

# SYÖMISHÄIRIÖT

## Mistä on kysymys?



**28.9.2009 JOENSUU**

**LINDA TAAKALA**

LINDAMARIA SYÖMISHÄIRIÖTUKIPALVELUT  
&  
VÄLI-SUOMEN SYÖMISHÄIRIÖPERHEET RY



**Mitä on syömishäiriö?**

# Mielenterveys



## Kokemus elämää ylläpitävistä voimavaroista

- **Kokemus itsestä arvokkaana**
- **Kyky ja luottamus selvitä kriiseistä ja stressitekijöistä**
- **Positiivinen kuva itsestä ja muista**
- **Kyky tuntea onnellisuutta, nautintoa ja rakkautta**
- **Kyky luovuuteen ja joustavuuteen**
- **Kyky sosiaaliseen kanssakäymiseen ja toimintaan yhteisönsä jäsenenä**

# SYÖMISHÄIRIÖN MUODOT



- Anoreksia 2-5 % / 0,3 %
- Bulimia 2-5 % / 1 %
- Ortoreksia
- BED (Binge eating disorder) 1-3 % / 2-10 %
- BDD (Body dysmorphic disorder)
- Epätyypilliset syömishäiriöt !! 3-4 % + lievät muodot
- Syömishäiriöinen oireilu 10-20 % (nuoret naiset)
- Diagnoosikeskeisyys ja oireiden salailu ovat ongelma. Arviolta jopa 50 % jää perusterveydenhuollon vastaanotolla huomaamatta

(vaihtelevia tutkimustuloksia, Engblom ym. 2004, Keski-Rahkonen 2009)

## **Yhteiskunta / kulttuuri**

nais-/miesihanne,  
tehokkuus, kilpailu,  
”arvotyhjiö”, valinnan  
mahdollisuudet

## **Perhe ja ihmissuhteet**

tukahduttava/rajaton,  
ongelmanratkaisutaidot,  
vuorovaikutusmallit,  
rooliristiriidat, perheen-  
jäsenten mielenterveys-  
ongelmat, yksinäisyys,  
kiusaaminen

## **Biologia**

Perinnölliset tekijät,  
neurologia,  
ruumiinrakenne, iän  
tuomat fyysiset  
muutokset

**Syömishäiriön syyt**  
monen asian summa

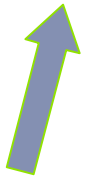
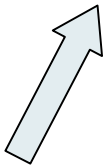
## **Psykologinen kehitys**

Itseluottamus, arvot,  
tunteiden käsittely,  
psykkinen itsesäätely,  
identiteetti, minäkuva,  
vauva-/pikkulapsi-iän  
syömisvaikeudet

## **Persoonallisuuden piirteet ja temperementti**

mm. itsekriittisyys, tarkkuus, kontrolloivuus  
(30%), impulsiivisuus (27%), täydellisyyden  
tarve (40%), emotionaalinen herkkyys (30%),  
impulsiivisuus, sosiaalinen ahdistuneisuus

# SYÖMISHÄIRIÖN KULKU



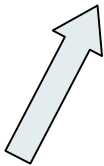
**Sairauden alkaminen**

# SYÖMISHÄIRIÖN ALKAMINEN

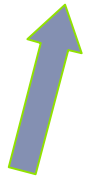


- ajatusten keskittyminen ja itsetuottamuksen kietoutuminen ruokaan ja painoon
- vääristynyt kehonkuvan ja oman painon hahmottaminen
  - epärealistinen lihavuuden tunne ja/tai kohtuuttoman voimakas lihavuuden pelko

# SYÖMISHÄIRIÖN KULKU



**Kuherrusvaihe**



**Sairauden alkaminen**

# KUHERRUSVAIHE, oireiden viehätys



- **”Syömishäiriö on tarpeellinen” !**
  - Laihduttaminen ja painokontrolli elämänsisällöksi
  - Epäonnistumisen pelko ja inho -> joustamaton *täydellisyyden* tavoittelemineen
  - Ulkoista toimintaa sisäisen kaaoksen hallintaan
- **Kiinnostus ruokaa kohtaan lisääntyy**
  - ruokailutottumusten muutokset, syömisen rituaalit ja säännöt
  - syöminen, syömättömyys
  - ahmiminen, oksentaminen
  - ruoka-aineissa kiellettyjä (rasva, hiilihydraatit, kalorit) ja sallittuja (kasvikset, proteiini, ”terveysruuat”)
  - omat ruokavaliosäännöt, ei voi syödä kuten muut
  - jäykkyys tai levottomuus syödessä
  - numeroihin, laskemiseen ja kellonaikoihin keskittyminen
  - nälän ja kylläisyyden tunteiden hämärtyminen

