



SYÖMISHÄIRIÖ PINTAA SYVEMMÄLTÄ

ALKUTEHTÄVÄ



- ☞ Oletko sinä joskus ymmärtänyt toisen ihmisen jotenkin väärin hänen käyttäytymisensä perusteella? Miten ja miksi?
- ☞ Miltä sinusta on tuntunut, jos joku on kuvitellut tietävänsä sinun tarkoitusperäsi ja ollut aivan hakoteillä?
- ☞ Millainen sinun käsityksesi mukaan on syömishäiriötä sairastava?

TOSIELÄMÄSTÄ...



Miksi syömishäiriötä sairastava toimii niin järjettömästi?

Oikeaa suhtautumista syömishäiriötä sairastavaan auttaa paljon, kun tajuaa, että hän yrittää helpottaa oloaan. Nälän sietäminen, ahminta, reuhtominen ja jopa fyysinen kipu voivat rauhoittaa ja turruttaa – parempien konstien puutteessa. Itsensä voittaminen tuntuu palkitsevalta.

Suurin euforian tunne oli se, kun eka kerran oksensin. Koko maailma aukesi: voin syödä ihan mitä vaan ja sitten oksentaa. Muistan sen tosi hyvin. Kun oksensin päivittäin kuudesta viiteentoista kertaa, olin sen edessä voimaton, se ei ollut oma valinta. Jos mua oikein ahdistaa, siihen ei auta mikään muu niin hyvin.

En osaa verrata sitä mihinkään, koska en ole sellaista jälkeenpäin elämässäni kokenut. Se oli euforista, huuvaavaa onnen tunnetta, joka ei perustu mihinkään, mutta sillä hetkellä oli tottakin todempaa. Jos illalla viimeiseksi oli nälkä, mietin, kuinka hieno olo minulla on aamulla, jos nyt en syö. Aamun upea tyhjyyden tunne oli niin tavoittelemisen arvoista.

Paino oli tippunut aika nopeasti paljon ja kun vielä juoksin ja voimistelin hullun raivolla, oli mielen lisäksi elimistökin ihan sekaisin, ylikierroksilla. Väliillä tuli outoja sydämentykytysohjeita, mutta mitäs niistä, kun oli niin ihmeellisen kevyt olo. Ei muuten enää niskaa ja hartioita koitottanut. Ja olinhan ihanan laiha, vyön sai yhä kireämmälle.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Eikö syömishäiriötä sairastava ymmärrä tekevänsä itselleen pahaa?

Tarkkakaan *tieto* normaalista ja terveestä ei auta *tunnekaoksen* riepotuksessa – on järkee päässä, mutta piuhat jäässä. Vinoutuneet ja itsepintaiset ajatuskuviot liittyvät yleensä muihinkin elämänalueisiin kuin syömiseen ja kehoon. Jopa havainnot voivat vääristyä.

Tajusin, että tämä on sairaus ja sairauksia pitäisi yleensä pyrkiä vastustamaan, mutta tässä yritinkin olla koko ajan sairaampi. Tiesin, ettei mun käyttäytyminen ollut terveellistä, mutta silti tein sitä koko ajan. Se oli semmoinen fiilis, kuin olisi repeytynyt kahtia. Toinen puoli puhuu järkee ja toinen jotain ihan muuta.

Yksi suklaarusina – ajattelin, että musta tulee siitä vähintään 150-kiloinen. Se oli fakta mun päässä. Jos jääkaapissa oli vesikannu ja vaikka margariinirasia, niin ajattelin että kalorit pomppaavat rasvasta vesistöän enkä voi sitä vettä juoda. En voi ymmärtää, kuinka viisas ihminen rupeaa ajattelemaan kaikista asioista noin hullusti. Oli hirveää kokea itsensä yhtä aikaa tyhmäksi ja fiksuksi. Tiedostin sen, etten ole tyhmä, mutta ajatukseni olivat oikeasti tyhmiä. Ja sitten – koska minulla on ristiriitaiset ajatukset, minun kuuluu ruoskia itseäni, kärsiä ja saada rangaistus.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Ajattelin, että kaikki inhoavat minua. Kun kävelin jossain, mielestäni jokainen katsoi niin, että olen ihan idiootti. Mukamas tiesin, että he ajattelevat minusta pelkkää pahaa. Oli paljon semmoisiakin ajatuksia, että jos nyt teen tämän siiron elämässäni, Afrikassa tapahtuu jotain kamalaa. Ihan kuin koko maailma olisi pyörinyt minun käytökseni mukaan.

