**Antsvorio ir nutukimo stigma: kaip visuomenės požiūris apsunkina kelią į sveikatą?**

**Nors sveikos gyvensenos temos dažnai siejamos su teigiamais pokyčiais, kalbant apie antsvorį ar nutukimą realybė kitokia – jauni žmonės dažnai patiria žemą savivertę ir patyčias dėl savo išvaizdos, kaip rodo naujausiai visuomenės nuomonės apklausa. Ar visuomenės spaudimas skatina realius pokyčius, ar tik įstumia į uždarą ratą?**

Tyrimo duomenimis, kas antras (52 proc.) gyventojas, kovojantis su antsvoriu ar nutukimu, susiduria su žema saviverte ar savigrauža. Tarp jų daugiausiai moterys ir jauniausi (18–25 m.) apklausos dalyviai.

Pasak „Gintarinės vaistinės“ vaistininkės Lauros Vanagaitės, dauguma žmonių, kurie susiduria su šiomis problemomis, ieško pagalbos ne iš karto – o jei ir kreipiasi, tai daro labai subtiliai, lyg atsargiai tikrindami, ar bus suprasti.

„Vaistinėse gana dažnai pastebime, kad antsvorio turintys žmonės jaučia gėdą ar nepatogumą kalbėdami apie svorį. Tai yra jautri tema, susijusi su saviverte, asmeniniais kompleksais, o kartais ir su skaudžia praeities patirtimi“, – pasakoja ji.

Anot vaistininkės, pokalbiai dažnai prasideda nuo netiesioginių užuominų: žmonės pasakoja apie skysčių kaupimąsi ar jaučiamą nuovargį. Retai kada tiesiogiai įvardija, kad nori mažinti svorį.

„Vietoj to girdime prašymus rekomenduoti papildų skysčių šalinimui ar medžiagų apykaitai pagerinti, skundus apie priaugtus kelis kilogramus dėl sveikatos sutrikimų. Ieškoma efektyvių maisto papildų, greitų sprendimų, tačiau vengiama kalbėti apie mitybos režimą, fizinį aktyvumą ar emocinį valgymą. Vaistininko empatija ir gebėjimas nekritikuoti lemia, ar pokalbis bus atviras, o tai padeda suteikti tikslingesnę pagalbą“, – sako L. Vanagaitė.

**Psichologinis barjeras**

Kas septintas (14 proc.) žmogus, susiduriantis su antsvoriu ar nutukimu, patiria patyčias – tai rodo apklausa, kurioje dažniausiai tokią patirtį įvardijo 18–25 metų respondentai.

Psichologė Sonata Vizgaudienė pabrėžia – daugelis žmonių, turinčių antsvorį ar nutukimą, gyvena ne tik su fiziniu diskomfortu, bet ir nuolatiniu vidiniu savigraužos jausmu.

„Gėda dėl savo kūno dažnai prasideda dar vaikystėje. Net kūdikystėje, kai vaikas stambesnis, aplinkiniai komentuoja: rubuilis, gerai maitina. Potekstė – kažkas su juo ne taip. Pradinėse klasėse, paauglystėje patyčios dėl svorio – beveik neišvengiamos, net jei vaikas ir nėra nutukęs. Pakanka būti kiek stambesniam nei nurodo grožio standartai“, – komentuoja ji.

Pasak psichologės, toks fonas ilgainiui suformuoja ne tik žemą savivertę, bet ir nemeilę savo kūnui. Žmonės ima bijoti valgyti viešumoje, nedrįsta užsisakyti deserto kavinėje, vengia sporto klubų, maudynių. Dalis mano, kad būtent dėl antsvorio jiems nesiseka užmegzti romantinių santykių ar sėkmingai pasirodyti darbo pokalbiuose. Tai patvirtina ir tyrimo rezultatai – beveik trečdaliui (28 proc.) antsvorį ar nutukimą turinčių žmonių sudėtinga leisti laisvalaikį.

„Dažnai žmonės pasako: man net neverta pradėti, nes vis tiek nepavyks. Jie vengia atspindžio veidrodyje, nenori matyti savęs. Tai labai liūdna, nes jau vien šis emocinis fonas uždaro duris bet kokiems pokyčiams“, – atkreipia dėmesį S. Vizgaudienė.

**Pokyčiai – tik dėl savęs**

Abi pašnekovės akcentuoja, kad pokyčiai turi prasidėti ne dėl kitų žmonių ar aplinkos spaudimo, o dėl vidinių motyvų. Tik tada galima kalbėti apie ilgalaikius rezultatus.

