

Päivitetty 23.6.2010



ALEXANDERSSON, ANNIKKI: Ruokahirviö ja minä – jojolaihduttajan elämä. Arator Oy 2004.

- ▶ Sokeririippuvaisen ruotsinsuomalaisnaisen kertomus taistelusta sairauttaan vastaan. Sisältää myös käytännön neuvoja riippuvuudesta irtipääsemiseksi.

BORDEN, ALI; EPSTON, DAVIS; MAISEL, RICHARD: Biting the hand that starves you – inspiring resistance to anorexia/bulimia. WW Norton 2004.

- ▶ Teos anoreksian ja bulimian itsehoitoon ja hoidon tueksi. Sisältää paljon käytännön harjoituksia ja esimerkkejä.

BOURNE, EDMUND J: Vapaaksi ahdistuksesta – Työkirja paniikista ja pelosta kärsiville, Rikurex KY 2000.

- ▶ Ohjekirja jokaiselle, joka kärsii jonkinlaisesta ahdistuksesta. Kirjaa voit käytä niin itsehoiton kuin terapiankin apuvälineenä. Kirjassa on selkeät, tiiviit ohjeet, miten voit pienillä elämänmuutoksilla auttaa itseäsi paranemaan ongelmastasi. Kirjassa käsitellään mm. ahdistuneisuushäiriöiden syitä, visualisointia, kielteisen puheen voittamista, altistamista, paniikkikohtauksista selviytymistä, mielikuvaharjoittelua, tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista, ahdistukseen liittyä elämänfilosofisia kysymyksiä, virheellisten uskomusten muuttamista, rentoutustekniikoita, liikuntaa, jämäkkyuden harjoittelua, ravitsemusta, lääkehoitoa, oman toipumisohjelman laatimista ja itsetunnon vahvistamista.

BULIK, CYNTHIA; TAYLOR, NADINE: Runaway eating: The 8-Point Plan to Conquer Adult Food and Weigh Obsession, Rodale 2005.

- ▶ Itsehoito-opas BED:tä sairastaville.

CASH, THOMAS F: The Body Image Workbook – An 8-step Program for Learning to Like Your Looks. New Harbinger Publications 2008.

- ▶ Oma-apuopas vääristyneen kehonkuvan korjaamisen avuksi, sisältää paljon käytännön harjoituksia. Esittely kustantajan sivulta: "If you experience feelings of concern or distress about your body image, this workbook offers a clinically tested program that can help you transform your relationship with your body. Through engaging exercises and worksheets, the book shows you how to evaluate a negative body image. It offers effective ways to change damaging, negative self-talk about your body image."

CLAUDE-PIERRE, PEGGY: Syömishäiriöiden salainen kieli – miten ymmärtää ja hoitaa anoreksiaa ja bulimiaa. Tammi 2000.

- ▶ Suositeltavaa luettavaa etenkin sairastuneen läheisille. Auttaa pääsemään syömishäiriötä sairastavan päähän sisälle ja tarjoaa vaihtoehdoisen hoitomallin sairauden hoitoon. Korostaa, että syömishäiriötä ylläpitää ja ruokkii yksilön kielteinen mieli. Ei syöllistä sairasta eikä läheistä.

EIFERT, GEORG H.; HEFFNER, MICHELLE: The Anorexia Workbook – How to Accept Yourself, Heal Your Suffering, and Reclaim Your Life. New Harbinger Publications 2004.

- ▶ Oma-apu-opas anoreksiaa sairastaville, sisältää runsaasti käytännön harjoituksia. Esittely kustantajan sivulta: "Leading researchers in acceptance and commitment therapy suggest to readers struggling with anorexia that strategies to control their disorder are themselves problems. Instead, they use the techniques of acceptance and commitment therapy to teach how better to cope with out-of-control emotions and thoughts."

Päivitetty 23.6.2010

FAIRBURN, CHRISTOPHER: Overcoming binge eating. The Guildford Press 1995.

- ▶ Teos on helppolukuinen ja sopii sekä bulimiaa että BED:tä sairastaville sekä kaikille, jotka kokevat ahmimisen ongelmana. Teoksen ensimmäinen osa keskittyy ahmimista aiheuttavien ja ylläpitävien mekanismien käsittelyyn, toinen osa sisältää erinomaisen oma-apu ohjelman, joka perustuu kognitiiviseen terapiaan työkaluihin.

FOA, EDNA B; WILSON, REID: Kerrasta poikki – vapaaksi pakko-oireista ja rituaaleista. Lyhytterapia-instituutti, 1996.