Mulla on aina sellainen olo, että olen isoin huoneessa. En oikeasti tiedä yhtään, mimmoinen mun keho on.

Sairaana olin tosi herkkä kaikille ulkonäkää koskeville kommentteille, ja ne ovat ehkä ylläpitäneet sairautta. Varsinkin kun alkoi vähän parantua, kannustaviksi tarkoitettuihin kommentteihin oli vaikea suhtautua: "Ihana että olet saanut vähän painoa, olet terveen näköinen." Ajattelin suoraan, että nyt on skarppattava.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Mitä tiukat säännöt ja rutiinit sairastavalle merkitsevät?

Syömishäiriössä syömiseen, liikkumiseen ja muuhun elämään liittyvien sääntöjen noudattaminen luo turvaa ja selkeyttä, kun taas niiden rikkominen tuo ahdistusta. Siksi säännöt mieluummin entistään kiristyvät kuin lieventyvät. Järjettömät, orjuuttavat säännöt estävät normaalielämän ja vähitellen uuvuttavat.

Arkisten valintojen vaikeus helpottui, kun tuli anoreksia. Siinä säännöt muotoutuivat koko ajan järkevämmiksi, niin yhtäkkiä ei tarvinnutkaan enää miettiä. Se tuntui vapauttavalta, mutta toisaalta joskus syömättömyys teki sen, etten tajunnut oikeasti mistään mitään, en pystynyt puhumaankaan enkä ainakaan tekemään mitään päätöksiä.

Jotain oli koossa, kun rutiinit olivat olemassa, jokin oli järjestyksessä. Oma mieli oli niin sekasortoinen ja joka suuntaan hajoava. Rituaalit toivat jotain mielekkyyttä ja jatkuvuutta arkeen. Minun ei tarvinnut tehdä päätöksiä ja valintoja, koska monen vuoden ajan elämä oli niin samanlaista. asiat menivät, kuten rutiinit määräisivät.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Oma koti on mulle äärimmäisen tärkeä, se on ainut turvapaikka tässä maailmassa. Koti on se, missä voin hengähtää. Tietyt tavarat ovat tiettyssä paikassa ja tiettyjen pöytien pitää olla tyhjiä. Pidän kaikki tosi samalla tavalla. Kun en hallitse välitöntä ympäristöäni, tulee hirvää ahdistus.

Kun luin kokeisiin, se oli aina se tietty sivumäärä, mikä vähintään piti päivässä lukea. Joka päivä piti harrastaa tietty määrä vähintään yhtä juttua. Kun olin sosiaalisesti niin arka, tarvitsin siihenkin kaikenlaisia rituaaleja, että pystyin olemaan toisten ihmisten kanssa.

Jos olin suunnitellut, miten päivän pitää mennä eikä se mennyt niin, piti rangaista itseään – konkreettisesti tai päässään. Kun laskin keittiön kraanasta vettä, roiskeet tiski-altaasta piti pyyhkiä saman tien. Jos en tee niin, elämä sortuu. Tiukin kontrolli liittyi kotiin ja omaan reviriiniin. Mutta oikeastaan kaikki ajatukset olivat pakonomaisia, mikään ei ollut rentoa.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Miksi syömishäiriötä sairastava ei tule tyytyväiseksi, kun hän saa suorituksistaan kiitosta ja kunniaa?

Syömishäiriötä sairastavalla suorittaminen kumpuaa riittämättömyyden tunteesta ja jopa täydellisestä arvottomuuden kokemuksesta. Niinpä hän saattaa suhtautua menestymiseensä hyvin ristiriitaisesti, eikä osaa siitä varsinaisesti nauttia (kuten ei ylipäätään mistään). Mikään määrä kunniaa ja kiitosta ei paranna itsetuntoa, jos kokee häpeää koko olemuksestaan.

