



TASAPAINOA!
syömishäiriöt ja niihin puuttuminen

MATERIAALI VANHEMPAINILTAAN

www.tasapainoa.fi

ESITYKSEN SISÄLTÖ



Mitkä asiat altistavat syömishäiriölle?

Mikä laukaisee syömishäiriön?

Mitä sairastava ajattelee?

Mikä saa aikaiseksi toipumisen?

Ajatuksia syömishäiriöön puuttumisesta.

SYÖMISHÄIRIÖLLE ALTISTAVIA TEKIJÖITÄ



Syömishäiriö on mielenterveyden häiriö,

jossa keho oireilee.

Syömishäiriön taustalla on aina ahdistusta,

pahaa oloa ja vaikeuksia kohdata tunteita.

SYÖMISHÄIRIÖLLE ALTISTAVIA TEKIJÖITÄ



Yleinen ahdistuneisuus.

Riittämättömyyden tunne.

Vaikeus kohdata tunteita.

Ulkonäkökeskeinen maailmankuva.

SYÖMISHÄIRIÖLLE ALTISTAVIA TEKIJÖITÄ



Itseinho on todella tuttua. Se on kestänyt lapsesta asti ja sen piiriin saattaa päätyä mikä vain. Joskus jopa samaistin itseni häpeän tunteeseen: ajattelin, että olen itse häpeä. Se oli joka ikinen hetki läsnä, usein edelleenkin.

Olen tehnyt tavoitelistoja. Niissä on aina ykkösenä laihius. Kaikki muut ovat tulleet sen jälkeen. Se kertoo vääristyneistä arvoista. Voin syyttää ympäristöäkin: kauheat paineet, jos katsot tv-ohjelmia, mainontaa, omia kavereita...

Se vain meni siihen, että olin kiltti. Huomasin, että pääsee helpolla, kun tekee mitä sanotaan eikä herätä hämmennystä. Pääsin määränpäähänä: minusta tykättiin.

SYÖMISHÄIRIÖN LAUKAISEVIA TEKIJÖITÄ



Laihduttaminen.

Laihduttaminen. Laihduttaminen.

Arvottomuuden tunne.

Koulukiusaaminen.

Muiden huomauttelu omasta ulkomuodosta.

SYÖMISHÄIRIÖN LAUKAISEVIA TEKIJÖITÄ



Syömishäiriön laukaisee kaikkein useimmin laihduttaminen.

Painoon, ruokaan ja liikuntaan keskittyminen helpottavat oloa, kun ei tarvitse kohdata omaa pahaa oloa.

Henkilö itse ei tunne olevansa vaarassa, hän on aloittanut uuden, paremman elämän.

Kontrollista tulee keskeinen oire: kaiken pitää olla suunniteltua ja ennakoitavissa.

Mikäli kontrolli ei pidä, retkahtaminen on totaalista.

SYÖMISHÄIRIÖN LAUKAISEVIA TEKIJÖITÄ



Se on hallintajärjestelmä. Kun piti sietää sellaisia ulkoisia tekijöitä, joita ei kerta kaikkiaan olisi jaksanut, siinä menee kuoreen. Kaikki meni aina samalla tavalla, se oli kuin sumu. Kun pidän itseni siinä sumussa, saan suoritettua kaiken.

Jos joku sanoi minulle jotain positiivista, käänsin sen mielessäni aina negatiiviseksi. Tämä saattoi tapahtua kaveripiirissä tai töissä, missä olen saanut hirveästi kehuja. Ensinnäkään en uskonut niitä tai sitten ajattelin, että minua kehutaan, jotta tekisin vielä enemmän.

Alussa en tajunnut, että on kyse jostain syömishäiriöstä. Rupesin laihduttamaan: ensiksi vähensin syömistä ja sitten lopetin sen. Koin sen kauhean positiiviseksi. Kilot lähtivät ja tuli energiaa ihan hirveästi. Positiiviset fiilikset hujasivat.

VIDEO

Videossa on neljä esimerkkiä siitä miten ympäröivään ja omaan epävarmuuteensa voi suhtautua.

Onko niissä jotakin tuttua?



MITÄ SAIRASTAVA AJATTELEE?



Syömishäiriötä sairastavan ajatuksia hallitsevat ruoka, syöminen ja syömisten suunnittelu.

Syömishäiriötä sairastavalla ei välttämättä ole sairautentuntoa eli hän ei itse koe tekevänsä mitään outoa tai sairastavansa.

Sairauden oireet tuovat helpotusta ahdistukseen.

Sairastava pyrkii usein salaamaan oireensa ja pahan olonsa.

SAIRASTAVAN AJATUKSIA



Tiesin, ettei mun käyttäytyminen ollut terveellistä, mutta silti tein sitä koko ajan. Se oli semmoinen fiilis, kuin olisi repeytynyt kahtia. Toinen puoli puhuu järkeä 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 vesistä.

Ajattelin, että kaikki inhoavat minua. Kun kävelin jossain, mielestäni jokainen katsoi niin, että olen ihan idiootti. Mukamas tiesin, että he ajattelevat minusta pelkkää pahaa.

SAIRASTAVAN AJATUKSIA



Arkisten valintojen vaikeus helpottui, kun tuli anoreksia. Yhtäkkiä ei tarvinnutkaan enää miettiä. Se tuntui vapauttavalta, mutta toisaalta joskus syömättömyys teki sen, etten tajunnut oikeasti mistään mitään.

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

TOIPUMISEN AVAIMIA



Syömishäiriö on sairaus ja siitä voi toipua.

Syömishäiriön rutiinit tuottavat turvaa, mutta samalla rajoittavat ja orjuuttavat.

Ammattiapu on usein tarpeen.

Läheisten tuki, ymmärrys ja hyväksyntä ovat merkittäviä voimavaroja.

TOIPUMISEN AVAIMIA



Vielä viime vuosiinkin olen koko ajan aktiivisesti joutunut vetämään rajoja, kun toiset ihmiset ovat niin tottuneita siihen, että huolehdiin heistä.

Kelpan tällaisena kuin olen itselleni ja myös muut tykkävät minusta ihan tammöisenä. On ollut tosi vaikea oppia, että virheitä saa tehdä. Niitä ei tarvitse vatvaa mielessään koko päivää tai viikkoa, että nyt menin mokaamaan.

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.

**KOLME AJATUSTA SYÖMISHÄIRIÖÖN PUUTTUMISESTA:
NRO 1**



KOLME AJATUSTA SYÖMISHÄIRIÖÖN PUUTTUMISESTA NRO 2



**KOLME AJATUSTA SYÖMISHÄIRIÖÖN PUUTTUMISESTA :
NRO 3**

Ole avoin ja rehellinen, älä toimi selän takana.
Kerro rehellisesti mitä aiot tehdä ja kenelle aiot asiasta puhua.

Syömishäiriöstä kärsivän on vaikea olla avoin ja rehellinen. Sinulla on mahdollisuus olla esimerkkinä.

Älä toimi yksin, jotta et uuvuta itseäsi. Sopikaa yhdessä kenen kanssa keskustellaan ja kenen kanssa ei.

Toipuminen on koko perheen prosessi.

VIDEO



Seuraavassa videossa on ajatuksia
toipumisesta.

Millaisia ajatuksia ne herättävät?



www.tasapainoa.fi

KIITOS!