# KUHERRUSVAIHE, oireiden viehätys



- **Suhde liikuntaan muuttuu**
  - ylienergisyys, ”yliliikunnallisuus”, vauhti
  - pakonomaisia sääntöjä, syömisen tarkkaa kompensointia
  - rajatonta, ankaraa
  - kuluttamista ilon sijaan äärimmäisiä määriä, piittaamatta kivusta ja väsymyksestä
- **Sosiaalinen käyttäytyminen muuttuu**
  - vakavaa, ärtynyttä, pelokasta, salailevaa, häpeävää
  - epäaitoa miellyttämistä
  - eristäytymistä - sh:n ”maailmaan” ei sovi muita

# Oireita

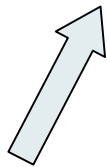


- **Bulimiset**
  - laihdutusvalmisteiden, diureettien, ulostuslääkkeiden käyttö
  - oksentaminen ruuan jälkeen
  - alkoholin käyttö
  - salaa yksin syöminen
- **Anorektiset**
  - voimakas rajoittuneisuus ruuan määrässä/ laadussa
  - paastoaminen
  - nälkiintyminen, pakkotoiminnot
- **BED**
  - toistuvat ahmintakohtaukset tai ahmintajaksot
  - syyllisyys, ahdistus, salaa yksin syöminen
  - laihdutuskuurit
- **Ortorektiset**
  - pakonomaisen terveellinen syöminen
  - erikoisruoka-aineiden keskeisyys, ylenpalttinen ja kapeakatseinen terveellisyysnäkökulma - yleensä liian vähän energiaa

# SYÖMISHÄIRIÖN KULKU



**Kärsimysvaihe**



**Kuherrusvaihe**



**Sairauden alkaminen**



# KÄRSIMYSVAIHE



- **Syömishäiriö kaventaa ja vääristää todellisuudentajua, ottaa vallan ihmisestä**
  - ”itseään ylläpitävä paheneva kierre”
    - ✦ Nälkiintymisen ja epäonnistumisten kehät...
- **Vaikeita kokemuksia paetaan syömishäiriökäyttämiseen**
  - pakonomaista ”hyvän olon” tunteiden tyydyttämistä syömishäiriökäyttämällä -> kärsimys, paha olo
- **Syömisestä stressaava kontrollointi ja ahdistava hallitsemattomuus ovat koko ajan mielessä**
- Itsensä rajoittaminen, vaatimukset, ehdottomuus toiminnassa, johtavat juuri siihen mitä on paennut
  - seurauksena kokonaisvaltainen elämänlaadun heikkeneminen

# Seurauksia



- **Nälkiintyminen!** (Huom Minnesota-tutkimus)
- **Fyysiset muutokset**
  - hiukset, hampaat, iho, sydän, suolisto, maksa, nivelet, lihakset, luusto, kuukautiset, limakalvot, verisuonet, aineenvaihdunta, painon hallitsemattomuus
  - nälän ja kylläisyyden tunteiden hämärtyminen
  - heikkous, kivut, palelu, huimaus, turvotus, aistihäiriöt, puutuminen, krampit, motoriikan heikentyminen, levottomuus
- **Psyykkiset muutokset**
  - ihmissuhdevaikeudet
  - stressi ja väsymys, huumorintajun katoaminen
  - vääristynyt kehonkuvan ja oman painon hahmottaminen
  - ulkomuoto ja paino määrittävät ankarasti omanarvontuntoa
  - itseluottamus suoritukseen ja kontrolliin perustuvaa
  - voimakkaiden tunnereaktioiden ja mielialan vaihtelun haaste
    - ✦ ristiriitaisuudessa taistelemista, päättämättömyyttä
    - ✦ itseinhoa, pelkoa, syyllisyyttä, riittämättömyyttä, häpeää
    - ✦ väsymystä, masennusta, ahdistusta, epätoivoa, kireyttä, hermostuneisuutta, keskittymisvaikeuksia, itsetuhoisuutta
  - Usein riippuvuus- ja ahdistushäiriöisiä ja masennusoireita, oireilussa myös saman luonteisia piirteitä kuin persoonallisuushäiriössä ja psykoosisairauksissa
  - Esiintyy myös rinnakkaisia mielenterveyshäiriöitä

