SYÖMISHÄIRIÖN TAUSTAA

www.tasapainoa.fi

ALKUTEHTÄVÄ

- **Oletko miettinyt, miksi sinun itsesi tai jonkun muun elämässä on tiettyjä vaikeuksia tai ongelmia?**
- **Millaiset asiat sinun käsityksesi mukaan voivat olla johtamassa syömishäiriöön?**

TOSIELÄMÄSTÄ…

Mistä syömishäiriö johtuu?

Syömishäiriöihin ei ole vain yhtä syytä. On paljon erilaisia asioita, joiden *summautuessa* ja toisiinsa kietoutuessa sairaus kehittyy. Syömishäiriön kokeneet usein pystyvät hahmottamaan omalla kohdallaan

a) pitkään vaikuttaneita altistavia tekijöitä

b) lyhytaikaisempia laukaisevia tekijöitä

c) ylläpitäviä tekijöitä.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Millaisia pitkäaikaisia asioita syömishäiriön taustalla voi olla?

Lasta ja nuorta voivat rasittaa perheen ongelmat: köyhä ja rajoittunut tunneilmapiiri, turvattomuus ja väkivaltaisuus sekä päihde- ja mielenterveysongelmat. Muuallakin kuten koulussa saattaa olla vaikka kiusaamista ja vahvaa ulkopuolisuuden tunnetta. Tällaiset asiat altistavat minkä tahansa tyyppisille mielenterveyden häiriöille. Kun vähitellen näkee itsensä ja elämänsä kielteisesti, on vaikea nauttia ja saada mielihyvää. Ja kun yrittää selviytyä, saattaa omaksua pitemmän päälle huonoja keinoja.

Perheessä ei oikeastaan koskaan juteltu tunteista ja muusta, ei menty pintaa syvemmälle.

Olen elänyt äidin kanssa aina kahdestaan. Mulla ei ole ollut ikinä isovanhempia. Äiti on ollut ainut läheinen ihminen, ainut tuki- ja turvapilari. Isä on ollut olemassa, mutta sen verran etäisempi, että vaikka meillä on ollut ihan hyvät välit, en ole ikinä kokenut, että hän oikeasti rakastaa mua. Pienenä mietin, että jos äiti kuolisi, mulla ei olisi ketään maailmassa. Ei ollut ketään tätiä tai naispuolista ihmistä, joka olisi ollut tippaakaan läheinen, eikä oikeastaan ketään miespuolistakaan.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Muistan, kun olen ollut varmaan jotain 4-vuotias, oltiin sukulaisten luona kesämökillä. Meidän isä oli tosi kännissä ja sitten musta tuli se, joka piti huolta. Mä olin se, jota meidän isä uskoi ja jouduin ottamaan vastuun 4-vuotiaana vanhemmasta. Tämä on ollut niin vahvana muistona, että näin jälkeenpäin ajateltuna varmaan siitä se vastuun-ottaminen toisista on alkanut.

Mua on koulukiusattu paljon. Se on synnyttänyt mielikuvan, että olen ruma ihminen.

Varsinkin nuoruutta on värittänyt se, että tunsin itseni aina vähän niinku ufoksi – ettei ole ihan niin kuin muut. Se ei ole niinkään ylemmyyden kuin alemmuuden tunteen sävyttämää. Sitten se, kun täytyy ja pienenä pullistella, että katsokaa, mä olen tämmöinen jätkä; en ole koskaan pitänyt siitä. Ihailin enemmän sellaisia tyyppejä kuin Einstein. Mitään nahkapäitä en oikein koskaan osannut arvostaa, brutaalia mieskulttuuria.

Kiusaaminen ja syömishäiriö ovat kulkeneet tosi paljon käsi kädessä. Loppuvaiheessa sain mielestäni tavallaan positiivista kiusaamista: mua ei enää haukuttu homoksi, vaan lähti juoruja, että käytän laihdutuspillereitä. Ajattelin jotenkin, että tämä on parempi juttu, kuin että ihmiset ajattelevat mun olevan homo, vaikken ole.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Onko aina ilmeistä, että kasvuympäristö on vaikea?

Vahingoittava kohtelu voi olla esimerkiksi hiljaista hylkäämistä: lapsi tajuaa kelpaavansa vain kuolettamalla itsessään jotain oikeasti aivan tervettä ja luonnollista kuten ”hankalat” tunteet tai tarvitsevuuden. Joskus kyse on perhesalaisuuksista ja valheellisen julkisivun vaalimisesta.

Suvussa varsinkin äidin puolella naiset on kauhean toimeliaita ja melkein kaikki miehet alkoholisteja ja hulttioita. Naiset pyörittävät arkea ja sitten vielä kaikki pitää tehdä itse. Äidillä oli ollut unelmat ihanasta perheidyllistä, mitä se tavallaan yritti pitää yllä…

… Mullakin oli kaikkia ihania lettikampauksia, se näytti ulospäin hyvältä. Äiti on aina selittänyt sitä, miten kilttejä me oltiin mun veljen kanssa pienenä. Sekin on musta järkyttävää: me ollaan oltu kilttejä, kun me on pelätty! Kerran kun tulin junassa, siellä oli lapsi, joka huusi melkein koko matkan ja oli hirveän vihainen. Tietenkin surullista sille lapselle, mutta mun mielestä oli mahtavaa, että se USKALSI olla sellainen….

