




SYÖMISHÄIRIÖ PINTAA SYVEMMÄLTÄ

www.tasapainoa.fi

Tiesitkö, että syömishäiriötä sairastava...



- ...yrittää oireilunsa avulla helpottaa oloaan?
- ...saa syömishäiriön tiukoista säännöistä turvaa?
- ...voi uskotella itselleen ja muille voivansa hyvin, koska hän yrittää pitää yllä ihannekuva?
- ...saattaa hyvin tajuta tekevänsä itselleen pahaa, mutta häiriintyneet tunteet jyräävät järjen äänen?
- ...suorittaa ja suorittaa, jotta riittämättömyyden ja huonouden tunteet vaimenisivat?
- ...käyttäytyy joskus itsekkäästi ja lapsellisesti uupumuksen, turhautumisen ja aivotoiminnan häiriöiden takia?

...yrittää syömishäiriöoireilla helpottaa oloaan.



Nälän sietäminen, ahminta, reuhtominen ja jopa fyysinen kipu voivat rauhoittaa ja turruttaa – parempien konstien puutteessa. Itsensä voittaminen tuntuu palkitsevalta.

En osaa verrata sitä mihinkään, koska en ole sellaista jälkeempään elämässäni kokenut. Se oli euforista, huumaavaa onnen tunnetta, joka ei perustu mihinkään, mutta sillä hetkellä oli tottakin todempaa

Suurin euforian tunne oli se, kun eka kerran oksensin. Koko maailma aukesi: vain syödä ihan mitä vaan ja sitten oksentaa.



...saattaa hyvin tajuta tekevänsä itselleen paha.

Tarkkakaan tieto normaalista ja terveestä ei auta tunnekaoksen riepotuksessa – on järjeä päässä, mutta piuhat jäässä. Vinoutuneet ja itsepintaiset ajatuskuviot liittyvät yleensä muihinkin elämänaalueisiin kuin syömiseen ja kehoon.

Tiesin, ettei mun käyttäytyminen ollut terveellistä, mutta silti tein sitä koko ajan. Se oli semmoinen fiilis kuin olisi repeytynyt kahtia. Toinen puoli puhuu järjeä ja toinen jotain ihan muuta.

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 skarpattava.

...saa syömishäiriön tiukoista säännöistä turvaa.

Syömiseen, liikkumiseen ja muuhun elämään liittyvien sääntöjen noudattaminen luo turvaa ja selkeyttä, kun taas niiden rikkinen tuo ahdistusta. Siksi säännöt mieluummin entisestään kiristyvät kuin lieventyvät.

Arkisten valintojen vaikeus helpottui, kun tuli anoreksia. Siinä säännöt muotoutuivat koko ajan jämäkemmiksi, niin yhtäkkiä ei tarvinnutkaan enää miettiä. Se tuntui vapauttavalta, mutta toisaalta joskus syömättömyys teki sen, etten tajunnut oikeasti mistään mitään.

Jotain oli koossa, kun rutiinit olivat olemassa, jokin oli järjestyksessä. Oma mieli oli niin sekasortainen ja joka suuntaan hajoava. Rituaalit toivat jotain mielekkyyttä ja jatkuvuutta arkeen.



...suorittaa, jotta riittämättömyyden ja huonouden tunteet vaimenisivat.

Syömishäiriötä sairastavalla suorittaminen kumpuaa riittämättömyyden tunteesta ja jopa täydellisestä arvottomuuden kokemuksesta. Onkin ristiriitaista, että menestyminen esimerkiksi koulussa ei tuota iloa vaan häpeää.

Se oli oravan-pyörä: mitä enemmän minua kehuittiin, sitä enemmän ja paremmin minun piti tehdä töitä. En voinut uskoa, että minusta oikeasti pidettäisiin ihmisenä, kaverina ja työntekijänä.

Jos ei vitosta (paras arvosana) saanut, kyllä se jollain tasolla harmitti, mutta vaikka sen sai, se ei tuntunut mitään.



...uskottelee itselleen ja muille voivansa hyvin ja yrittää pitää yllä täydellistä kuvaa itsestään.

