az evészavarok tüneteinek kialakulását.





Szülőként, tanárként vagy segítő szakemberként támogathatjuk a serdülőkorú gyermekeket még mielőtt ez a probléma erőteljesen megjelenne; ha azonban már fennálló problémáról beszélünk, a testelégedetlenség jeleinek időben történő felismerése nagyon sokat számít.

3. Jelek, hogy a serdülőkorú gyermek elégedetlen a testével - mire figyeljünk oda?

Ha a serdülő...

- kedvetlenebb az étkezéseknél, látványosan kevesebbet eszik;
- rendszeresen kritizálja alakját, negatív hangvételben kommentálja kinézetét;
- sokszor összehasonlítja magát másokkal (saját maga hátrányára);
- nehezen viseli a fényképezést, rendszeresen panaszkodik, hogy előnytelen vagy „csúnya” a fényképeken (gyakran erőteljesebb kifejezéseket használva);
- főként bő, lenge ruhákat kezd hordani, vagy rosszul érzi magát mindenben, ami nem nagyobb méretű;
- indokolatlanul sok időt tölt edzéssel és testmozgással (akár az elfogyasztott kalóriamennyiséghez képest).

Ugyanakkor a testelégedetlenség okozhatja azt is, hogy a fiatal kerüli a közös, csoportos testmozgást (például a testnevelésórát), mert fél a megszégyenüléstől vagy a kritikától.





Ha hosszabb távon, intenzíven fennáll az elégedetlenség, elképzelhető, hogy alacsony önértékelés, erős szorongás, stressz vagy depresszív hangulat áll a háttérben. Ilyen esetben fontos lehet szakember segítségét igénybe venni: mélyebb önismereti munka vagy terápiás fókusz is szükségessé válhat. Az evészavarok felismerése sokszor nehéz; néha összemosódnak a határok, és nem egyszerű eldönteni, hogy karbantartható, enyhébb elégedetlenségről van-e szó, vagy egy jól álcázott evészavarról. Elsődlegesen a szakember tud pontos képet adni a probléma súlyosságáról.

4. Hogyan lehet tehát segíteni a serdülőket?

A megelőzésben és a már fennálló elégedetlenség enyhítésében:

- fontos, hogy a serdülőkkel az emberi testről, saját testükkel kapcsolatos beszélgetések során a hangsúlyt az egészségre, erősségekre és önellátásra helyezzük;
- kérdezzük őket érzéseikről, tapasztalataikról; hallgassuk meg őket ítéletmentesen;
- normalizáljuk a különböző testalkatok létjogosultságát — érezhesse a serdülő, hogy az emberi test diverzitása természetes, és hozzátartozik egyediségünkhöz és szépségünkhöz;
- próbáljuk természetessé tenni, hogy az egyén teste (akár a sajátunk, akár a serdülő gyermekünké) időnként változik; tudatosítsuk, hogy a ruhát, ruhaméretet igazítjuk testünkhöz, nem pedig fordítva;

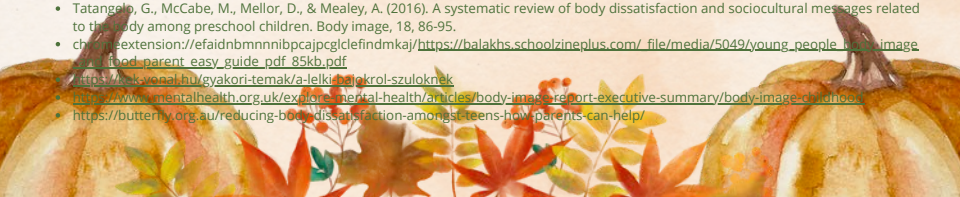




- helyezzük a hangsúlyt a különböző, izgalmas ételek kipróbálására és az ebből fakadó örömeire — tárgítsuk a serdülő lehetőségeit;
- mi magunk is beszámolhatunk őszintén saját testünkkel kapcsolatos nehézségeinkről (ha vannak ilyenek), és együtt fejlődhetünk a serdülővel a test pozitív megítélésében;
- kitérhetünk a kontroll kérdésére: míg testalkatunkat nem mindig tudjuk megváltoztatni (sokszor genetikai adottság), addig megváltoztathatjuk azt, ahogyan gondolkodunk és érzünk a testünkről;
- mélyítsük el azt a gondolkodásmódot, hogy az egyén sokkal több a külsejénél — a kinézetünk nem határozza meg értékünket;
- próbáljuk tudatosítani, hogy nincs „jó” és „rossz” testalkat; megmutathatjuk, hogy minden alkatnak megvannak az előnyös tulajdonságai, amelyeket különböző fazonú ruhákkal kiemelhetünk;
- mutassuk meg, hogy lehet csodálni mások szépségét anélkül, hogy leértékelnénk saját testünket;
- legyünk kíváncsiak arra, milyen közösségi média-tartalmak érdeklik a gyermekeket, és biztassuk a kritikus gondolkodásra.