„Jei žmogus keičia mitybą ar pradeda judėti vien tam, kad atitiktų grožio standartą socialiniuose tinkluose – rezultatas dažniausiai bus trumpalaikis. Pokyčiai, paremti išoriniu spaudimu, neturi gilesnio pagrindo. Ilgalaikiams rezultatams būtinas artimųjų palaikymas“, – sako vaistininkė L. Vanagaitė.

Psichologė S. Vizgaudienė atkreipia dėmesį, kad dėl padidėjusio kūno svorio patiriamas nerimas ar depresija gali mažinti energiją bei susidomėjimą aktyviu gyvenimo būdu ir sveika mityba.

„Susidūrę su spaudimu dėl išvaizdos, ypač jauni žmonės dažnai ieško greitų sprendimų – renkasi drastiškas dietas, badavimą ar vieno produkto mitybos planus. Tokie metodai gali suteikti trumpalaikį efektą, tačiau ilgainiui virsta nusivylimu ir dar labiau silpnina pasitikėjimą savimi. Svoriui sugrįžus, žmogus sako – „aš nesugebu, man niekas nepadeda“. Ilgalaikiai pokyčiai gimsta tik tada, kai žmogus subręsta ir aiškiai supranta, kodėl nori keistis“, – pabrėžia ji.

Anot psichologės, artimųjų spaudimas dažniausiai turi priešingą efektą – mažina motyvaciją, skatina gėdą ir užsidarymą. Užuot kritikavus, kur kas veiksmingiau – asmeninis pavyzdys.

„Jei tėvai gyvena sveikai, vaikai tai mato ir tikėtina, kad paseks jų pavyzdžiu. Tas pats galioja draugams – kai dalinamės savo pokyčiais, neprimetame, o tiesiog rodome rezultatus, tai įkvepia“, – teigia S. Vizgaudienė.

**Mažais žingsniais į priekį**

L. Vanagaitė įsitikinusi, kad koreguojant svorį svarbiausia – nesiekti tobulumo iš karto, o susitelkti į mažus žingsnius, kurie palaipsniui tampa naujais įpročiais.

„Pradėkite nuo vieno sveikesnio patiekalo per dieną. Išgerkite daugiau vandens, išeikite pasivaikščioti, sumažinkite cukraus kiekį, atsisakykite gazuotų gėrimų. Leiskite kūnui pailsėti – kokybiškas miegas svarbus tiek medžiagų apykaitai, tiek motyvacijai. Prastas miegas trikdo alkio hormonus, todėl tampa viena iš svorio augimo priežasčių“, – pataria vaistininkė.

Ji siūlo atrasti tokią fizinę veiklą, kuri ne tik duotų rezultatų, bet ir teiktų džiaugsmo. Palaipsniui didinant aktyvumą, lengviau išvengti perdegimo. Taip pat vertėtų ieškoti bendraminčių grupių ir socialiniuose tinkluose sekti tuos, kurie skatina pozityvų požiūrį į sveikatą ir savęs priėmimą.

„Panašiai ir su mityba – nereikia visko keisti vienu metu. Pradėkite nuo paprastų sprendimų: valgykite lėčiau, mėgaukitės maistu, palaipsniui mažinkite cukraus kiekį. Geriausi rezultatai matomi tada, kai į savo sveikatos kelią žiūrima kaip į rūpestį savimi“, – tvirtina L. Vanagaitė.

Psichologė S. Vizgaudienė pabrėžia – kelias į sveikatą prasideda nuo santykio su savimi. Sprendimas atrodyti ir gyventi taip, kaip norime, turi gimti iš vidaus – ne iš aplinkinių lūkesčių.

„Mes neturime kito kūno – šį gyvenimą nugyvensime su tuo, kurį turime dabar. Todėl privalome jį mylėti ir puoselėti. Kai žmogus atranda vidinę taiką su savimi, jis tampa atsparesnis išorės vertinimams. Meilės sau ugdymas nėra lengvas procesas – tai reikalauja darbo su vidiniais įsitikinimais, kantrybės ir atjautos sau. Tačiau būtent toks požiūris leidžia keisti gyvenimo būdą iš esmės. Viskas prasideda nuo nuoširdaus noro pamilti save“, – neabejoja psichologė.

„Gintarinės vaistinės“ užsakymu „Spinter tyrimai“ vasario 17-27 dienomis apklausė iš viso 1015 Lietuvos gyventojų, kurių amžius buvo 18-75 metai.