- ▶ Syömishäiriökeskuksen terapeuttien suosittelema teos. Erinomainen kirja pakko-oireista kärsiville ihmisille, heidän omaisilleen ja näitä ongelmia työssään kohtaaville ammattiauttajille. Kirjassa kuvataan seikkaperäinen hoito-ohjelma, jota pakko-oireista tai -rituaaleista kärsivä henkilö voi työstää joko itsenäisesti tai yhdessä läheisen ihmisen, tukihenkilön tai terapeutin kanssa.

HAKALA, LAURA (toim.): Siskonmakkarat – Miltä syömishäiriö tuntuu. Tammi 2000.

- ▶ Itse sairastaneet nuoret naiset käyvät läpi syömishäiriöön liittyviä ajatuksiaan, tunteitaan ja toimintatapojaan.

HORNBACHER, MARYA: Elämä kateissa – Kertomus anoreksiasta ja bulimiasta. Otava 1999.

- ▶ Omaelämäkerta ja selviytymistarina vaikeasta syömishäiriöstä. Kertoo sairastuneen nuoren kaaosmaisesta maailmasta ja samalla tekijä pohtii niitä henkilökohtaisia, perheeseen ja kulttuuriin liittyviä tekijöitä, jotka altistavat syömishäiriöille.

JANSSON, ANNA: Norsu nailoneissa. Gummerus 2001

- ▶ Kirjoittajalla on sosiologian ja hahmoterapeutin koulutus ja hänen kirjoitustyyliinsä on selkeää ja helppolukuista. Kirja perustuu Janssonin omiin kokemuksiin. Kirjassa kumotaan virheellisiä käsityksiä sekä pohditaan laihduttamista, syömishäiriöitä ja lihavuuteen liittyvää häpeää sekä lihavan naisen roolia. Teoksen perussävy on positiivinen ja sen sanoma on selkeä: hyväksy itsesi, vartalosi ja ulkonäkösi!

JONSSON, BITTEN; NORDSTRÖM, PIA: Sokeripommi – irti sokeririippuvuudesta. Tammi 2005.

- ▶ ”Suuri osa syömishäiriöistä ja vääristä ruokatottumuksista on ruotsalaisen riippuvuushoidon pioneerin, Bitte Jonssonin, mukaan ihmisen tiedostamatonta yritystä lääkitä vieroitusoireita sokerista. Hän neuvoo tässä helppolukuisessa ja konkreettisesti kirjassa, miten ongelman voi tunnistaa ja saada kuriin.”

KRISTERI, IRENE: Tunteet ja syöminen. Kirjapaja, 2003.

- ▶ Hyvin selkeästi ja mukaansatempaavasti kirjoitettu teos. ”Kirja ei tarjoa ihmedieettejä eikä lupaa laihdumista yhdessä yössä. Päinvastoin Kristeri näkee, että erilaiset pikalaihdukkuurit vain peittävät ja piilottavat varsinaisen syömishäiriön syyt alleen ja näin pahentavat syömisiongelmaa entisestään.”

KYRÖLÄ, KATARIINA; HARJULA HANNELE: Koolla on väliä!- Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli, Like-kustannus 2007.

- ▶ Esittely kustantajan sivulta: ”Teoksen kirjoittajat pohtivat lihavuuteen liittyviä kulttuurisia, sosiaalisia, psyykkisiä ja kokemuksellisia kysymyksiä. Artikkeleissa ruumiin koon merkityksiä tarkastellaan muun muassa lihaviiden naisten kokemusten, anoreksiakokemusten, televisiomainosten, lihavuuden uhkakuvia luovien sanomalehtijuttujen, laihdutus kertomusten ja kaunokirjallisuuden avulla. Koolla on väliä! on ensimmäinen yleistajuinen, suomalaiseseen tutkimukseen perustuva kokoelma. Se on yhdistelmä yhteiskuntatieteellistä ja humanistista tutkimusta ripauksella feminististä otetta.”

Päivitetty 23.6.2010

KÄCKO, MARIANNE: Ta livet av mig, mamma! Söderströms, 2008/Tapa minut äiti. Teos 2008.

- ▶ Kirja kertoo syömishäiriötä sairastavan tytön äidin selviytymistarinan. Esittely kustantajan sivulta: *Tapa minut, äiti!* on kertomus toivosta ja epätoivosta, kuvaus äidin huolesta ja riittämättömyyden tunteesta. Lukija eläytyy välillä pelon ja kauhunkin tunteiden vallassa tarinaan, joka kuitenkin puhdistaa nuo tunteet. Sillä pimeyttä voimakkaampi on lopulta äidin ehdoton rakkaus, joka pelastaa tyttären hengen. Pelastukseksi koituu ruotsalainen anoreksiaklinikka, jossa keskitytään syömisen opetteluun.