Források:

- Ábrahám, I., Jambrik, M., John, B., Németh, A. R., Franczia, N., & Csenki, L. (2017). A testképtől a testképzavarig. Orvosi hetilap, 158(19), 723-730.
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Smith, A., Slater, A., & Bray, I. (2019). Adolescent body dissatisfaction and disordered eating: Predictors of later risky health behaviours. Social Science & Medicine, 238, 112458.
- Duarte, C., Ferreira, C., Trindade, I. A., & Pinto-Gouveia, J. (2016). Normative body dissatisfaction and eating psychopathology in teenage girls: the impact of inflexible eating rules. Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 21(1), 41-48.
- Mishina, K., Kronström, K., Heinonen, E. et al. Body dissatisfaction and dieting among Finnish adolescents: a 20-year population-based time-trend study. Eur Child Adolesc Psychiatry 33, 2605–2614 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02327-0>
- Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., & Mealey, A. (2016). A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. Body image, 18, 86-95.
- https://extension1/efaidnbmnnnibpcjpcglclefindmkaj/https://balakhs.schoolzineplus.com/_file/media/5049/young_people_body_image_report_food_parent_easy_guide.pdf_85kb.pdf
- <https://mek.vodafone.hu/gyakori-temak/a-lelki-betegsekről-szülőknek>
- <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/articles/body-image-report-executive-summary/body-image-childhood>
- <https://butterfly.org.au/reducing-body-dissatisfaction-amongst-teens-how-parents-can-help/>





Evészavarok serdülőkorban

Amit minden szülőnek tudnia kell

Írta: Ritter-Kormos Réka

A serdülőkor az egyik legérzékenyebb életszakasz: a testi, lelki és szociális változások gyakran együtt járnak önértékelési nehézségekkel, szorongással és identitáskereséssel. Ebben az időszakban fokozottan sérülékeny a testkép, és különösen fontossá válik a kortársak visszajelzése.

Az evészavarok kialakulásához több, egymással összefüggő tényező járulhat hozzá – például pszichológiai, családi, társadalmi és biológiai hatások. A pszichológiai háttér – mint az alacsony önértékelés, szorongás, depresszió vagy perfekcionizmus – gyakran belső feszültségeket szül, amelyek az evés feletti kontrollban nyerhetnek levezetést. A családi működés, például a túlzott elvárások vagy az érzelmi elhanyagolás, szintén befolyásolhatja a testképhez és az étkezéshez való viszonyt. A közösségi média és a divatipar irreális szépségideáljai nyomást gyakorolnak a serdülőkre, akik emiatt könnyen kialakíthatják a „nem vagyok elég jó” érzést. Emellett a genetikai hajlam és az agyi működés bizonyos sajátosságai is növelhetik az evészavar kockázatát.





E tényezők együttesen, gyakran fokozatosan vezetnek ahhoz, hogy a fiatal az evés kontrollálásával próbálja enyhíteni belső feszültségeit vagy növelni önértékelését. A kialakuló viselkedés azonban hosszú távon nem csupán pszichés, hanem súlyos testi egészségkárosodáshoz is vezethet.

Az evészavarok legismertebb formái:

- Anorexia nervosa – a súlygyarapodástól való intenzív félelem, kóros testsúlycsökkentés, valamint súlyos testképzavar jellemzi.
- Bulimia nervosa – falásrohamok váltakoznak önhánytatással, hashajtóhasználattal vagy túlzott testedzéssel.
- Falászavar (binge eating disorder) – kontrollálhatatlan ételfogyasztás kompenzációs viselkedés nélkül, gyakran elhízással párosul.

A kutatások szerint ezek a zavarok serdülőknél különösen gyakoriak: az anorexia jellemzően 14–18 éves korban kezdődik, a bulimia pedig valamivel később, 16–25 éves korban. Lányok körében gyakoribb, de fiúknál is előfordul, gyakran rejtettebb formában, például extrém testépítési vagy diétázási kényszerrel. Fokozatosan alakulnak ki, így a korai jelek felismerése életmentő lehet.





