



## ORASTAVAN SYÖMISHÄIRIÖN TUNNISTAMINEN

[www.tasapainoa.fi](http://www.tasapainoa.fi)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ALKUTEHTÄVÄ



- ☞ Miten usein mietit syömistäsi ja liikkumistasi?
- ☞ Miten haluaisit syödä ja liikkua?
- ☞ Jos et tee kuten toivoisit, mistä se johtuu?
- ☞ Miltä pohjalta teet arkisia päätöksiä: ennalta lukkoon lyödyt suunnitelmat, järkeily, päähänpistot, fiilikset, muiden antama malli, toisten painostus...?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...

Mitä ajatuksia sinussa herättää ihminen, joka vaatii itseltään paljon?

Kunnianhimo ja täydellisydentavoittelu eivät välttämättä johda ongelmiin, jos toisinaan osaa löysätä, nauttii oikeasti itse tekemisestä, eikä ota epäonnistumisiaan liian raskaasti. Joskus kova suorittaminen on yritystä häätää huononmuuden ja kaaoksen tunteet. Ei toimi!

*Jos joku sanoi minulle jotain positiivista, käänsin sen negatiiviseksi: "sillä on taka-ajatus..." Tämä saattoi tapahtua kaveripiirissä tai töissä, missä olen saanut hirveästi kehuja. En uskonut tai ajattelin, että kehujaan, jotta tekisin vielä enemmän. Se oli oravanpyörä: mitä enemmän kehuittiin, sitä enemmän ja paremmin piti tehdä töitä. En uskonut, että minusta oikeasti pidettäisiin ihmisenä, kaverina ja työntekijänä.*

*Se on hallintajärjestelmä. Kun piti sietää ulkoisia tekijöitä, joita ei olisi jaksanut, menee kuoreen. Kaikki meni samalla tavalla, se oli kuin sumu. Kun pidän itseni siinä sumussa, saan suoritettua kaiken. Kun luo ne rutiinit, tulee robotiksi. Mitä robotimpi on, sitä paremmin ulkoiset asiat tulevat tehtyä, eikä silloin ole väliä, onko mitään elämää. Tunne-elämä on mahdollisimman sammutettu, koska sitä ei pysty sietämään. Jos antaa tunteiden tulla, ei pysty enää suorittamaan ja kaikki kaatuu.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Mitä mietit, jos joku muuttaa syömistapojaan terveellisemmiksi?

Syöminen ja muiden elintapojen parantaminen on toki hyvä juttu, kun se saa voimaan paremmin. Niin ei käy, jos taustalla on itsensä inhoamista tai hyväksymättömyyttä – vaikka tiedostamatontakin. Silloin myös terveysprojekteista tulee ilotonta repimistä, tunteiden tukahduttamista ja liioittelua, johon ennen pitkää väsyi niin keho kuin mieli. "Terveellinen" syöminen ei ole yhtä kuin "keventäminen".

*Alussa terveelliset elämäntavat nousivat tosi tärkeiksi ja aloin urheilla paljon. En missään vaiheessa ihannoitunut laihuutta vaan lihaksikkuutta ja urheilijamaisuutta. Olin euforinen: jäin koukkuun fyysisen tyhjiyden tunteeseen ja keveään oloon.*

*Alussa en tajunnut, että on kyse syömishäiriöstä. Rupesin laihduttamaan: ensiksi vähensin syömistä ja sitten lopetin sen. Kain sen kauhean positiiviseksi. Kilat lähtivät ja tuli energiaa hirveästi. Positiiviset fiilikset hujasivat. Eka 3 vuotta oli myös yllätyksistä, pakonomaista liikuntaa.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Miksi on niin tärkeää opetella kuuntelemaan omaa kehoaan?

Jos keho viestii normaalisti ja viestejä noudattaa, voi hyvin. Kun on nälkä, syö – suurin piirtein sitä, mitä elimistö oikeasti tarvitsee. Kun on väsynyt, lepää. Kun nukuttaa, menee nukkumaan. Kun keho kaipaa liikettä, sille antaa liikuntaa. Jos alkaa tukahduttaa kehon viestejä, saa helposti koko elimistön sekaisin.