LARJOSTO, MERJA; PALVA-ALHOLA, MARJATTA; VILJANEN, RIIKKA: Syömishäiriön ravitsemushoito. Duodecim, 2005.

- ▶ Helppolukuinen teos painottuu aikuisten ja varttuneiden nuorten hoitoon. Kirja esittää modernin ja monipuolisen näkemyksen syömishäiriötä sairastavan hoidosta, johon myös itse sairastava pystyy vaikuttamaan. Pohjautuu kognitiivisen terapian ajatusmalliin. Kirja tarjoaa ohjeita myös syömishäiriöidne itsehoitoon, vaikka onkin tarkoitettu ravitsemusterapeuteille, lääkäreille sekä muille terveydenhuollossa työskenteleville.

LEITH, WILLIAM: Pohjaton nälkä – syöpön tunnustuksia. Tammi 2006.

- ▶ Osittain omaelämäkerrallinen kirja on avoin tilitys siitä, miten pakottava tarve ahmia ruokaa on leimannut kirjoittajan elämää lapsuudesta saakka. Teos kuvaa sitä, mitä pakonomaisen ahmimisen taustalla voi kätkeytyä ja miten ruoasta voi tulla ylikorostunut mielihyvän lähde.

LEVINE, MICHEAL P.; PIRAN, NIVA; STEINER-ADAIR, CATHERINE (toim.): Preventing Eating Disorders: A Handbook of Interventions and Special Challenges. Gale Group 2001.

- ▶ Teos syömishäiriöiden ehkäisystä ja mm. vahvemman kehonkuvan rakentamisesta.

LUOTO, EIJA & co: Då barnet lider av ätstörning. Syömishäiriöliitto – SYLI ry. 2006.

- ▶ Guideboken riktar sig till föräldrar till barn som insjuknat i ätstörning samt till alla som i sitt yrke möter unga med ätstörning. Guiden lämpar sig utmärkt för dem som arbetar inom sjukvården, socialsektorn, idrotten och skolsektorn.

LUOTO, EIJA & co: Kun lapsella on syömishäiriö – opas anoreksia nervosaa ja bulimia nervosaa sairastavan lapsen vanhemmille. Syömishäiriöliitto – SYLI ry. 2005.

- ▶ Liiton oma tietopaketti nuorten syömishäiriöistä ja siitä, miten niitä voidaan hoitaa. Suunnattu erityisesti vanhemmille, joille annetaan selviytymiskeinoja, tukea ja tietoa. Painos loppu, saatavana mm. kirjastoista.

MCCABE, RANDI E.; MCFARLANE, TRACI L; OLMSTED, MARION P.: The Overcoming Bulimia Workbook – Your Comprehensive, Step-by-Step Guide to Recovery. New Harbinger Publications 2003.

- ▶ Oma-apuopas bulimia sairastaville, sisältää runsaasti käytännön harjoituksia. Esittely kustantajan sivuilta: "This workbook contains tools to help bulimics break the cycle of bingeing and reacting, allowing them to take control of their lives and make positive behavior changes. Practical advice and real-life examples reinforce attitudes and offer encouragement. The authors have developed a step-by-step program for recovery whose efficacy has been proven in clinical trials."

MENASSA, BEVERLY NEU: Preventing Eating Disorders among Pre-Teen Girls – A Step-by-Step Guide. Greenwood Publishing Group 2004.

- ▶ Teos syömishäiriöiden ennaltaehkäisystä teini-ikäisten vanhemmille, opettajille ja kaikille niille, jotka kohtaavat syömishäiriötä työssään.

OKSANEN, SOFI: Stalinin lehmät, WSOY, Helsinki 2003.

Päivitetty 23.6.2010

- ▶ Esikoisromaani päähenkilön kaksijakoisesta suhteesta suomalais-virolaiseen identiteettiinsä ja ruokaan. Kirja romuttaa monia ennakkoluuloja ja stereotyyppioita syömishäiriöistä ja niitä sairastavista. Kirjailijan mielestä ihminen voi sairastaa syömishäiriötä ja olla silti elämäänsä tyytyväinen. Ei kuitenkaan proana-ideologiaa.

ORBACH, SUSIE: Fat is a Feminist Issue. Arrow Books, uusin painos 2006.

- ▶ Käsittelee naisen kehoa ja syömishäiriöitä feminismiin ja yhteiskunnan näkökulmasta. Alansa klassikko.

