

Tuu SYLIIN

www.syomishairioliitto.fi

Syömishäiriöliitto-SYLI ry
Yliopistonkatu 16 B b, 6. krs
20100 TURKU

info@syomishairioliitto.fi
puh: 02 2519 716

Vuonna 2004
perustettu Syömishäiriö-
liitto - SYLI ry on valtakunnallinen
syömishäiriöön sairastuneita ja heidän
läheisiään edustava järjestö. Liiton
tehtävänä on lisätä kokemukseen
perustuvaa syömishäiriötietoutta
ja -osaamista

*"Haluaisin sanoa, että tiedän,
miten parain, mutta en tiedä.
Tuntuu siltä, että parantuminen
on tapahtunut pienin askelin.
Tuntuu siltä, että syömishäiriö
oli osa matkaani siksi ihmiseksi,
joka nyt olen. En tunne huolta
siitä, että syömishäiriö tulisi
takaisin."*

*"Yksin pärjäämistä, syyllisyyttä,
häpeää ja omien tarpeiden
unohdusta. Vaarana on, että
syömishäiriö sairastuttaa myös
läheiset. Jos vaan jaksaa lähteä
vertaistukiryhmään mukaan,
saa siellä paljon apua tunteiden
jakamiseen ja tulee varmasti
oikein ymmärretyksi. Olen
saanut sieltä myös oikeaa ja
uutta tietoa, hyssyttely
ei auta ketään."*

syomishairioliitto.fi

Syömishäiriössä sekä mieli että keho sairastavat

Syömishäiriö näkyy häiriintyneenä suhteena ruokaan, painoon, kehoon ja usein myös liikuntaan. Myös aikuiset voivat sairastua syömishäiriöön. Kaikista syömishäiriöön sairastuneista poikia ja miehiä on noin 10%.

Syömishäiriö yhdistetään usein virheellisesti pelkästään laihuuteen. Suurin osa sairastavista on kuitenkin normaali- tai ylipainoisia. Kaikki syömishäiriön muodot on otettava vakavasti. Syömishäiriöön sairastuminen on aina monen asian summa.

Syömishäiriö ei ole itse valittu käyttäytymismalli. Kyseessä on sairaus, jota voidaan ja täytyy hoitaa.



Neuvontapuhelin: 02 2519 207

Lisätietoja:

Syömishäiriöt - mistä on kyse? ensitieto-opas

Voisit olla onnellinen - rohkaisun sanoja Sinulle,
joka olet kohdannut syömishäiriön

www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/oppaat.html



SYÖMISHÄIRIÖLIITTO
-SYLI RY

Sinun kokemuksesi on meille tärkeä!

Miten syömishäiriö voi näkyä?

Monenlaisia oireita

illottomuus
masentuneisuus
ahdistuneisuus
mielialojen vaihtelu
poissaolevuus
väsymys
keskittymiskyvyttömyys
ärtyneisyys
kärsimättömyys
unettomuus
palelu
painonvaihtelut
levottomuus
pakonomainen liikunta
liikkuminen fyysisen terveyden uhalla
ihmissuhteet kärsivät
elämässä ei ole tilaa ihmisille
eristäytyminen
sulkeutuminen
yksinäisyys
ulkopuolisuuden tunne

Ruoka valtaa mielen

erikoiset ruokavaliot
häpeä omista syömis-
tottumuksista
kielleyt ja sallitut ruoat
syömisten ja syömättömyyden
suunnittelu tarkasti etukäteen
yletön kiinnostus ruokaa kohtaan
elämän keskittyminen ruoan
ympäriille

Koko elämä solmussa

joustavuuden ja rentouden
katoaminen
tiukat säännöt ja rituaalit
salailu
pakko-oireet
jatkuva kontrollointi
jatkuva itsensä tarkkailu
ja kritisointi
tyytymättömyyden
lisääntyminen
toivottomuuden tunne
tunteiden kokemisen ja
tunnistamisen vaikeus