*Ravinnonsaanti väheni todella ja tein pitkää päivää töissä, 10-tuntisia fyysisiä työpäiviä ja siihen vielä jumpat päälle ja polkemiset töihin.*

*Luulin, että minulla on kaikki kontrollissa, tunnen itseni, osaan säädellä mieltäni ja kroppaani. Alkuvaiheessa en tiedostanut, että mieli ja se fyysinen eivät olleet yhteydessä enää. En elänyt todellisuudessa.*

*En osannut kuunnella fyysistä itseäni, vain se psyykkinen hallitsi. Ei sitten vaan syönyt, vaikka oli nälkä, ja kävi silti juoksemassa, vaikka oli huono olo.*

*Oman kehon oli täysin tukahduttanut, eikä sitä tajunnut siinä kohtaa, että siellä ehkä olisi jotain viestejä. Sen oli vaan päättänyt.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



*Yläasteikään jo kaipasin kovasti sitä, että aamupalan saisi syödä valmiista pöydästä ja joku muu järjestäisi harrastuskyydit ynnä muita käytännön asioita. Entä mitä minä tein? Organisoin lauluryhmänkin harjoitukset ja keikat. Kannoin vastuuta luokan leirikoulusta rahankeruineen....*

*.... En pystynyt mitenkään katselemaan vierestä, kun mitään ei näyttänyt tapahtuvan – jos kukaan muu ei hoida asioita, niin minun on pakko. Olin jatkuvasti huolissani omista ja yhteisistä hankkeista, katastrofin odottelutunnelmissa.....*

*Tein asioita sillä ajatuksella, että huhuhuh, onpahan tuokin pois päiväjärjestyksestä, voi hetkeksi huahtaa. Mutta uusi kivireki oli jo odottamassa. Stressasin liikaa isoja juttuja ja oma arkinen hyvinvointi jäi varjoon: monesti olin esimerkiksi koko illan menossa ilman eväitä, kamalan nälkäisenä...*

*.... Otin tavaksi tankata suuria määniä ruokaa, kun sitä oli saatavilla. Myöhemmässä vaiheessa tuli väsymystä ja masennusta, joista yritin selviytyä omin konstein – kuinkas muuten. Soimasin itseäni siitä, etten osaa elää.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



**Millaista elämästä tulee, jos tukahduttaa kehonsa tuntemukset ja tunteensa?**

Arjessa joutuu koko ajan tekemään pieniä valintoja – normaalisti osa niistä hoituu ”fiilispohjalta”. Jos yrittää aina nojata vain järkeensä, lopputulos voi olla kaikkea muuta kuin järvevä.

*Piti punnita – taas se kontrolli – että tekee varmasti parhaan päätöksen. Vertailin koko ajan, onko tämä paras vaihtoehto, ja sitten ei saanutkaan tehtyä päätöstä, kun ei osannut valita.*

*Ylianalysoin kaiken: onko tämä mulle hyväksi vai huanoksi, olisiko pitänyt tehdä niin vai näin...? Loputon analyysi päässä.*

*Pystyin tekemään päätöksiä, mutta siihen meni hirveän pitkä aika. Piti miettiä kaikki vaihtoehdot perusteellisesti. Esimerkiksi lähtemislanteet olivat vaikeita – vaatteet piti valita ja vaihtaa moneen kertaan, kun mihinkään ei ollut tarpeeksi tyytyväinen.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



**Voiko ihminen olla liian kiltti, epäitsekkäs ja vastuuntuntoinen?**

Jos ei arvosta eikä kuuntele itseään, ajautuu helposti oivamatoksi: tekee liikaa toisten puolesta, sietää huonoa kohtelua ja väsyttää itsensä täysin. Loppujen lopuksi muille suhteellisen terveesti eläville tulee epämiukava olo ihmisen kanssa, joka ei osaa pitää puoliaan.