# SYÖMISHÄIRIÖN KULKU

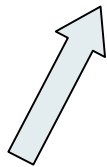


**Toive  
muutoksesta**



**Kärsimysvaihe**

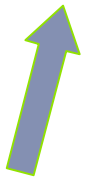
**Muutosten tekeminen**



**Kuherrusvaihe**



**Sairauden alkaminen**



*Soudat surusi vettä  
yön raskasta  
yön pimeää  
yksin*

*Ei näy vastarantaa  
ei vastaan tulijaa  
ei saarta  
ei levähdysluotoa  
(---)*

*Soudat surusi  
mustaa vettä  
luullen sitä loputtomaksi*

*Jonain päivänä  
kolahtavat kaislat  
suopursut tuoksuvat  
ja veneesi solahtaa  
lahden poukamahan*

*Ympärilläsi sielussasi  
rauha*

*Rauha kuin tyyni  
kesäpäivä lahden poukamassa*

*- Maaria Leinonen*



*Tänään voi olla tarpeeksi jo  
se,  
että jaksamme ajatella  
huomisesta alkavan  
uuden alun elämässämme.  
Se ei olekaan vähän,  
vaan paljon!*

*Paljon siksi, koska tänään on  
niin vähän voimia,  
mutta jaksamme  
uskoa huomiseen.*

*~Marleena Ansio*

# TOIVE MUUTOKSESTA ja MUUTOSTEN TEKEMINEN



- **Apua!**
- 50 % paranee täysin, 30-40 % työkykyisiksi (Syömishäiriökeskus)
- Anoreksia kuolleisuus 5-10%, ”kroonistuminen” 10-15% (Keski-Rahkonen 2009)
- Suhtautuminen: kaikki voivat parantua oikean tuen avulla
  
- **Paraneminen edellyttää muutosta niin suhteessa itseensä, ympäristöönsä kuin elämänsisältöihin.**
  
- Selviytymisen tie on moniulotteinen
  - Pysähtymistä, luopumista, opettelemista pois sairaista ajatus- ja käyttäytymiskierteistä, ”astumista tyhjän päälle”.
  - vaatii kärsivällisyyttä edetä pienin mutta päättäväisin askelin
  
- **Rohkeutta ja opettelua kohdata paha olo, ahdistus, sekavuus, epävarmuus ja traumat**
  - uudet selviytymiskeinot, taidot psyykkiseen ongelmanratkaisuun ja tunteiden käsittelyyn

# SYÖMISHÄIRIÖN KULKU

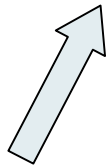


**Toive  
muutoksesta**



**Kärsimysvaihe**

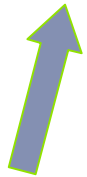
**Muutosten tekeminen**



**Kuherrusvaihe**



**Paraneminen**



**Sairauden alkaminen**

# Mistä tunnistaa paranemisen?

- **Fyysinen terveys**
  - Elintoimintojen tasapaino
  - Rento suhde liikuntaan
  - Painon normalisoituminen
- **Tasapainoinen syöminen**
  - Vapautta ja rajoja
  - Mieltä - halujen ja mielenrauhan tasapainoa
    - ✦ MIELENTERVEELLISTÄ SYÖMISTÄ
  - Kehoa - nälkää ja kylläisyyttä kunnioittaen
    - ✦ KEHOTERVEELLISTÄ SYÖMISTÄ
- **Itsetuntemus ja -luottamus**
  - Kuinka löydän taidon kuulla ja luottaa itseäni
  - Kuinka ihana itseni olen silloin jos kaikki syömiseen ja painoon liittyvä otetaan pois laskuista
- **Uusi luottamus ja elämän tarkoituksellisuus**
  - Elämänsisältöjen tasapainoisuus, ei riippuvuuteen perustuvat
- **Arvojen ja asenteiden muutos**
  - Rento ja joustava elämänsenne
- **Tunteet**
  - Tunteiden kohtaamiseen ja säätelyyn uusia taitoja
- **Sosiaalinen liittyminen ja joustavuus**
- **Uudenlainen identiteetti, positiivinen minäkuva**
  - Itsenäistyminen, vastuun ottaminen omasta itsenä elämästä
  - Persoonallisille ominaisuuksille ja voimavaroille uusi ymmärrys, uudet kohteet ja käyttötarkoitukset