Vertailu oli aivan tosi automaattista; olin koko ajan kateellinen ihmisille. Ei ollut varmaan mitään elämänaluetta, jossa en olisi vertailut itseäni toisiin – ihmissuhteekin. En koskaan oikein pystynyt hyväksymään sitä, että kaikessa mitä teen, joku on mua parempi.

Vertailu oli aivan tosi automaattista; olin koko ajan kateellinen ihmisille. Ei ollut varmaan mitään elämänaluetta, jossa en olisi vertailut itseäni toisiin – ihmissuhteekin. En koskaan oikein pystynyt hyväksymään sitä, että kaikessa mitä teen, joku on mua parempi.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Inhosin peilejä, en kestänyt nähdä itseäni. Ne olivat mun vihollisia. Häpeä oli ihan kokonaisvaltainen. Ajatukset tai fyysiset jutut – en hyväksynyt itsessäni mitään. Ennen sairauden puhkeamista en kokenut sitä niin voimakkaasti, mutta kun elämä oli kuitenkin suorittamista, niin silloin kun epäonnistuin jossain, oli huononmuuden, itseihon ja häpeän tunteita. Nuorempana häpeä tuli hetkittäin, sairastuttuani se oli systemaattista ja kakaikaista.

Anoreksia oli vain yksi oire pahaan oloani. Halusin päästä pois arvottomuuden tunteesta ja syömishäiriö oli yksi pakokeino. Paljon on tullut tietoisuuteen sen jälkeen, kun anoreksian merkityksellisyys lakkasi elämästä minulle. Anoreksia oli kaikessa kamaluudessaan vain jäävuoren huippu: verho häpeäni päällä, itseni näkymättömäksi tekemistä. Todellisessa paranemisessa on ollut kyse tuon häpeän kohtaamisesta: olen se mikä olen, ja petän itseäni, jos yritän sitä muuksi muuttaa.

Jos joku sanoi minulle jotain positiivista, käänsin sen mielessäni aina negatiiviseksi: "sillä ihmisellä on jokin taka-ajatus..." Tämä saattoi tapahtua kaveripiirissä tai täissä, missä olen saanut hirvästi kehuja. Ensimmäkään en uskonut niitä tai sitten ajattelin, että minua kehutaan, jotta tekisin vielä enemmän. Se oli oravanpyörä: mitä enemmän minua kehuuttiin, sitä enemmän ja paremmin minun piti tehdä töitä. En voinut uskoa, että minusta oikeasti pidettäisiin ihmisenä, kaverina ja työntekijänä.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Miksi syömishäiriötä sairastava uskottelee voivansa hyvin ja muutenkin "näyttelee" muuta kuin mitä on?

On ymmärrettävää, että syömishäiriöoireet koetaan häpeällisiksi. Valhekuvan takana on kuitenkin myös muuta: moni rakentaa huonon minäkuvan vastapainoksi luonnottoman ihanneminän. Tämänkin takia muiden seurassa oleminen voi tuntua rasittavalta ponnistelulta.

Saatoin vääristellä asioita ja peittää itsestäni erilaisia puolia. Toin itseäni esille enemmän suoritusten kautta kuin persoonana, että ihmiset näkisivät vain sen ns. superlahjakkuuden. Niiden ei tarvinnut nähdä mun huonoja puolia.

Ei siinä muuta ollutkaan kuin pelkkää valetta, se koko identiteetti. Täytyi olla täydellinen muiden silmissä, heikkoutta ei kenellekään näytetty, itselle ei sallinut mitään. Syömishäiriössä ja valeminän takana eläminen on sokea oloilla. Siinä ei näe mitään hetkeä, vaan elää pelon sisällä ja vallassa koko ajan.