*Tuntosarvet olivat päässä pienestä asti: päästin suusta vain asioita, joita tiesin muiden haluavan kuulla. Siihen meni hirveästi energiaa, ettei laukkaa ketään ja miellyttää. Loppupeleissä en tiennyt, mitä mieltä asioista olen. Senkin takia vajoisin syemmälle syömisjuuttuihin, että kun olin uuvuttanut itseni miellyttämällä, sen piti purkautua.*

*En halunnut sanoa kenellekään mitään vastaan. Olen semmoinen ihminen, että joustan niissäkin tilanteissa, joissa ei ehdottomasti pitäisi joustaa, joissa tulee tehdä pahaa. Helposti lakaisin itseni syrjään toisten tieltä.*

*Mun on ollut aina tosi vaikea sanoa ei. Kun opiskeluaikana pyydettiin töihin, en voinut sanoa, etten nyt jaksakaan tai pysty.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



**Oletko joskus ihmetellyt, miksi joku kieltäytyy hyvistä asioista?**

Arvottomuuden, huonouden ja syyllisyyden kokemus näkyy niinkin, ettei voi sallia itselleen mukavia – toisille aivan tavallisia – asioita. Kaikki pitää ainakin ansaita moninkertaisesti.

*En viitsinyt ostaa itselleni herkuja; en halunnut tuhlatä siihen. Saatoin ostaa vaatteita, mutta siitäkin syyllistin itseäni. Ajattelin, etten voi sallia itselleni asioita, mikä muille olisi normaalia – mennä leffaan tai jotain. Kävin silloin jo töissä opiskelun ohella. Jos pystyin olemaan töissä, sitä parempi: siitä tuli palkkia, eikä tullut käytettyä rahaa. Unohtin itseni kuuntelun kokonaan.*

*Tosi tarkasti punnitsin, mitä ostan, enkä ikinä ostanut mitään itselleni.*

*En ole sallinut itselleni, että haen toisilta apua ja huolenpitoa. Mä olen huolehtinut toisista ja olen vastuussa kaikista maailman vääryyksistä.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Miksi syömishäiriöoireita yleensä peitellään?

Ensiksikin poikkeavia tapoja usein häpeää – moni ylipäättään omaa haavoittuvuuttaan ja avuntarvettaan. Toisaalta moni suojelee selviytymiskeinojaan: alkuvaiheessa syömishäiriökäyttäytyminen tuntuu jotenkin auttavan, ja jos siitä kertoisi, siihen voitaisiin puuttua.

*Se on nolo, salattava asia. Jos siihen lähtisi joku äiti tai isä sanomaan, että noin ei saa tehdä, ei se varmaan auttaisi mitään. Siihen tarvitsisi varmaan kaverin tai sen tyyppisen ihmisen apua.*

*Tuskin opinto-ohjaaja tai tekkari huomasi mitään, koska olin tällaisille ihmisille ylettömän mukava, hymyileväinen, iloinen ja varman oloinen. Olin aika auttamattomissa ulkopuolisille ihmisille. Perhe huomasi muutoksen mun käytöksessä; kun eivät olisi luottaneet siihen, että "kyllä se siitä keksii, lukion aikana löytää itsensä". Toistan edelleen samaa, että niin kauan kuin kaikki ei ole hajaamassa ihan käsiin, sanon, että kaikki on tosi jees ja luotan siihen, että olen kyvykäs korjaamaan kaiken.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



*Mikään ei tuntunut sairaalta päässäni. Varsinkin anoreksiavaihe vei väärielle teille. Vasta kun se menee liian pitkälle ja tulee esimerkiksi bulimiapuolta, huomaa negatiivisuuden. Silloin ollaan useasti jo aika syvällä, kun huomaa itse, saati ympäristö. Mulla ei ympäristö reagoinut alkuvaiheessa mitenkään, niin enhän mä itsekään tiedostanut, että jokin on vialla...*

*... En halunnut, että ihmiset huomaavat tai voivattelevat kai siksi, ettei siihen puututa. Alku oli psyykkisestikin kuherrusta: hyvän olon tunteita, nyt olen saavuttanut jotain, jopa tykkäsin itsestäni. Ei se ollut kuitenkaan aitoa tykkäämistä, että olenpa hyvä tyyppi, vaan liittyy suorittamiseen ja fyysiseen muutokseen.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Millaisiin eri tavoin syöminen ja liikkuminen voivat häiriintyä?

Syömishäiriöoireilu ei ole välttämättä rajua laihdutusta. Monesti se on ruuan pantaamisen ja ahmimisen vuorottelua. Toisille tulee vastustamaton tarve päästä syödyistä ruuasta äkkiä eroon, muttei välttämättä oksentamalla. Jotkut pyrkivät syömään "täydellisesti" ja käyttävät siihen enemmän osan ajastaan ja voimistaan. Lihasten ja kunnan rakentaminenkin voi olla pakkomielleistä. Aika moni myös syö tunteisiinsa ja tlysyteensä.

