



ABRAHAM, SUZANNE; LEWELLYN-JONES, DEREK: Syömishäiriöiden luonneja hoito - uutta tietoa anoreksiasta ja bulimiasta. Art House 1994.

- ✓ Suhteellisen laaja, joskin vanhahko perusopas syömishäiriöistä sekä sairastaville että läheisille.

ALEXANDERSSON, ANNIKKI: Ruokahirviö ja minä - jololaihduuttajan 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 resistanceto anorexia/bulimia. WW Norton 2004.

- ✓ Terapeutti Pauliina Juntusen suosittama kirja 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 (kuten esim. useat syömishäiriöpotilaat). Kirjaa voit käytä niin itsehoidon 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, allistamista, paniikkikohtauksista selviytymistä, mielikuvaharjoittelua, tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista, ahdistukseen liittyä elämänfilosofisia kysymyksiä, virheellisten uskomusten muuttamista, rentoutustekniikoita, liikuntaa, jäməkkyden harjoittelua, ravitsemusta, lääkehoitoa, oman toipumisohjelman laatimista ja itsetunnon vahvistamista.

BUCKROYD, JULIA; DREWS, KRISTIINA: Anoreksia & bulimia. Kirjayhtymä 1997.

- ✓ Hyvä ja helppolukuinen perusopas syömishäiriöistä sekä sairastaville että läheisille.

BULIK, CYNTHIA; TAYLOR, NADINE: Runaway eating: The 8-Point Plan to Conquer Adult Foodand Weigth 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 1997.

- ✓ Oma-apuopas vääristyneen kehonkuvan korjaamisen aduksi, sisältää paljon käytännön harjoituksia. Esittely kustantajan sivuilla: "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."

CHARPENTIER, PIA: Nuorten syömishäiriöt ja lihavuus. Terveys 1998.

- ✓ Hyvä ja helppolukuinen perusopas syömishäiriöistä sekä sairastaville että läheisille. Kertoo myös miten syömishäiriötä voidaan tehokkaasti hoitaa.

CHARPENTIER, PIA; KESKI-RAHKONEN, ANNA; VILJANEN, RIIKKA: Olen juuri syönyt - läheiselläni on syömishäiriö. Duodecim 2008.

- ✓ Kirja kertoo mistä syömishäiriössä on kysymys ja siitä, miten ne syömishäiriöt voidaan tunnistaa, mitkä tekijät altistavat syömishäiriöoireilulle, miten syömishäiriötä hoidetaan, miten niistä parannutaan ja miten läheinen voi auttaa toipumisprosessissa. Mukana on runsaasti läheisten omia kokemuksia. Oppaan toimittajat ovat suomalaisia syömishäiriöasiantuntijoita: lääkäri, psykologi ja ravitsemusterapeutti. Oppaan näkökulma on toiveikas: vaikka syömishäiriöt ovat usein pitkäkestoisia ja saattavat vaatia jopa sairaalahoitoa, toipuminen on todennäköistä. Opas antaa käytännön neuvoja läheisille avun löytämiseen monista eri terveydenhuollon yhteyksistä koostuvien moniammatillisten työryhmien ja psykoterapioiden viidakossa. Opas kuvaa myös vaikeita arkisia käytännön tilanteita, joissa syömisoireet aiheuttavat yhteentörmäyksiä perheessä esimerkiksi yhteisillä aterioilla, ja antaa vinkkejä niistä selviytymiseen.

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

- ✓ Suositeltavaa luettavaa etenkin sairastuneen läheisille. Auttaa pääsemään syömishäiriötä sairastavan pään sisälle ja tarjoaa vaihtoehtoisen hoitomallin sairauden hoitoon. Korostaa, että syömishäiriötä ylläpitää ja ruokkii yksilön kielteinen mieli. Ei syyllistä 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."

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 terapian 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.

GLANT, HELENE: Sluta hetsäta! Handbok för dig som vågar försöka själv. Natur och Kultur 1993.

- ✓ Itsehoito-opas BED:tä ja bulimiam sairastaville

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 - Kertomusanoreksiasta 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 allistavat syömishäiriöille.

HÄLLSTRÖM, LOTTA: Painajainen puntarilla. Minerva kustannus oy 2009.