Minusta tuli hyvin vakava ja tietyllä tapaa ehkä "viisaampi": piti aina sanoa asioita, jotka pitivät paikkansa ja virheitte teko oli kielletty. Piti olla täydellinen, ettei vain kukaan naura. Melankolisuus oli negatiivinen puoli, mutta toisaalta myös pidin siitä. Koin, että olin arvostetumpi ihmisten silmissä ja fiksumpi.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Sairastamisen aikaan en tunnistanut sitä yhtään, mutta jälkepäin olen tajunnut, että kun en ole halunnut hirveästi käsitellä negatiivisia tunteita enkä riidellä ihmisten kanssa – ennemmin pitäisi olla vain hyviä asioita – negatiiviset asiat on pyrkinyt poistamaan ja ne ovat kaikki jääneet sen käyttäytymisen alle.

Ihmisten seurassa oli koko ajan ahdistunut olo. Millään hetkellä ei ollut täysin oma itsensä ja tuntui hyvin uuvuttavalta keskustella. Välttelin ihmisiä ja pelotti hirveästi, jos joku tuttu tuli kadulla vastaan. Kaikki populaarimpi piti jättää pois. En saanut tykätä samoista asioista kuin ikäiseni, enkä harrastaa samoja asioita tai näyttää samanlaiselta, vaikka olisin joskus halunnutkin. Jos olisi ollut jotain samanlaista muitten kanssa, en antanut itseni mennä siihen mukaan, koska ajattelin, että mun täytyy olla tuon yläpuolella.

Vaikka oli kauhea olo ja inhosin itseäni, esitin ihmisille, että tykkään itsestäni. En kyllä sitä välttämättä ajatellut niin. Olin kauhean sosiaalinen ja hymyilevä, mutta sitten yksin ollessa itkin ja inhosin itseäni. Ihmisten ilmoilla ollessani kaikki oikeasti luulivat, että minulla on kaikki hyvin ja arvostan itseäni. Siis hemmetin hyvä näyttelijä!

Oli jotenkin huonompi kuin muut, mutta ulospäin näytin sen ihan eri tavalla. Kuinka voikin olla: moni ihminen on sanonut, että on vaikka ihastunut muhun, koska olen niin itsevarma. Oikeasti olin todella rikki ja epävarma. Rakensin niin kovan pinnan, että kukaan ei saisi tietää.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Miksi syömishäiriötä sairastava voi joskus käyttäytyä itsekkäillä ja lapsellisella tavalla?

Syömishäiriötä sairastava voi tuntuulla ja olla käsittämättömän itsekeskeinen, kun uupumus ja turhautuminen saavat vallan. Moni on itse asiassa ponnistellut ollakseen luonnottoman uhrautuva ja aikuismainen. Myös ravintoaineiden puutokset vaikuttavat aivoihin ja sitä myöten toimintaan.

Mua ärsyttävät ylipäänsä ihmiset, jotka puhuvat asioista, joista eivät mitään tiedä. Olen ollut niin monta kertaa tilanteissa, joissa bulimialla tai anoreksialla vitsaillaan. Yksi tuttu oli sitä mieltä, ettei hän pidä anoreksiaa edes sairautena: "Se on varmaan vain semmoista naisten huomionhaku." Siinä jotenkin palaa pinta, kun tietää itse, mitä se voi olla.

Häiritsee suunnattomasti, kun ajatellaan, että syömishäiriötä sairastavat ovat hemmateltuja ja itsekkäitä. Yleensä se ei todellakaan ole se syy, vaikka käyttäytyminen on sellaista. Mulla on pikkusisko, jolla oli anoreksia, joten olen nähnyt sen myös ulkopuolelta ja läheltä. Hän sai ihan hirveitä raivokohtauksia ja oli hirvittävä itsekeskeinen – "minä minä minä" – mutta kyllä mä sen tiedän, ettei hän ole todellakaan itsekeskeinen ihminen. Päinvastoin erittäin herkkä ja toisia huolehtiva.

TOSIELÄMÄSTÄ...