*Olen tiedostanut kauan, että mun syömisessä on jotain omituista, koska muilla ei vaihtelee tällaiset kaudet. Mutta että ajattelin tämän sairaudeksi, se on tapahtunut vasta 2 vuotta sitten. Luulin, että mulla on huono itsekuri. Masennuksen takia olen käynyt aika tiiviisti psykiatrilla ja puhunut tästä mun syömisongelmasta, mutta ei siihen ole tartuttu, saati että olisi annettu jotain diagnoosia...*

*... Kun en ole ollut lihava, paitsi yhdessä kohtaa olen aika iso. Mulla niukemman syömisessä ei niinkään ole liittynyt hoikkuteen vaan "terveelliseen" syömiseen. Ruoka-valio oli tosi niukkarasvainen, mutta söin esimerkiksi hunajaa joka päivä kokonaisen purkin.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



*Yläasteikäisenä tunnesin ainakin karkkia, sitten myöhemmin ihan ruokaa. Kun söin paljon sokeripitoista tai vaikka pastaa, joka on täynnä nopeita hiilihydraatteja, se oli turttuttamista. Liikkui liian vaikeita tunteita liian kovalla vauhdilla, enkä hallinnut niitä, joten – syönpä ne pois.*

*Olen miettinyt, minkä takia masennustesteissä kysytään, onko paino laskenut ja ruokahalu huonontunut. Kun mulla on paha alo, mässytän!*

*Yritin syödä muiden ihmisten edessä kauhean terveellisesti ja täydellisesti, mutta salassa söin mitä vain, kakkua ja muuta. Se lähti ahmimisena liikkeelle, tunnesyömisenä.*

*Kerran vedin mahan täyteen kiissellä ja 15 kilometrin lenkin päälle – heti läiskejä karkuun lenkipolulle.*

*Tyttäreillä syömishäiriö liittyy pullaan, vehnään, keksiin. Jotkut tietyt ruuat ovat sellaisia, mitä hän ahmi mielellään. On sitten sovittukin, että ei tehdä niitä. Hän ahmi hyvin harvoin oikeaa terveellistä ruokaa. Se oli yleensä aina kokonainen keksipaketti, pullapitko tai tällaista, mitä hän veteli.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Mitä mielikuvia sinussa herättää sana syömishäiriö?

Monilla on liian yksipuolinen käsitys syömishäiriöstä. Koska anoreksiasta on puhuttu jo kauan, se hallitsee ihmisten mielikuvia. Tamänkin takia monen syömishäiriö jää huomaamatta ja pääsee pahenemaan. Myös normaalipainoisen syöminen voi olla pahasti pielessä.

*Olisi toivonut monipuolisempaa informointia syömishäiriöistä, ettei olisi tarvinnut vain lukea kirjoja ja katsoa, että tammaainen varmaan pitäisi olla. Mä teen vain tuohon suuntaan, en oikeasti voi sairastaa anoreksiaa. Anoreksiaa sairastava nähdään hyvin kapeasti: pitää olla tikkulaiha ja ei pidä syödä mitään, kympin tyttö ja tammaisia kliseitä, joihin tämmä koko ajan. Painorajat ovat olleet mullekin semmoinen juttu, miksi olen väheksynyt omaa sairauttani.*

*Mulla on hyvä ystävä, joka on jutellut mun kanssa tästä. Hänellä oli luultavasti anoreksia silloin kouluaikana. Hän ei kehdannut siitä puhua, kuten en minäkään, koska hänkin oli normaalipainoinen. Ihmiset ajattelevat, että kun ei ole langanlaiha, niin mitä siinä valitit, ei sulla ole mitään hätää, sulla olisi vara vielä laihtuakin.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



*Olen aina pystynyt pitämään syöpättelyn piilossa: pystyn muutaman päivän tai viikon kaksi tsemppaamaan. Pysin ilmeisesti normaalipainoisena aika helposti, ei ole aineenvaihdunnallista ongelmia taustalla. Mulla on vain hillitön syöminen, joka tulee puuskina...*

*... Kun syö pari päivää vahvaa makeaa, se ei lihota niin helposti. Syöppää ei pidetä sairaana, ennen kuin on hemmetin sairas fyysisesti. Sitten aletaan ruoskia, että ala elää ihmisiksi. Tämä on vähän semmoinen virtahepo olohuoneesta: se vaivaa niin monia ihmisiä, ettei siitä haluta yleisesti puhua. Sitä ei haluta myöntää. Kun aletaan puhua, toisille tulee vaivaunutun olo.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Millaista on terve syöminen?