*Nukkumaan mennessä ajattelen,  
huomenna minä lämmitän saunan,  
pidän itseäni hyvänä,  
kävelytän, uitan, pesen.*

*Kutsun itseni iltateelle.*

*Puhuttelen ystävällisesti  
ja ihailen kehun:*

*Sinä pieni urhea nainen  
minä luotan sinuun.*

*- Eeva Kilpi*



PUUTTUMINEN  
ja  
KOHTAAMINEN

# PUUTTUMINEN



- **Puuttuminen ehdottoman tärkeä vaihe**
  - mitä aikaisemmin sitä parempi
  - luottamus
  - ystävät, vanhemmat, sisarukset, muut läheiset, opettaja, työnantaja, terveydenhoitaja
- **Omat tunteet käsiteltävä ensin**
  - esteenä pelko: tulla torjutuksi, epäonnistua, kohdata vaikeaa oloa, odotukset omasta roolista

# KOHTAAMINEN



- Vaatii kärsivällisyyttä
  - Olennaista on, ettei hermostu ja joudu kiihdyksiin syömishäiriön oireista ja mahdollisista huononemisen merkeistä
  - Sairauden luonteessa kieltäminen ja syyllisyyden aiheuttama salailu  
-> ei ilkeyttä tai typeryyttä
- Pelkojen ja ahdistuneisuuden vuoksi tarvitsee hienotunteista ja asiallista kohtaamista
- Lähtökohtana sairastuneen näkemyksen kuunteleminen, ”idean” ymmärtäminen, astuminen samaan maailmaan
- Todellisuuden peilaaminen, **lempeä mutta päättäväinen ohjaus**
  - ”Yhdessä syömishäiriötä vastaan”
  - Syömishäiriö synnyttää kykenemättömyyttä realistiseen todellisuuskuvaan ja vääristää rajoja

# Läheisen auttaminen



- **hakemalla tietoa ja tukea**
- **kannustamalla hoitoon**, tekemällä yhteistyötä hoitavan tahon kanssa
- kannustamalla sairastunutta ystävyys-suhteiden ja harrastusten löytämiseen
- **omia tunteita käsittelemällä**
  - sairastuneen komentaminen, kontrolloiva huolestuneisuus tai viha eivät tue selviytymistä
  - omaa pelkoa työstämällä
- **tarjoamalla sairastuneelle tukea ruokailutilanteissa**
  - painostaminen ja vahtiminen eivät auta
- **hellimällä, rohkaisemalla, rehellisellä positiivisella palautteella**
- korostamalla sairastuneen vahvuuksia
- **auttamalla löytämään syitä parantua**

# Mistä ei kannata puhua?



- Omista laihdutuskuureista
- Ei kannata jatkaa keskustelua numeroista (paino, kalorit yms) tai lääkkeistä
- Ei väittelyä tai painostamista
- Ei syylistämistä, näkemällä sairastuneen oireet oireina eikä ilkeytenä
- Kauhistelua ja päivittelyä ei auta
- Palkinto-rangaistus –menetelmä ei toimi

# Mistä kannattaa puhua?



Sosiaalisesta maailmasta, arvoista ja asenteista:

- Arvioimalla kriittisesti naisihanteita/miesihanteita, keskustelemalla niistä
- Kertomalla miesten/naisten ihanteista, parisuhteesta, seksuaalisuudesta
- Puuttumalla koulukiusaamiseen, opettamalla sosiaalisia taitoja
  - jämäkkyyttä ja omien mielipiteiden ja tunteiden ilmaisua
- Tukemalla itsenäistymistä ja toisaalta myös asettamalla rajoja
- Opastamalla tervettä suhtautumista muiden kommentteihin ulkonäöstä, painosta, laihduttamisesta