Az alábbi tünetekre különösen fontos figyelni:

- Hirtelen súlyváltozás.
- Étkezések kihagyása, szigorú diétázás.
- Túlzott testkép-ellenőrzés, gyakori „kövér vagyok” típusú megjegyzések.
- Étkezés utáni mosdóhasználat.
- Rejtett evés vagy az étkezés kerülése.
- Kényszeres testedzés.
- Ingerlékenység, zárkózottság.

Ha ezek közül több is fennáll, érdemes szakemberhez fordulni; minél korábban történik ugyanis a beavatkozás, annál kedvezőbb a gyógyulás esélye.

Az evészavarok kezelése komplex, több szakember együttműködését igényli: pszichiáter, pszichológus, dietetikus, és gyakran a háziorvos is részt vesz benne. A kezelés egyik fő eleme a pszichoterápia, amely során a kognitív viselkedésterápia bizonyult kiemelten hatékonynak a negatív testképpel és a szorongással való megküzdés megsegítésében. Kísérő depresszió vagy szorongás esetén indokolt a gyógyszeres kezelés, a helyes táplálkozási minták újraépítése szempontjából pedig elengedhetetlen a dietetikai tanácsadás. Emellett a családterápia serdülők esetében különösen hatékony, mivel a család bevonása gyakran nemcsak elősegítője, de feltétele is a gyógyulásnak.





Néhány szempont, ami segítheti a családot abban, hogy biztonságos, támogató közeget nyújtson a serdülő számára:

- Az evési szokások hirtelen megváltozása – például fogyás, étkezések kerülése vagy az evéssel kapcsolatos szorongás – figyelmet igényel; a testi-lelki jelek mögé érdemes odafordulással tekinteni.
- A testsúllyal kapcsolatos megjegyzések, még tréfás formában is, árthatnak az önértékelésnek, ezért hasznosabb a belső értékeket előtérbe helyezni.
- Az elfogadó családi közeg, amely nemcsak a külsőségekre fókuszál, erősítheti az önbizalmat.
- A nyílt, ítélezéskentes kommunikáció segíthet abban, hogy a fiatal merjen beszélni a nehézségeiről.

Ha felmerül a gyanú, érdemes szakemberhez fordulni (akár az iskolapszichológus vagy a háziorvos is jó kiindulópont lehet), hiszen az evészavarok nem múló „hóbortok”, hanem komoly pszichés betegségek, amelyek a testi egészséget is veszélyeztetik. A korai felismerés, a támogató családi közeg és a szakmai segítség együtt jelenthetik a kiutat.

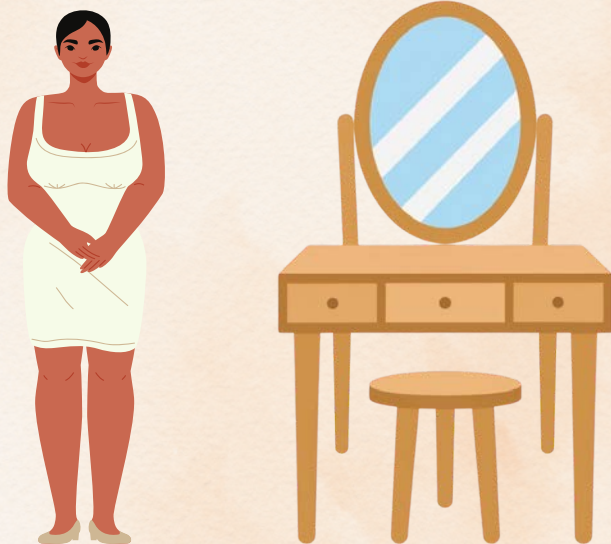
A serdülőkor kihívásai nem mindig láthatók első pillantásra – de egy figyelmes, elfogadó szülői jelenlét sokat tehet azért, hogy a fiatal ne maradjon egyedül a nehézségekkel. Az evészavarok időben történő felismerése pedig nemcsak a gyógyulás esélyét növeli, hanem erősíti a bizalmat és a kapcsolatot is, ami minden kamasz számára biztonságot jelenthet.





Irodalomjegyzék:

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G., & Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry*, 61(3), 348–358.
- Magyar Pszichiátriai Társaság. (2021). Irányelvek az evészavarok felismeréséhez és kezeléséhez. Elérhető: www.psychiatria.hu
- National Eating Disorders Association. (2022). Warning Signs and Symptoms. <https://www.nationaleatingdisorders.org>
- Rienecke, RD. (2017). Family-based treatment of eating disorders in adolescents: current insights. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 8, 69-79.
- Treasure, J., Claudino, A. M., & Zucker, N. (2010). Eating disorders. *The Lancet*, 375(9714), 583–593.
- World Health Organization. (2020). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