- ✓ Teos syömishäiriöiden ehkäisystä. Syömishäiriöt koetaan yhä usein vain marginaalisen ihmisryhmän ongelmaksi. Syömishäiriöt ovat kuitenkin eräs yleisimmistä ja vakavimmista tyttöjen ja nuorten naisten terveysongelmista. Syömishäiriöstä itekin kärsinyt kirjailija pohtii sairauden syytä ja sen ehkäisyä. Asiaa lähestytään syömishäiriön läpikäyneiden kertomusten kautta, ja lisäksi teemaa tarkastellaan yhteiskunnallisista ja kulttuurisista näkökulmista. Keskeiseksi kirjassa nousee ns. ihanuusteoria, jonka mukaan syömishäiriöiden taustalla on ihanuusvaive. Kyse on ennen muuta itsetunnosta ja minäkuvasta: Ihanaksi voidaan kasvaa ja kasvattaa. Ihanaksi voidaan myös oppia ja opetella.

JANSSON, ANNA: Norsu nailoneissa. Gummerus 2001

- ✓ Kirjoittajalla on sosiologian ja hahmoterapeutin koulutus ja hänen kirjoitustyylinsä on selkeää ja helppolukuista. Kirja perustuu Janssonin omiin kokemuksiin. Kirjassa kumotaan virheellisiä käsityksiä sekä pohditaan laihduttamista, syömishäiriöitä ja lihavuuteen liittyvää häpeää sekä lihavien naisten 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 lääkittää vieroitusoireita sokerista. Hän neuvoo lässä helppolukuisessa ja konkreettisesti kirjassa, miten ongelman voi tunnistaa ja saada kuriin.”

JAATINEN, EILA: Iloiset kilot - Totta ja tarua tuhdeista tytöistä. WSOY 1998.

- ✓ Humoristinen, mutta ajatuksia herättävä kirja siitä, millaista on olla lihavä ja miksi joku haluaa pysyä lihavana. Kiinnostavaa tietoa, haikkeita tarinoita ja runoja sekä lihaville että laihoille.

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 pikalahdutuskuurit vain peittävät ja piilottavat varsinaisen syömishäiriön syyt alleen ja näin pahentavat syömisongelmaa 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, psykologisia ja kokemuksellisia kysymyksiä. Artikkeleissa ruumiin koon merkityksiä tarkastellaan muun muassa lihavien naisten kokemusten, anoreksiakokemusten, televisiomainosten, lihavuuden uhkakuvia luovien sanomalehtijuttujen, laihdutus kertomusten ja kaunokirjallisuuden avulla. Koolla on väliä! on ensimmäinen yleistajuinen, suomalaisen tutkimukseen perustuva kokoelma. Se on yhdistelmä yhteiskuntatieteellistä ja humanistista tutkimusta ripauksella feminististä oletta."

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

- ✓ Äidin kertomus tyttärestään, joka kieltäytyi syömästä. Katariina sairastui anoreksiaan ensimmäisen kerran 11-vuotiaana ja toipui hyvin. Hän sairastui kuitenkin uudelleen 15-vuotiaana ja tuolloin tilanne paheni lähes käsittämättömäksi. Lopulta äiti saa tyttärensä hoitoon Ruotsiin, Huddingeen, jossa opetellaan syömään uudestaan. Huddingen hoitomallin kehittäjä pitää anoreksiaa toisenlaisena sairautena eli sen aiheuttajia olisivat laihduttaminen ja liikunta, jotka aktivoisivat aivot toimimaan väärällä tavalla.

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 - syöpöntunnustuksia. 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 välikorostunut 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: Kun lapsella on syömishäiriö - opas anoreksia nervosaa ja bulimia nervosaa sairastavan lapsen vanhemmille. Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2005 / Då barnet lider av ätstörning. Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2006.

- ✓ 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.

MARTINEZ, ANA: Trösta mig aldrig meden karamell - Hur man överlever Fru Bulimia, Fröken Ätstörning, Stora Stocka Djävulen, Little Fatty och Kakburken. Månipocket 1996.

- ✓ Ruotsalainen toimittaja kertoo humoristisesti vääristyneestä suhteestaan ruokaan ja omaan kehoonsa. Puhuu ruokariippuvuudesta ja ruoan väärinkäytöstä sekä ahmimishäiriöstä. Lohdullista luettavaa niille, jotka eivät ole koskaan saaneet virallista diagnoosia. Toimittaja kertoo, miten syömishäiriötä voi sairastaa ilman oksentamista ja paastoamista, sairaus kun on korvien välissä.

