



ORASTAVAN SYÖMISHÄIRIÖN TUNNISTAMINEN

www.tasapainoa.fi



KYSYMYKSIÄ

1) Mitä mielikuvia sinussa herättää sana syömishäiriö?

2) Miksi syömishäiriöoireita yleensä peitellään?

3) Miten syöminen ja liikkuminen voivat häiriintyä?

4) Mitä ajatuksia sinussa herättää ihminen, joka on liian kiltti, epäitsekkäs ja vastuuntuntoinen sekä vaatii itseltään paljon?

5) Miksi joku kieltäytyy hyvistä asioista?

MIELIKUVIA SYÖMISHÄIRIÖSTÄ

Syömishäiriö ON

- ◆ MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖ
- ◆ VAKAVA SAIRAUUS
- ◆ PITKÄKESTOINEN SAIRAUUS
- ◆ HOITOA VAATIVA SAIRAUUS
- ◆ ITSETUNTO-ONGELMIA



Syömishäiriö EI OLE

- ◆ VAIN LAIHOJEN TEINIEN JUTTU
- ◆ RUUALLA LEIKKIMISTÄ
- ◆ HUOMION HAKEMISTA
- ◆ TURHAMAI SUUTTA
- ◆ PINNALLISUUTTA

Syömishäiriö VOI JOSKUS OLLA

- ◆ LAIHUUTTA
- ◆ YLIPAINOA
- ◆ OKSENTAMISTA
- ◆ PAKKOLIIKUNTAA
- ◆ TÄYDELLISYYDEN TAVOITTELUA
- ◆ ITSETUHOISUUTTA
- ◆ KUOLEMAAN JOHTAVA SAIRAUUS

1) Mitä mielikuvia SINUSSA herättää sana syömishäiriö?



Monilla on hyvin yksipuolinen käsitys syömishäiriöstä. Anoreksia on vain yksi syömishäiriö, eivätkä kaikki sairastavat ole laihjoja. Myös tavallisen näköisen ja kokoisen ihmisen ajatukset ja syöminen voivat olla sekaisin.

"Anoreksiaa sairastava nähdään hyvin kapeasti: sen pitää olla tikkulaiha ja sen ei pidä syödä mitään, kymppin tyttö ja tämmöisiä kliseitä, joihin törmää koko ajan. Painorajat ovat mullekin juttu, miksi olen väheksynyt omaa sairauttani."

"Mulla on yksi hyvä ystävä, jolla oli anoreksia kouluaikana. Hän ei kehdannut siitä puhua, kuten en minäkään, koska hänkin oli normaalipainoinen. Ihmiset ajattelevat, että kun ei ole langanlaiha, niin mitä valitit, olisi vara vielä laihtuakin."

2) Miksi syömishäiriöoireita yleensä peitellään?



Syömishäiriöön liittyy häpeää siitä, ettei pysty elämään tavallista elämää eikä hallitsemaan asioitaan. Oireita pyritään salaamaan myös siksi, ettei kukaan puuttuisi niihin.

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

"Tuskin opinto-ohjaaja tai terkkari huomasi mitään, koska olin tällaisille ihmisille ylettömän mukava, iloinen ja varman oloinen. Toistan edelleen samaa, että niin kauan kuin kaikki ei ole hajaamassa käsiin, sanon, että kaikki on jees ja luotan siihen, että olen kyvykäs korjaamaan kaiken."

"Silloin ollaan aika syvällä, kun huomaa itse, saati ympäristö. Mullaakaan ei ympäristö reagoinut alkuvaiheessa, niin enhän mä itsekään tiedostanut, että jokin on vialla. En halunnut, että ihmiset huomaavat tai valottelevat, kai siksi, ettei siihen puututa. Alku oli psykisestikin kuherrusta: hyvän olon tunteita, olen saavuttanut jotain, jopa tykkäsin itsestäni."

3) Millaisiin eri tavoin syöminen ja liikkuminen voivat häiriytyä?

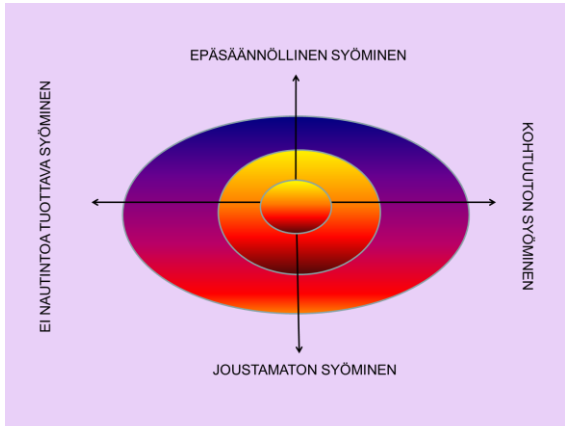


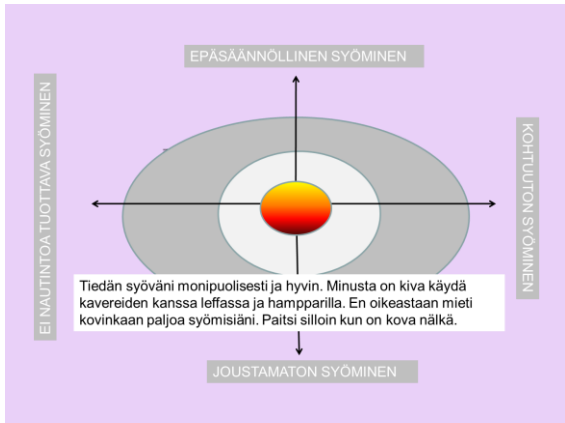
Liikuntaan ja syömiseen voi liittyä sääntöjä ja kieltoja, joita on pakko noudattaa. On liikuttava tai syötävä tiettyyn aikaan ja tietty määrä, vaikka se tuntuisi pahalta. Liikuttamisen ilo ja kyläläiseksi tuleminen nautinto katoavat.