... jatkuu

## Mistä kannattaa puhua?



- Kannustaa kysymään neuvoa terveydenhoitajalta / muilta auttajilta, hakemaan apua
- Kertoa että kyseessä on epäterveellinen laihduttaminen (seurauksia), ja että tarpeen vaatiessa laihduttamisen voi hoitaa **tervein keinoin**
- Kertoa erilaisista syömishäiriöistä
- Kertoa realistisesti kehon normaaleista muutoksista murrosiässä (esim. tytöillä 15kg painonnousu), yksilöllisyydestä, painon ja kehon muotojen erilaisuudesta sekä ruumiinrakenteen periytyvyydestä
- Realisoimalla liikunnan harrastamisen kohtuullisuutta
- Antamalla tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja normaalista syömisestä
- Suosimalla muttei ylikorostamalla kokonaisvaltaisesti terveitä elämäntapoja

... jatkuu

## Mistä kannattaa puhua?



Tukea tervettä ”minää”:

- Auttamalla etsimään yksilöllisiä paranemisen / terveen elämän syitä
- Realisoimalla tavoitteita ja odotuksia itsestä sekä sairastuneita näkemyksiä ja ajatuksia
- Auttamalla hyväksymään virheitä
- Keskustelemalla keinoista selvittää, auttaa etsimään vaihtoehtoisia ratkaisuja ongelmatilanteisiin, esim. ahmiminen ja oksentaminen
- Kannustamalla itseilmaisuuun
- Ottamalla vastaan sairastuneen paha olo, sekä muut tunteet sellaisena kuin ne ovat.
- Auttamalla ilmaisemaan tunteita erilaisten, ei-tuhoavien asioiden ja toiminnan kautta



AUTTAMINEN  
ja  
HOITOKETJUT

# Syömishäiriöiden hoitamisen periaatteita



- Luottamuksen ja yhteisten tavoitteiden rakentaminen
- Terapia tai terapiavalmiuden herättely
- Psykoedukaatiota eli faktaa syömishäiriöstä, liikunnasta, ruuasta, ongelman tunnistamisen ja muutoksen tueksi
- Ravitsemustilan korjaaminen
  - Säännöllinen monipuolinen ruokavalio, edetään pienin askelin
- Negatiivisten ja sairautta ylläpitävien ajatuskehien muuttamista
- Konkreettisia tehtäviä käyttäytymisen muuttamiseen
  - kärsivällistä harjoittelua, ”yhdessä syömishäiriötä vastaan”
- Tukea terveeseen identiteetin ja itseluottamuksen löytymiseen
- Uusia elämänsisältöjä

# MENETELMÄT JA PALVELUT



- **PERUSTASO**

- Koulu-/työterveydenhoito
- Terveyskeskus
- ongelmien tunnistamista, ensihoitoa sekä jatkohoitoon ohjaamista

- **ERITYISTASO**

- kaupungin aikuispsykiatria ja sairaanhoitopiirin erikoissairaanhoito
- Tutkimusjaksoja, hoitoa ja terapiaa
- Lähetteellä

- **Täydentävät mielenterveyspalvelut**

- kolmas sektori ja yksityiset palvelut, mm. Syömishäiriöliitto – SYLI ry

## TOIMIVAT MENETELMÄT

- Yksilö- ja perheterapia
- Psykoterapia
  - Kognitiivinen psykoterapia
- Toimintaterapia
- Taideterapia
- Ryhmäterapia
- Fysioterapia
- Ravitsemusterapia
- Vaihtoehto-/luontaisterapiat
- Vertaistuki
- Sairaalahoido
- Kuntoutuslommat
- Somaattisen tilan tutkimukset
- Lääkehoito

# Asiantuntevaa opastusta



- [www.lindamaria.fi](http://www.lindamaria.fi)
- [www.syomishairioliitto.fi](http://www.syomishairioliitto.fi) (Valtakunnallinen, SYLI ry)
- [www.voimaa.net](http://www.voimaa.net) (Etelä-Suomen syömishäiriöperheet ry)
- [www.tyttö.fi](http://www.tyttö.fi) (Tampereen tyttöjen talo)
- [www.syomishairiokeskus.net](http://www.syomishairiokeskus.net) (Helsinki, Turku, Vaasa)

*”Yksinkertaista - mutta ei helppoa”*



# Kiitos mielenkiinnostasi

Lindamaria Hyvinvoinnin tukipalvelut  
SYÖMISHÄIRIÖTUKIPALVELUT

[www.lindamaria.fi](http://www.lindamaria.fi)