Itsenäistyminen oli aika hidasta. Ihan semmoisia konkreettisiäkin juttuja on: vaikea pitää ruokailurytmistä kiinni ja ylipäätään tehdä ruokaa ja suunnitella niitä asioita. Koen olevani jonkin verran ikäisiäni jäljessä monissa asioissa, varsinkin opinnoissa. On välillä vaikea käsittää, että olen aikuisiässä enkä enää mikään teini-ikäinen. Lapsena taas koin olevani vanhempi mitä olin.

Minulla ei ollut murrosikää. Äiti ja isä olivat tosi tyytymättömiä, kun ei ollut mitään. Kaikki oli sisälläni ja se kostautui: purin sen syömishäiriöön. Siinä vaiheessa kun tulin sairauden kanssa ”kaapista ulos”, aloin käyttäytyä ihan kuin teini-ikäiset. Kaikki sanomiset ja tekemiset olivat kapinaa.

Varoitiin tietoisesti puhumasta liikaa itsestäni ja tuomasta itseäni esille – sehän on keskenkasvuista murrosikäisten käyttäytymistä! Murrosikä ja itsekeskeisyys olivat olleet mulle kirasanaja. Tunsin syyllisyyttä ja itsehalveksuntaa siitä, että pyörin niin paljon itseni ympärillä. Olisin halunnut olla muita varten, avuksi ja hyödyksi, kypsä ja viisas ihminen.

Ei ollut mitään sosiaalista tilannetta, jossa olisin kokenut oloni katoiseksi ja luontevaksi. Ainoa paikka, jossa olin turvassa, oli koti. Se on ristiriitaista, koska siellä oli paljon ahdistustakin. Liittyi varmaan monen sairastavan elämään, että jotenkin taantuu ja palaa lapseksi – niin kehon toiminnalta kuin henkisiltä tarpeilta. Jos koulupäivän aikana oli tosi vaikea jaksaa, mietin että kaikki on hyvin, kun pääsen kotiin ja äiti on siellä.

TOSIELÄMÄSTÄ...

Millaista syömishäiriöön liittyvä väsymys on?

Kun toimii jatkuvasti luonnollisia vaistojaan vastaan, voimia kuluu valtavasti. Pitkään syömishäiriötä sairastaneen uupumusta on terveen ihmisen vaikea käsittää.



Uupumusta kuvaa se, että en oikeastaan muista kolmen vuoden jaksolta mitään. Olin niin pois pelistä.

Kun uupumus tuli, ei oikeasti päässyt söngystä ylös – ei edes vessaan. Se oli järkyttävää – mitä virkaa minulla enää on?

Se oli ihan järjetöntä, kun koko kroppa oli niin väsynyt, että aamuisin ei meinannut päästä söngystä ylös, särki joka paikkaa. Silti pokotti itsensä: oli pakko mennä kouluun, olla siellä, ja kun tuli kotiin, olisi pitänyt vielä opiskella, vaikka oli niin väsynyt, että olisi voinut nukahtaa siihen paikkaan. Vastustuskyky oli niin alhainen, että kyllä sairastelinkin.

TOSIELÄMÄSTÄ...

Millaista on sairaa mielen tyhjyyt, ahdistus ja epätoivo?

Jos ei ole kokenut sairastuneen mielen tiloja, niitä ei oikeastaan pysty kuvittelemaan. Tavanomaiset apukeinot eivät riitä tai toimi lainkaan.

Kun se meni pidemmälle ja pidemmälle, vain oli, eikä tavallaan tuntenut ja kokenut enää mitään. Mikään ei oikeastaan tuntenut mitään. Kun sen suojamuurin rakensi, sinne ei enää päällisin puolin päässyt mitään. Osa suojamuuria voivat olla negatiiviset tunteet, mitä siellä oli ja mistä ei ollut päästynyt. Ne ovat siinä, eikä siihen pääse mitään muuta.

Ankarimmillaan ahdistus oli niin sietämätöntä, että sitä on vaikea kuvailla – henkisiä kolmannen asteen palovammoja, jostain toisesta kammottavasta maailmasta... Yritin turruttaa kipua esimerkiksi juoksemalla, mutta ei siinä oikein auttanut mikään. Pystyin sentään vaipumaan uneen, mutta heti herättyä hirveä kidutus taas käynnistyi. Ajatukset sinkoilivat oudosti päässä, oli niin kuin aivot olisivat tullessa! ...