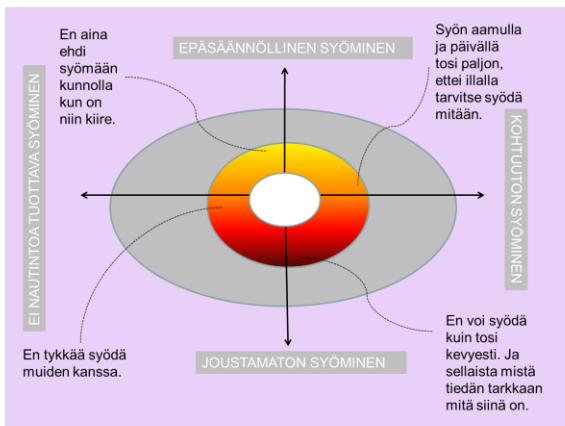
"Yritin syödä muiden edessä kauhean terveellisesti ja täydellisesti, mutta salassa söin mitä vain. Se lähti ahmimisena liikkeelle, tunne-syömisenä."

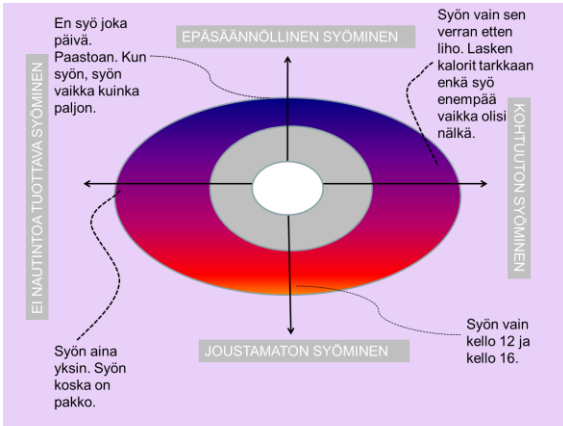
"Terveelliset elämäntavat nousivat tosi tärkeiksi ja aloin urheilla paljon. En missään vaiheessa ihannoit laihuutta vaan lihaksikkuutta ja urheilijamaisuutta. Olin euforinen: jäin koukkuun fyysisen tyhjyyden tunteeseen."

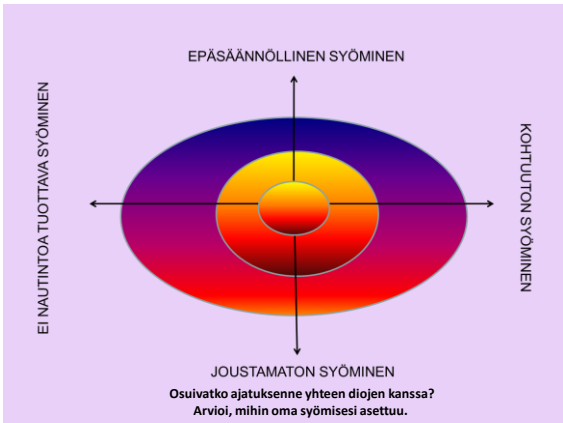
"Alussa en tajunnut, että on kyse syömishäiriöstä. Rupesin laihtuttamaan: ensin vähensin syömistä ja sitten lopetin sen. Koin sen kauhean positiiviseksi. Kilot lähtivät ja tuli energiaa hirveästi. Positiiviset fiilikset huijasivat. Eka 3 vuotta oli myös yliaktiivista, pakonomaista liikuntaa."









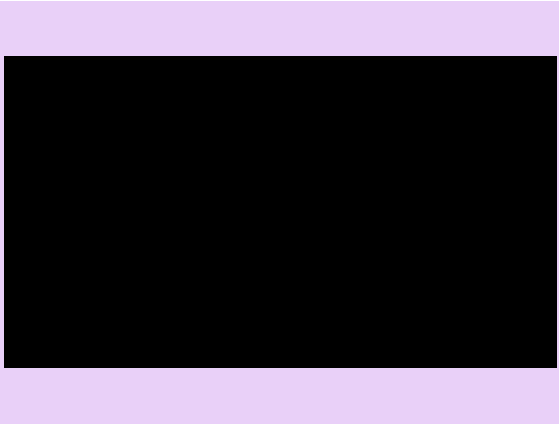


VIDEO

Miksi kullekin videon nuorelle on mahtanut kehittyä juuri tietynlaisia syömishäiriöoireita?

Millaisia ominaisuuksia ihmisellä olisi parempi olla enemmän kohtuullisesti kuin äärimmäisen paljon?

Voiko omaa luonnettaan muuttaa tai kehittää?





Mieti, miten yleensä syöt.
Onko se riittävän
- säännöllistä?
- monipuolista?
- joustavaa?
- kohtuullista?
- nautinnollista?

Jos on tarpeen, tee jokin konkreettinen muutos.

Millaisia ominaisuuksia ihmisellä olisi parempi olla
enemmän kohtuullisesti kuin äärimmäisen paljon?

Voiko omaa luonnettaan muuttaa tai kehittää?