Terve syöminen luo hyvinvointia. Yksityiskohdissaan hyvä syöminen voi olla eri ihmisillä vähän erilaista, mutta sen piirteitä ovat

- 1) SÄÄNNÖLLISYYS
- 2) MONIPUOLISUUS
- 3) JOUSTAVUUS
- 4) KOHTUULLISUUS
- 5) NAUTINNOLLISUUS
- 6) SOSIAALISUUS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Millaista on EPÄSÄÄNNÖLLINEN syöminen?

Liian pitkä syömättömyys saa ahmimaan ja napostelemaan mitä sattuu. Niin keho kuin mieli kärsii, jos ei ole elvyttävää ateriahetkiä tasaisesti päivän mittaan.

*Vinksahtaneesta ruokarytmistä ei ole päässyt. Krappa on ollut näikiintynyt, mutta myös päivän syömättömyys... Keho on kauan ilman energiaa, ja uskaltaa syödä vasta ennen nukkumaan menoa. Oli tuttu tunne, että vatsa on aina tyhjä, kun olen ihmisten ilmoilla, aivan liitteä. Siihen olotilaan tottuneena ei suostunut päästämään siitä irti.*

*Olin usein kesätöissä keittiössä, lastenleireillä tai päiväkodissa. Siellä eka kertaa söin paniikissa salaa, mahdollisimman äkkiä mahdollisimman paljon. Mulla ei ollut koskaan aikaa syödä itseäni täyteen. Aina kun sain varastettua jonkin hetken, ehdin syödä vaikka kakkupalan ja neljä keksiä.*

*Ei voi puhuakaan mistään kehon kuuntelusta. Joka aamu tiettyyn kellonaikaan oli lähdeävä lenkille. Päivän ainoa ateria oli illalla seitsemän aikaan.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Millaista on YKSIPUOLINEN syöminen?

Joskus jo pikkulapsena tottuu syömään liian valikoivasti. Omaan kehoon pitää tuki kuunnella tässäkin: jotain ruoka-ainetta voi olla hyvä vältellä, jos se ei todellakaan itselle tunnu sopivan, vaikkei olisi esimerkiksi todettua allergiaa. Erikoisruokavaliot edellyttävät silti aina tietoa ja taitoa, jotta kaikkien ravintoaineiden saanti varmistuu. Yksipuolinen syöminen voi liittyä myös syömishäiriöön. Joku jättää lihottaviksi tai epäterveelliseksi ajatellut ruuat kokonaan pois ja saattaa syödä vain muutamaa vähäenergiaista ruoka-ainetta. Toinen taas ahmi pääosin herkuja.

*En oikeastaan koskaan syönyt samaa ruokaa kuin muut. Tai jos söin, niin sitä oli yhden sormellisen verran ja loppu salaattia tai porkkanaa.*

*Silloin olin kasvissyöjä, enkä varmaan tiennyt tarpeeksi aiheesta. Olin vielä kouluruuan varassa, ja koulun kasviruoka oli onnetonta: jotain makaronia ja ketsuppia – ruokaa, mistä on vain jätetty liha pois. Se on vieläkin sellaista. Eikö ne tajua, että pitää olla jotain proteiineja tilalla?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



*Päivät pitkät popsin vain porkkanaa, pahimmillaan meni kolmekin kiloa päivässä. Eihän se hyvältä tuntunut, mutta kuitenkin jotain se keho muka sai, hämäsi sitä.*

*Vaikka oksentelin, ruoka, mitä uskalsin syödä, koostui muutamista ruoka-aineista. Muistan, että yhdessä vaiheessa ne olivat tonnikala, appelsiini, mehukeitto ja tomaattikeitto.*

*Syömisoongelma alkoi vähän päälle 10-vuotiaana. Sen huomasi siinä, ettei koulussa ruoka maistunut, mutta kotona maistuivat kaikenlaiset herkut. Siitä se lähti. Jälkepäin olen ymmärtänyt, että se oli humalahakuisuutta, teki mieli sokeria ja rasvaa. Tietyt ruuat laukaisivat syömishimon. Tavallinen ruoka ei saanut makuhermoja liikkeelle; saatoin tuntea sen vastenmielisenäkin. Laitoin esimerkiksi hapaneleivän päälle sokeria. Se oli aina se makea, makea, makea; se vaikutti aivoihin.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Millaista on JOUSTAMATON syöminen?