PORSMAN, CAMILLA: Bli vän med kroppen & maten – En bok om ätstörningar. Fitnessförlaget 2005.

- ▶ Erittäin kattava ja selkeä ravitsemusterapeutin kirjoittama kirja syömishäiriöistä sekä sairastaville että heidän läheisilleen.. Paljon tietoa myös ortoreksiasta ja BED:stä. Jokainen syömishäiriömuoto esitellään erikseen, jokaiselle muodolle on myös oma toipumisohjelmansa. Miten tulla ystäväksi ruoan kanssa, terve kehonkuva ja itsetuntemus ovat myös kirjan aiheita. Teos painottaa ihmistä kokonaisuutena, etenkin fysiologian ja ravitsemuksen yhteys syömishäiriöihin nousee esille.

PUURONEN, ANNE: Rasvan tyttäret. Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, 2004.

- ▶ Tieteellinen teos.

STERN van der, GISELA: Lupa syödä: opas syömishäiriöiden hoitoon. Edita 2006.

- ▶ Ongelmallinen suhde ruokaan tai syömiseen koskettaa suoraan tai välillisesti suurta määrää ihmisiä. Kirja on syömishäiriöistä kärsiviä, heidän läheisiään ja terveydenhuollon ammattilaisia varten koottu tietopaketti syömishäiriöiden ja syömishäiriöitä sairastavien maailmasta. Lupa syödä tarjoaa tietoa ravinnosta ja tukea syömishäiriöistä irtautumiseen.

SUNDIN, ANKI: Sockerberoende: söt fantasi eller bitter verkilighet?. Fitnessförlaget 2004

- ▶ Ravitsemusterapeutin kirjoittama kirja sokeririippuvuudesta fysiologosena ilmiönä. Kertoo sokerin vaikutuksesta hormooneihin, aivoihin ja mielialaan. Kirjassa kerrotaan, mikä sokeririippuvuuden aiheuttaa, miten se voidaan diagnosoida/huomata ja miten sitä voidaan hoitaa..

TURTONEN, JUKKA: Syömishäiriöt – Potilasopas. GlaxoSmithKline ja Suomen Mielenterveysseura.

- ▶ Hyvä ja kompakti potilasopas, joka kattaa kaikki yleisimmät syömishäiriöiden muodot ja soveltuu myös aikuispotilaille. Tietoa syömishäiriöistä (anoreksia ja bulimia), niiden taustatekijöistä ja hoidosta. Painos on loppu, mutta oppaan saa ladattua netistä www.glaxosmithkline.fi/asiakaspalvelu/potohjeet.htm. Samalta sivustolta löytyy myös muita potilasohjeita esim. depressio, nuoren depressio, ahdistuneisuushäiriö sekä sosiaalisten tilanteiden pelko, jotka ovat usein syömishäiriöiden liitännäissairauksia.

TURTOLA, LAURI: Syömishäiriöt – hammasvauriot. Syömishäiriöiden vaikutus suuhun. YTHS 2002.

- ▶ Syömishäiriöt aiheuttavat ongelmia suussa ja hampaissa. Ylioppilaiden terveydenhuolto säätiö on julkaissut oppaan, jonka tarkoituksena on auttaa tunnistamaan vauriot ja ehkäisemään ne. Kirjasessa tarkastellaan syömishäiriöitä yleisemminkin. Opasta on saatavilla maksutta (myös ruotsiksi) YTHS:n terveydenhoitoasemilta ja sitä voi tilata myös puhelimitse (09) – 405 051.

VILJANEN, TEA & co: Syömishäiriöt – mistä on kyse? Ensieto-opas syömishäiriöön sairastuneiden lasten ja nuorten vanhemmille. Syömishäiriöliitto – SYLI ry 2009.

- ▶ Opaskirja on tarkoitettu syömishäiriöön sairastuneiden lasten ja alle 18-vuotiaiden nuorten vanhemmille. Se toimii tiiviinä ensietomateriaalina silloin, kun sairaus on perheessä

Päivitetty 23.6.2010

uusi. Vanhemmat voivat löytää oppaasta omaan tilanteeseensa sopivaa tietoa ja tukea myös sairauden myöhemmässä vaiheessa. Oppaasta on hyötyä lisäksi niille, jotka työsään tai harrastustoiminnan parissa kohtaavat syömishäiriöön sairastuneita sekä heidän perheitään. Oppaassa etsitään vastauksia yleisimpiin vanhempien esittämiin kysymyksiin. Oppaan toivotaan lisäävän vanhempien ymmärrystä lapsen sairaudesta ja rohkaisevan vanhempia hakemaan apua sekä lapselleen että itselleen.