

SYÖMISHÄIRIÖT

Mistä on kysymys?



29.9.2009 KUOPIO

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

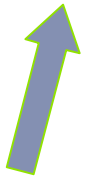
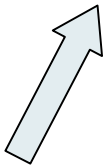
Psykologinen kehitys

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



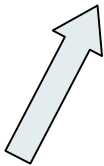
Sairauden alkaminen

SYÖMISHÄIRIÖN ALKAMINEN

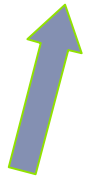


- ajatusten keskittyminen ja itseluottamuksen kietoutuminen ruokaan ja painoon
- vääristynyt kehonkuvan ja oman painon hahmottaminen
 - epärealistinen lihavuuden tunne ja/tai kohtuuttoman voimakas lihavuuden pelko

SYÖMISHÄIRIÖN KULKU



Kuherrusvaihe



Sairauden alkaminen

KUHERRUSVAIHE, oireiden viehätys



- **”Syömishäiriö on tarpeellinen” !**
 - Laihduttaminen ja painokontrolli elämänsisällöksi
 - Epäonnistumisen pelko ja inho -> joustamaton *täydellisyyden* tavoittelemine
 - 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

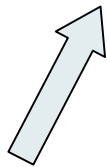


- **Bulimiset**
 - laihdutusvalmisteiden, diureettien, ulostuslääkkeiden käyttö
 - oksentaminen ruuan jälkeen
 - alkoholin käyttö
 - salaa yksin syöminen
- **Anorektiset**
 - voimakas rajoittuneisuus ruuan määrässä/ laadussa
 - paastoaminen
 - nälkiintyminen, pakkotoiminnot
- **BED**
 - toistuvat ahmintakohtaukset 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, puutumisen, 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

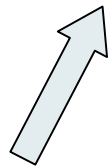


**Toive
muutoksesta**



Kärsimysvaihe

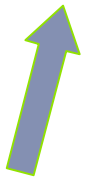
Muutosten tekeminen



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 jom
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

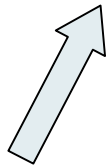


**Toive
muutoksesta**



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 elämisestä
 - 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
 - jämääkkyyttä 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
- www.syomishairioliitto.fi (Valtakunnallinen, SYLI ry)
- www.voimaa.net (Etelä-Suomen syömishäiriöperheet ry)
- www.tyttö.fi (Tampereen tyttöjen talo)
- www.syomishairiokeskus.net (Helsinki, Turku, Vaasa)

”Yksinkertaista - mutta ei helppoa”



Kiitos mielenkiinnostasi

Lindamaria Hyvinvoinnin tukipalvelut
SYÖMISHÄIRIÖTUKIPALVELUT

www.lindamaria.fi