Liian tarkasta ja kurinalaisesta syömisestä muu elämä kärsii. Emme elä syödäksemme! Terveys ei romutu eikä liho, jos toisinaan syö epäterveellisemmin ja epänormaaleihin aikoihin. Ehdottomat ruoka-ajat, kaloreiden laskeminen ja vaihtaminen sekä tuoteselosteiden synnäminen voivat kertoa turvattomuudesta. Kun syömisestä sääntöihin tarrautuu kuin hukkuva oljenkorpeen, on sokea kaikille muille terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaville asioille.

*Jos en yhtenä päivänä tehnyt jotain, kävin seuraavana päivänä kahdella lenkillä tai menin kahteen jumppaan.*

*Heti jos menin tietyn rajan yli – yksi kappale leipää olisi ollut vielä ok, mutta jos se oli hyvää ja otin toisen – tiesin päässäni, että on mentävä oksentamaan. Ei ollut mitään joustoa, että joskus voisi syödä enemmän tai joskus vähemmän.*

*En ole koskaan välttänyt rasvaa pakkamielisesti, mutta olen hirveän tarkka siitä, että rasvat ovat hyviä laatuja. Olin varma, että jos syön hippasenkin väärää ruoka-ainetta, se suurin piirtein myrkyttää kehoni, yksikin atomi jotain väärää. En voinut syödä, jos en tiennyt tarkalleen kaikkia ainesosia. Se maailma on niin absoluuttinen.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Miten syömisestä tulee KOHTUUTONTA?

Kun syömistä eivät säätele normaali nälän ja kylläisyyden tunteet, saattaa syödä valtavia määriä tai liian niukasti – vaikkapa nesteitä tankaten. "Linnun annokset" kostaavat, vaikka olisi ylipainoa: ei jaksa seuraavaan ateriaan, napostelee koko ajan tai sortuu ahmimaan. Joskus syömisestä tulee keino pur-kaa pahoja oloja, mutta se on katala tie: asiat vain mutkistuvat.

*Vatsan tyhjänä pitämiseksi jain vain sokerista kahvia ja poltin tupakkaa.*

*Jotenkin tajuaa, että eihän se mitään auta, kun syö. Mutta meillä oli aika paljon lapsuudessa sitä, että ruoka oli lohdutus ja palkinto. Sitten kun jäi omilleen ja oli murrosvaiheessa, oli tottunut tekemään tietyllä tavalla.*

*Söin iltapäivällä, ennen kuin vanhemmat tulivat kotiin. Siinä oli kiva parituntinen mussutella. Ruuanlaitto ei ollut säännöllistä. Ei ollut sellaista, että perhe kokoontuu illalliselle. Kun äiti tuli kotiin, se oli tietysti väsynyt. En tietenkään ollut nälkäinen, koska olin syöpötelty. Mua olisi auttanut oikeanlaisen syömisestä opettaminen.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## VIDEO

Pohdittavaksi videon katselun ajaksi:

Minkä takia kullekin videon nuorelle on mahtanut kehittyä juuri tiettyntyyppisiä syömishäiriöoireita?

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## KESKUSTELU

Voiko omaa luonnettaan muuttaa tai kehittää?

Millaisia ominaisuuksia ihmisellä olisi parempi olla kohtuullisesti kuin äärimmäisen paljon?

Miten hyvin kuuntelet oman kehosi viestejä ruuan, levon ja liikunnan tarpeesta?

---

---

---

---

---

---

---

---



## KOTITEHTÄVIÄ



Mieti, miten yleensä syöt. Onko se riittävän

- 1) säännöllistä?
- 2) monipuolista?
- 3) joustavaa?
- 4) kohtuullista?
- 5) nautinnollista?

Jos on tarpeen, tee jokin konkreettinen muutos, jolla kyseinen terveen syömisen piirre lisääntyy.

---

---

---

---

---

---

---

---