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 sivuilla: "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.

NORMANDI, CAROL EMERY; ROARK, LAURELEE: It's Not About Food. The Berkley Group 1998.

- ✓ Hyvä ja helppotajuinen itsehoito-opas. Sopii sekä sairastavalle että läheiselle. Perustuu oman ajattelun muuttamiseen, jolloin myös mielikuva omasta kehosta normalisoituu. Sisältää myös käytännön mielikuvaharjoituksia ja keskittyy muutenkin syömishäiriöiden psykologiseen puoleen.

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

-
- ✓ Esikoisromaani päähenkilön kaksijakoisesta suhteesta suomalais-virolaiseen identiteettiinsä ja ruokaan. Kirja romuttaa monia ennakkoluuloja ja stereotyyppiä 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. (ruotsiksi: Fetma är en kvinnofråga - att gå ner i vikten utan att banta)

- ✓ Käsittelee naisen kehoa ja syömishäiriötä feminismiin ja yhteiskunnan näkökulmasta. Alansa klassikko.

POLSO, LEA: Kietoutuneen laihduttajan ura - ylipaino haasteena naisen elämässä. Sosiaali- ja terveysministeriö, Naistutkimusraportteja 4/1996.

- ✓ Perustuu tutkijan graduun. Ei kuitenkaan "häiritsevän" tieteellinen. Sisältää paljon naisten haastatteluja ja kertomuksia taistelusta ylipainoa ja yhteiskunnan asenteita vastaan. Käsittelee teemoja, kuten miksi laihdutustulos ei yleensä ole pysyvä ja miksi ja ketä varten naiset laihduttavat.

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: Anoreksia uskontotieteen tutkimuskentällä. Teoksessa Uskonnon paikka. Toim. FINGERROOS, OPAS & TAIRA, SKS tietolipas 2004.

- ✓ Artikkelissa anoreksiaa lähestytään erilaisena systeeminä, ei sairautena. Lainaus tekstistä: "Anoreksia on eräänlainen "uskonto", se saa ihmisen ajatusmaailmassa uskonnon roolin, anorektisen elämäntavan noudattamista voisi verrata johonkin uskonnon oppisääntöjen äärimmäisen kurinalaiseksi seuraamiseksi. Anoreksia on anorektikolle koko elämän sisältö – kuten Jumala uskovaiselle. Anorektikko "uskoo" anoreksiaan. Mutta mikä mahtaa olla se jumala, jolle anorektikko itsensä uhraa."

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

- ✓ Tieteellinen teos.

RIIHONEN, EEVA: Syömishäiriötä. Kirjapaja 1998.

- ✓ Hyvä ja helppolukuinen perusopas syömishäiriöistä sekä sairastaville että läheisille. Kertoo sairauksien peruspiirteet ja käsittelee myös niiden hoitoa. Kirja perustuu lääkäreiden, terapeuttien sekä syömishäiriöön sairastuneiden nuorten ja heidän vanhempiansa kokemuksiin.

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 verklighet?. 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.

TULOKAS, SIRKKU: Syömishäiriöiden diagnostiikka ja hoito TAYS:n sisätautien klinikassa. Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2002.

- ✓ Lääketieteellistä tekstiä syömishäiriöiden diagnosoinnista ja hoidosta. Suunnattu terveydenhoidon ammattilaisille, mutta käy myös muille aiheesta kiinnostuneille.

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. Ongelmana on oksentamisesta johtuva hampaiden kiilteen liukeneminen. Oksentelun peruuttamattomia muutoksia suussa ovat muun muassa kiilteen liukeneminen ja hampaiden reikiintyminen. Ylioppilaiden terveydenhuolto säätiö on julkaissut oppaan *Ц э́снчмПнцнУш -мгссгчьдщццнуш.. Ц э́снчмПнцнУшзит ъдннщщщч щщцмщт*. Oppaan 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.

WOLF, NAOMI: Kauneudenmyytti - Kuinka mielikuvilla hallitaan naista. Kirjayhtymä 1996.

- ✓ Naiskauneuden kulttuurihistoriaa kautta aikojen. Kritisoi vahvasti yhteiskuntaa ja ns. kauneusteollisuutta naisten alistamisesta. Tarjoaa karneita esimerkkejä siitä, mitä naiset ovat kautta aikojen

tehneet/pakotettu tekemään kulloinkin vallitsevan kauneushanteen
saavuttamiseksi.