... Kun olin kokeillut turhaan kaikkia helpotuskeinoja, mitkä saatoin keksiä, halusin vain kuolla. En kyllä yhtään ihmettele. Tuossa tilassa keskustelu ja varsinkin ”piristäminen” tekee vain entistä tuskaiseemmaksi. Vihdoin sain rauhoittavia lääkkeitä; pääsin taas tähän maailmaan ja pystyin pikku hiljaa jotenkin työstämään asioita.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Silloin kun syömishäiriö lähti kaikkein eniten lapsesta, siihen liittyi kokonaisvaltainen häpeätunne, masennus ja itsemurha-ajatukset, kokonaisvaltainen toivottomuus: ei musta ikinä tule mitään, joten mitä järkea tässä on....

Vaikka olisin oikeasti tiedostanut, että olen kuihtumisprosessissa, ei se olisi auttanut. Olisin vain halunnut olla näkymätön. Lopuksi ei ollut enää kiloistakaan väliä, halusin vain kuolla. Kun olin mukamas niin velliperse, etten saanut tapettua itseäni muulla tavalla, niin kyllähän se on hyvä keino olla syömättä ja kuolla siihen.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Miten syömishäiriöstä toivutaan?

Jos sairaus tila kehittyi hiljalleen, siitä toivutaankin vähitellen. Itseensä tarvitaan pitkäaikaista tukea, ja siitä huolimatta tulee välillä takapakkia. Parantuminen tapahtuu niin kehossa kuin mielessä, liimitäin ja lomittain.

Oireilu on ollut aaltoilevaa ja taipumuspolku sahaavaa liikettä: välillä mennään taaksepäin ja välillä eteenpäin. Se ei ole mikään suoraan etenevä prosessi. Kannattaa miettiä, kuinka paljon on jo päässyt oireista eroon tai että ne ovat vähentyneet. Aika usein kun ongelmiaan työstää, miettii vain, mitä on vielä jäljellä, eikä koskaan oikein sitä, mitä on jo voittanut.

Syömishäiriö oli monta kertaa tauollakin, mutta sieltä se vaan aina hiipi takaisin, kun mulla oli joku tasi vaikea stressi ja paha olo tai oli lihonut.

Jo viimeiset viisi vuotta tuntui, että mieli oli aika terve ja oli käsitellyt asioita hirveästi. Silti oli täysin kiinni rituaalisessa syömishäiriökäyttäytymisessä ja oksentamisessa. Oli jo kaikki palaset ikään kuin käsissä – ei ihannoinut laihuutta ainakaan omalla kohdallaan ja pyrki eteenpäin ja tiesi mitä pitäisi tehdä ja miten olla – ja silti sairaus vaan pyöritti täysin käyttäytymistä. Kaikkein kriittisimpiä ovat ensimmäiset kuukaudet: kuinka helppo on valahata takaisin. Omaa tahtoa ja vahvuutta pitää koko ajan tukea, on se sitten kirjallisuutta tai että puhuu jollekin. On hirveän tärkeää parantumisessa, että tukea saisi aika näin.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Millaisia ovat parantavat ajatukset?

Syömishäiriö lähtee siitä, kun yrittää olla jotain muuta kuin oikeasti on. Kaikkien puoliensa näkeminen, ymmärtäminen ja hyväksyminen parantaa. Joskus se vaatii lujuuksia vastustaa ympäristön odotuksia.

Vielä viime vuosinakin olen koko ajan aktiivisesti joutunut vetämään rajoja, kun toiset ihmiset ovat niin tottuneita siihen, että huolehdiin heistä. Se on pitkä prosessi. Tulee aina uudestaan vastaan, että nyt olen taas antanut itseni venyä.