Syömishäiriöoireet koetaan häpeällisiksi. Valhekuvan takana on kuitenkin myös muuta: moni rakentaa huonon minäkuvan vastapainoksi luonnottoman ihanneminän.

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.

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.




Syömishäiriöön liittyvä väsymys, tyhjyys, ahdistus ja epätoivo voivat olla käsittämätöntä kärsimystä.

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

Kun uupumus tuli, ei oikeasti päässyt sängystä 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 sängystä ylös, särki joka paikkaa. Silti pakotti 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.



SEURAAVISSA DIOISSA ON TERVEITÄ JA SAIRAITA AJATUKSIA

Terveet ajatukset ovat valkoisella pohjalla.

Sairaat ajatukset ovat mustalla pohjalla.

KÄSITYS OMASTA ITSESTÄ HÄIRIINTYY

Mä olen hyvä tällaisena kuin olen.

Minua ei kiinnosta mitä muut minusta ajattelevat – ainakaan aina.

Mulla on aina sellainen olo, että olen isoin huoneessa.

Ajattelen, että kaikki inhoavat minua. Kun kävelen jossain, mielestäni jokainen katsoo niin, että olen ihan idiootti.

KÄSITYS SIITÄ MIKÄ ON NORMAALIA HÄIRIINTYY

Toivottavasti on hyvää ruokaa.

Jos joku sanoo mulle jotain positiivista, yleensä vastaan jotenkin vähättelevästi vaikka oikeasti tuntuukin ihan huippuhyvältä.

Mitä sitä sitten tekis?

Jos jääkaapissa on vesikannu ja vaikka margariinirasia, niin ajattelen että kalorit pomppaavat rasvasta vesiasiaan.

Jos joku sanoo minulle jotain positiivista, käännän sen mielessäni aina negatiiviseksi: en usko niitä tai sitten ajattelen, että minua kehuaan, jotta tekisin vielä enemmän.

Voi kun ei tarvitsisi vatvoa kaikkea päässään, kun vain osaisi elää ja nauttia!

SYÖMINEN HÄIRIINTYY

Mä voin herkutella tänään kun mulla on sellainen olo.

Vitsit, että mä olen taas vihainen kun on niin näikä. Mä syön ensin ja teen sitten muut jutut.

Yksi suklaarusina – ajattelen että musta tulee siitä vähintään 150-kiloinen.

Jos illalla viimeiseksi on nälkä, miten kuinka hieno olo mulla on aamulla jos nyt en syö. Aamun upea tyhjyyden tunne on niin tavoittelemisen arvoinen.

KUN KEHO ON SEKAISIN

Tulipa hyvä mieli kun kävi koiran kanssa ulkona vaikka ensin ei yhtään huvittanut.

Tänään mä en tee muuta kuin lepään. Jos jaksan sitäkään :)

Välillä tuli ihmeellisiä sydämentykytyiskohtauksia, mutta mitäs niistä kun oli niin ihmeellisen kevyt olo.

Se oli ihan järjetöntä, kun koko kroppa oli niin väsynyt että aamuisin ei meinannut päästä sängystä ylös, särki joka paikkaa.

TOIPUVAN AJATUKSIA

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

TOIPUVAN AJATUKSIA

Kaikkein anorektisimmassa vaiheessa mua ahdisti se, että elän elämää, joka ei yhtään tuntunut mun elämältä. Nyt vasta ensimmäistä kertaa oikeasti miettii, mitä itse haluaa.

TOIPUVAN AJATUKSIA

*Siinä tulee into ja ilo, voit olla oma itsesi.
Jo näetkin itsesi ja muut eri tavalla: viitsi, eiväthän nuo muutkaan ole mitenkään täydellisiä.*


TOIPUVAN AJATUKSIA

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.

VIDEO

Millaisia ajatuksia videon henkilöiden puheet sinussa herättävät?



 **VIDEO**

Millaisia ajatuksia videon henkilöiden puheet sinussa herättävät?

www.tasapainoa.fi
