

## Haluan liittyä lähinnä minua toimivan yhdistyksen

- varsinaiseksi jäseneksi  
 kannatusjäseneksi

### Olen

- sairastuneen läheinen  
 syömishäiriötä sairastava  
 ammatillisesti kiinnostunut  
 muu

Etunimi \_\_\_\_\_

Sukunimi \_\_\_\_\_

Kotipaikka \_\_\_\_\_

Syntymäaika \_\_\_\_\_

Lähiosoite \_\_\_\_\_

Postinumero ja postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Puhelin koti \_\_\_\_\_

Puhelin työ \_\_\_\_\_

Matkapuhelin \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Jäseneksi liityttyäni minulle saa lähettää jäsenetuna Revanssi-lehden, joka kertoo Mielenterveyden keskusliiton ja sen jäsenyhdistysten toiminnasta.  Kyllä  Ei

Yhdistys saa lähettää minulle jäsenpostia  Kyllä  Ei

Mikäli haluat jäsenpostia, valitse toimitustapa:

- Sähköpostitse  
 Kotiin kirjeitse



SYÖMISHÄIRIÖLIITTO-SYLI RY

Käyntiosoite: Läntinen Pitkäkatu 35, 20100 Turku  
puh. 02 2519 716 neuvontapuhelin 02 2519 207  
www.syomishairioliitto.fi



SYÖMISHÄIRIÖLIITTO-SYLI RY

Syömishäiriöt ovat vakavia mielenterveyden häiriöitä. Vaikka suurin osa sairastuneista on tyttöjä ja naisia, myös miehet ja pojat kärsivät syömisongelmista.

### **Anoreksia nervosa** (laihuushäiriö)

- raju laihduttaminen, ruokailutottumusten muutokset
- lihomisen pelko ja jatkuva painon tarkkailu
- yliaktiivisuus ja liikunnan pakonomainen suorittaminen
- kuukautiset jäävät pois
- paastoaminen, ruuan asteittainen vähentäminen
- näkemys itsestään lihavana äärimmäisestä laihuudesta huolimatta
- sairauden ja omituisen käytöksen kieltäminen

### **Bulimia nervosa** (ahmimishäiriö)

- jatkuva liiallinen huoli omasta kehonkuvasta
- toistuva, yleensä salassa tapahtuva ylensyönti ja ahmiminen
- ahmisen jälkeen voimakas tyytymättömyys itseensä ja omaan kehoon
- oksentaminen, ulostuslääkkeet, ankara ruokavalio, runsas liikunta
- paino vaihtelee ahmimisen ja paastoamisen mukaan
- epäsäännölliset tai puuttuvat kuukautiset

### **BED** (Binge Eating Disorder)

- voimakas tyytymättömyys omaan kehoonsa toistuva, usein salassa tapahtuva ylensyöminen ja ahmiminen
- ahmiessa tunne hallinnan menettämisestä
- ei oksentelua tai paastoamista
- johtaa lihavuuteen ja ylipainoon

### **Ortoreksia** (terveellisen ruuan pakkomielle)

- tietyn ruokavalion sairaaloinen noudattaminen
- vapaa-ajan käytettäminen ruuan valmistamiseen, hankkimiseen ja kasvattamiseen
- liikunnan pakonomainen suorittaminen
- muiden patistaminen terveellisempiin elämäntapoihin
- johtaa usein anoreksiaan tai bulimiaan

## Perhe ja ystävät ovat korvaamaton tuki

Syömishäiriö ei mullista ainostaan sairastuvan syömistä. Syömishäiriö on mielenterveyden häiriö ja aiheuttaa muutoksia koko elämässä.

Syömishäiriötä sairastava tuntee voimakasta häpeää, koska tuntee olevansa arvoton ja mitätön. Sairauden myötä kehittyneet säännöt ja määräykset estävät normaalia sosiaalista kanssakäymistä. Sairastava ei voi tehdä vapaita ja riippumattomia valintoja vaan toimii erilaisten pakkojen ja vaatimusten ohjaamana.

Perhe ja ystävät ovat sairastuneelle korvaamaton tuki. Sairauden alussa sairastava ei välttämättä tunnista sairauttaan. Tukea tarvitaan ensimmäiseksi sairaudentunnon herättämiseen ja avun hakemiseen. Vaikka perheessä syntyy ristiriitailanteita, on tärkeää, että syömishäiriötä sairastava näkee, ettei sairaus määrittele muiden elämää. Sairastuneen ärtyneisyys, kiukuttelu ja vastahakoisuus aiheuttavat perheessä hätää ja epätietoisuutta.

Perheen hätää osaltaan lievittää syömishäiriöihin tutustuminen ja vastaavassa tilanteessa olevien kanssa keskustelu. Tiedon kerääminen ja keskustelun avaaminen ammattilaisten ja vertaisten kanssa ei ole helppoa, kun sairaus sekoittaa perheen rutinit ja aiheuttaa syyllisyyden ja häpeän tunteita. Avoimuus sekä perheen sisällä että perheestä ulospäin on merkittävä voimavara sekä sairastuneelle että muille perheenjäsenille.

Syömishäiriötä sairastavaa ei saa jättää yksin sairautensa kanssa. Sairastavan ajatuksenkulkua ja logiikkaa voi olla vaikea ymmärtää ja keskustelu on usein raskasta. Sairastava tarvitsee terveitä keskustelukumppaneita ja esimerkkejä siitä mitä normaali elämä ja syöminen ovat.

Sekä sairastavan, perheen että ystävien ja muiden läheisten on hyvä muistuttaa toisiaan siitä, että syömishäiriöistä voi toipua.

## Mistä apua?

Tietoa syömishäiriöistä saat Syömishäiriöliitosta (02 2519 716, [www.syomishairioliitto.fi](http://www.syomishairioliitto.fi)) ja terveydenhuollon ammattilaisilta. Syömishäiriöliiton kotisivuilla on kattavasti perustietoa syömishäiriöistä. Kotisivuilla on myös lista syömishäiriötä käsittelevistä kirjoista sekä tietoa alueyhdistysten järjestämästä vertaistukitoiminnasta.

Hoitoon hakeudutaan koulu- tai opiskelijaterveydenhuollon, työterveyshuollon tai terveyskeskuksen kautta. Myös yksityisillä sairaaloilla on palveluja syömishäiriötä sairastaville. Hoito koostuu usein sekä fyysisen tilan seuraamisesta että psyykkisestä tukemisesta.

**Syömishäiriöliitto - SYLI ry**  
Tunnus 5014026  
20003 VASTAUSLÄHETYS

Vastanot-  
taja maksaa  
postimaksun