Mun koko elämä on ollut sitä, että kaikkialta päin oletetaan jotain, yleensä sitä tiettyä samaa – sekä perheessä että koulussa että harrastuksissa. En ole koskaan ajatellut, että oikeasti haluaisin elää sillä tavalla kuin silloin elin. Mulla oli aina semmoinen olo, että tää ei yhtään sovi mulle, mutta mä sitten vaan teen sitä päivästä ja vuodesta toiseen. Varsinkin kaikkein anorektisimmassa vaiheessa mua ahdisti niin paljon se, että elän elämää, joka ei yhtään tuntunut mun elämältä. Nyt vasta ensimmäistä kertaa oikeasti miettii, mitä itse haluaa. Tietoisesti aina ajattelee, että teenkö tätä nyt siksi, että minä haluan vai siksi, että pitäisin jonkun muun tyytyväisenä – siis äitini.

TOSIELÄMÄSTÄ...

Siitä olen anoreksialle kiitollinen, että sen kautta oli pakko tutustua itseensä, tunteisiinsa ja ajatuksiinsa. Nyt on vahvempi ja kokonaisempi. Sairastaminen ja toipuminen ovat tuoneet kaikenkattavaa kiitollisuutta.

Siinä tulee into ja ilo, voit olla oma itsesi. Jo näetkin itsesi ja muut eri tavalla: viitsi, eiväthän nuo muutkaan ole mitenkään täydellisiä. Se on hirveästi avartanut. Kyllä vaan ihmisestä voi tulla paljon onnellisempi, kun se tajuaa, millaisessa pienessä kuplassa on elänyt. Nyt voin tehdä tällä kokemuksellani jotain hyvää.

Kelpaan tällaisena kuin olen itselleni ja myös muut tykkäävät minusta ihan tällaisena. On ollut tosi vaikea oppia, että virheitä saa tehdä. Niitä ei tarvitse vatvoa mielessään koko päivää tai viikkoa, että nyt menin mokaamaan. Ei muutkaan sitä muista enää päivän päästä, jos olen pienen virheen tehnyt.

Ryhmässä monet ihmiset puhuivat itsensä puolustamisesta ja se kosketti muakin. Tuli semmoinen vaihe, että muutuin aggressiiviseksi, pidin niin kauheasti puoliani. Se meni toisin päin överiksi ennen kuin asettui. Vaikka en mä kenenkään kimppuun käynyt, mutta puheissa ja tavoissa. Oli jännä juttu, että kun toivuin ja olin vähitellen päässyt syöpöttelyruuista eroon, sitten tunteet tulivat niin sanotusti esiin. Välillä oli pesukonekauppialla tekemistä mun kanssa! Rupesin huomaamaan kielteisiä tunteita, jotka olivat olleet jonkun möykyn sisällä. En ollut tajunnut, että olen kateellinen jollekin tai katkera jostakin. Siinä tukena on ollut, että toiset ovat kertoneet saavansa samantapaisia kokemuksia. Sitä kautta olen löytänyt jollain lailla itseni.



VIDEO



Mikä videon yksinpuhelu herätti sinussa eniten ajatuksia?

KESKUSTELU

Millaiset ajatukset ja asiat edistävät syömishäiriöstä tai muusta mielenterveysongelmasta toipumista (ja samalla estävät niiden puhkeamista)?

Mitä uutta syömishäiriöstä opit?

KOTITEHTÄVIÄ



Mieti elämästäsi jokin konkreettinen asia tai tilanne, jossa voisit olla vähemmän vaativa itseäsi ja/tai jotakuta toista kohtaan.

Kehitä oma armollisuuden ja lempeyden iskulause, esimerkiksi muokkaamalla jotain seuraavista:

- ⚡ KESKENERÄISYYS KUNNIAAN
- ⚡ TARPEEKSI HYVÄ RIITTÄÄ
- ⚡ VIRHEISTÄ OPPII
- ⚡ VALITSEN ITSELLENI SOPIVAN VAIHTOEHDON
- ⚡ EI TARVITSE OLLA KAIKKIEN MIELIKSI
- ⚡ OTAN ITSENI KEVYESTI,
MUTTA OMAT TARPEENI VAKAVASTI...