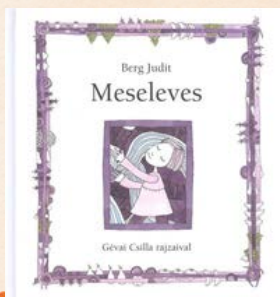
Meseleves

(Ha a gyermek nem eszik)

Írta: Purityi Csenge

A meséknek nagyon fontos szerepük van a gyermekek életében. A meséknek gyógyító erejük van, és semmilyen életkorban sem szabad elfelejteni, hogy milyen nagy jelentőséggel bírnak. Egy kellemes esti rutin részének is tekinthetők, ám valójában túlmutatnak ezen. A történet közben a gyermek megélheti, hogy ő a hős páncélos lovag, a bölcs leány vagy a varázserővel bíró személy. Fel tudják benne dolgozni a saját feszültségeiket is. Nem véletlen az sem, ha szinte minden este ugyanazt a történetet szeretné meghallgatni újra és újra.

A mesék szimbolikus erejét akár terápiás eszközként is lehet alkalmazni. Segít a saját kultúránknak megfelelő hősök problémáival azonosulni, és ilyen módon szimbolikusan átélni és feldolgozni a saját nehézségeket a történeteken keresztül. Akár megoldási mintát is lehet belőle meríteni. Segíti a gyermekeket továbbá abban, hogy megértsék a problémás helyzeteket és az ehhez kapcsolódó érzelmeket.





A legtöbb szülő valószínűleg találkozott a „rosszul evő” vagy „válogatós” gyermekek problémájával. Előfordulhat, hogy otthon rendben van, de az óvodában vagy az iskolában nem eszik jól, vagy akár pont fordítva. Természetesen a háttérben többféle ok állhat, azonban szülőként vagy pedagógusként is tudunk segíteni ebben. Ennek a nehéz helyzetnek kezelésére szeretném bemutatni **Berg Judit Meseleves** című könyvét. Előfordulhat, hogy már ennyi is segíteni tud. A könyvet főként óvodás korú vagy alsó tagozatos gyermekek nevelő szülők figyelmébe ajánlom.

Berg Judit munkásságát főként a gyermek- és ifjúsági irodalom jellemzi, de felnőttek számára is felfedezhetők értékes kincsek benne. Az egyik legismertebb sorozata a Rumini, melyért 2007-ben elnyerte az Év Gyermekekönyve díjat. Történeteinek ihletői gyakran saját gyermekei. 2005-ben jelent meg a Hisztimesék kötet, amelyben személyes tapasztalatai alapján szól a kisgyermekekhez és az ő szüleikhez. A Meseleves ennek a nagysikerű „problémamegoldó” sorozatnak az újabb kötete.

A Meseleves című könyvben öt rövidebb mese található. Az első egy „Felnőtt mese – Meseleves vagy nyakleves?” címet viseli. Ez a szülőknek szól, őket vigasztalja és bátorítja, illetve egy megoldási mintát is nyújt. Az utolsó mese egy „Ráadás-mese – Répa vitéz” című történet. Ebben Répavitéz és a többi finom zöldség lázadnak fel a rossz természetű szakács ellen.





A két különleges történet között, keretbe foglalva találjuk a három tematikus mesét. Az első A pásztorfiú és a szilváslepény, amely bemutatja, hogyan nyílik meg egy fiú, aki csak egyféle ételt hajlandó enni, a többi étel felé. Műtyür manó címmel van a második mese. A történetben a nem evő kis manó megtanulja, hogy az igazi kalandokhoz erő kell, amit az ételekből nyerhet. A harmadik, Piros és Barna, két testvéréről szól, akik csak szelektíven hajlandóak enni. A kreatív és kedves élelmiszerek pedig kifundálják, hogyan lehetne ezen változtatni.

A könyvben Gévai Csilla rendkívül kedves és egyedi rajzaival találkozhatunk, amelyek szó szerint színesítik a történeteket. A mesék szövege egyszerű és világos, így az óvodás korosztálynak könnyen megérthető. Sok párbeszéd és a kevésbé túlsúlyos oldalak segítik az alsós gyermekek olvasását. A meséket egymástól függetlenül is érdemes lehet olvasni. Van, amelyik jobban ráillik egyedileg a gyermek problémájára, és van, amelyik kevésbé. Bátran ajánlom önálló olvasásra vagy felolvasásra, hiszen a gyermek ezt beépítheti, és vagy a jelen helyzetben, vagy a későbbiekben építkezni tud belőle.

„ A mesékben minden benne van: mindaz, ami volt, és mindaz, ami még lehet. ”

(Boldizsár Ildikó)