Normaalia on

Juhlistaa juhlatilanteita myös ruoalla
Valita joskus runsaasti niitä ruokia,
joiden mausta pitää erityisesti
Syödä välillä sellaistaakin ruokaa,
joka ei välttämättä ole mieluista
Syödä toisinaan vain siksi,
että tarvitsee energiaa
Syödä joskus enemmän kuin
tuntuu tarpeelliselta
Ajatella, että syöminen on hyvin-
vointiin vaikuttava tekijä, muttei
kuitenkaan elämän tärkein asia

Syödä joskus vähemmän kuin
tuntuu tarpeelliselta
Järjestää ruokailunsa niin
joustavasti, ettei se häiritse työtä,
opiskelua tai sosiaalista elämää
Syödä herkkuja ilman, että
muuta ruokaa täytyisi vähentää
Syödä ruokia, joiden ravinto-
sisältöä ei tiedä
Syödä toisinaan pikaruokaa
Syödä myös seurassa
Kokeilla uusia ruokia

Epänormaalia on

Jättää tahallaan itsensä
aterioilla nälkäiseksi
Hypätä toistuvasti aterioita yli
Syödä vain kasviksia ja hedelmiä
tai muita vähäenergisiiä ruokia
Täyttää vatsansa energiaa
sisältämättömillä juomilla
Käyttää ylettömästi keinotekoisia
makeutusaineita, mausteita tai
suolaa
Jättää terveysyhihin vedoten ruoka-
aineita pois ruokavaliostaan, kun
todellisuudessa poisjättämisen
syy on halu laihduttaa

Syödä yksinomaan kevyttuotteita
Laskea kaloreita tai punnita
ruokia jatkuvasti
Päätää elimistönsä puolesta,
milloin on nälkäinen tai kylläinen
Noudattaa todella tiukkaa
ruokavaliota
Tuntea syyllisyyttä poiketessaan
tiukoista ruokasäännöistään
Suunnitella tarkasti etukäteen
ruokailujaan, ja pidättäytyä
jäykästi suunnitelmissaan
Syödä aina yksin

Mukailtu: Syömishäiriön ravitsemushoito. Viljanen, R., Larjosto, M. ja Palva-Ahola, M. Duodecim

Kielteisten ajatusten kehä

En ole mitään ilman sairautta
En ansaitse elää
En ansaitse ruokaa
Kaikki on hyvin, kunhan laihdun
En tarvitse lepoa
En ansaitse voida hyvin
Minun täytyy rankaista itseäni, jos epäonnistun
Ainakin kehoani voin hallita
Elämää täytyy hallita
Hyvät ja tehokkaat ihmiset hallitsevat syömistään
Epävarmuus on pelottava
Aina täytyy jaksaa
Minun täytyy olla muita parempi
En saa olla heikko
En saa epäonnistua
En osaa mitään

Muutos

Miksi toipuminen on vaikeaa?

Tunne hallinnan
menettämisestä
Turvalliset rutiinit houkuttavat
Oman epätäydellisyyden
kohtaaminen
Omien tunteiden tunnistaminen
ja kohtaaminen on vaikeaa
Vaikeus sietää epävarmuutta
- Lihomisen pelko
- Muutoksen pelko
- Epäonnistumisen pelko
Vastuun ottaminen itsestä
tuntuu raskaalta

Mitä toipuminen antaa?

Omannäköinen, ei syömishäiriön
määrittämä elämä: oireilun
jäädessä pois vapautuu
voimavaroja itselle oikeasti
tärkeisiin asioihin.
Elämänilo, uteliaisuus, unelmat
Itsensä arvostaminen
Luottamus omaan itseen,
ihmisiin ja elämään
Opiskelu ja töissä käyminen
sujuvat ilman kohtuuttomia
ponnisteluja.
Joustava mieli: elämään kuuluu
hyviä ja huonoja hetkiä, joista voi
selvitä ilman ahdistusta ja oireilua.
Lempeys ja armollisuus
itseä kohtaan.
Kaikenlaisia tunteita saa ja kuuluu
tuntea. Elämää voi elää ilman
jatkuvaa suunnitelmallisuutta ja
kontrollia.
Elämässä on tilaa ihmissuhteille.