…En mä olisi uskaltanut! Se tiesi, että häntä rakastetaan, vaikka hän huutaa ja uhmailee. Iso syy, miksi olen tukahduttanut negatiivisia tunteita syömiseen on se, että meillä ei ole saanut näyttää niitä – muuta kuin meidän äiti. On me nyt saatu itkeä, jos on loukattu itseämme, mutta mikään semmoinen kiukuttelu ei ole tullut kuuloonkaan. Onko ollut muuta vaihtoehtoa kuin keksiä jokin muu tapa?

TOSIELÄMÄSTÄ…

Varsinkin negatiiviset tunteet olivat mulle tosi vaikeita. Meillä kotona oli sellainen ilmapiiri, ettei kauheasti tuotu esille tunteita, ainakaan niitä negatiivisia. Vihankin täysin purin itseeni omalla oireilullani, vaikken edes tiennyt, että se on ehkä vihaa. Meillä tuli hirveän vahvasti esille, että ei saa kertoa muille ihmisille. "Mitä ihmiset ajattelevat?!" Täytyy pitää kulissia yllä.

Ala-asteella muistan pistäneeni merkille, että minä näemmä huolehdin itse monista sellaisista jutuista, joista luokkakaverit eivät, vaan heidän vanhempansa. Heti ekaluo-kalla olin niin erinomaisen itseohjautuva, että en esimerkiksi puhunut kotona kenelle-kään mitään siitä, että kouluun täytyy viedä pikkujoululahja – hommasin sen vain. Lapsena tunsin omatoimisuudestani kummallista ylpeyttä, koska itsenäisyydestä ja aikuismaisuudesta oli tullut oudosti itseisarvoja. Epäilemättä tein välttämättömyydestä hyveen, koska vanhemmuutta oli niukasti tarjolla.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Miten vaikuttavat suoritus- ja menestymispaineet?

Ronskiluonteiset saattavat viihtyä paineiden keskellä. Herkille, tunnollisille ja perusteellisille ihmisille suoritusten syynääminen ja mittaaminen voi käydä todella rasittavaksi. Monen syömishäiriön taustalla on uupuminen yrityksiin täyttää jatkuvasti kaikkien odotukset.

En vaan uskaltanut antaa olla ja saada hiukan huonompia arvosanoja, jotka silti olisivat olleet ihan hyviä. Kotona oli semmoinen asetelma, että mun veljeltä ei odotettu ihan niin paljoa. Mun kohdalla oli automaattista, että pärjäsin hyvin ja olin kiltti.

Olin musiikkiluokilla, missä on aika suosimissävytteinen kulttuuri ja nokkimisjärjestys. Se on alusta asti hirveän kilpailullista. Ei osata olla onnellisia toisten puolesta, kun toiset saa hyvää. Kaikennäköiset harrastukset ja muutkin ruokkii sitä kilpailu-asetelmaa.

En mitenkään iloinnut koulumenestyksestä, mutta jo silloin tajusin, että se on mulle tärkeä suojautumiskeinona. Kun olen niin poikkeuksellisen hyvä lähes kaikessa, saan olla jotenkin "rauhassa". Kukaan ei voi tulla mulle sanomaan eikä enää lisää vaatimaan. Halusin olla arvostelun YLÄPUOLELLA.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Olin musiikkiopistossa ja soitin huilua. Siihen kuuluvat ne esiintymiset. Musiikin ja soittamisen ilo alkoi karista siksi, että esiintyminen muodostui niin ylivoimaiseksi. Tutkinnot olivat ihan hirveitä, pahimpia mittautushetkiä. Tuomariston edessä oli niin alleviivaavaa, että nyt sinua arvioidaan. Sitä ei kyllä sairastava kaipaa, se ei tue toipumista.

Meiltä lapsilta on vaadittu aika paljon, ja mä olen esikoinen, mikä on ehkä lisännyt vaatimuksia. On ollut vähän sellaista, että jos aloitan vaikka jonkin uuden harrastuksen, mua aletaan niinku valmentaa siinä. Välillä on tullut sellainen fiilis, että kun Kiinassa on yhden lapsen politiikka, niin olen "se yksi lapsi". Muhun on laitettu paineita ja tosiaan vanhemmat ovat ryhtyneet valmentajiksi säätelemään elämääni. Stressasin yliopistoon pääsyäkin jo lukion alusta lähtien. Olin erikoislukiossa, jossa oli hyvin kilpailullisia ihmisiä. Olen niin monessa asiassa ollut hirveän kunnianhimoinen, on ollut lukemat-tomia harrastuksia. Toisaalta on ollut kiva, että olen hakeutunut uusien asioiden luokse, mutta sitten on joka ikisessä asiassa tullut se, että hei, pitää kehittyä ammattitasoiseksi, vaikkei tästä tulisikaan ammatti.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Voiko suhde ruokaan häiriintyä jo pikkulapsena?

Syömistilanteet saattavat käydä ahdistaviksi, jos niihin liittyy esimerkiksi vihamielisyyttä. Toisinaan ruuasta tulee rakkauden korvike ja tunteiden käsittelyn väline. Myös liian puhdasoppisen syömisen malli siirtyy herkästi.

Meillä oli varhaislapsuudessa sellainen tapa, että kun äiti ja isä lähtivät illalla jonnekin, isoveli ja minä saatiin odotusajaksi jotain hyvää syömistä. Sitä kyllä opittiin vaatimaan ja kärttämäänkin!

Mua on opetettu siihen, ettei saa sanoa vastaan. Jos olin joskus sanonut, etten jaksa syödä, siitä tuli kauhea huuto: "Sun on pakko syödä!" Tavallaan mun kokemukset ruuasta ja syömisestä on olleet alusta asti vähän vääristyneitä. Nälästä ja kylläisyydestä tuli asioita, joita piti pystyä hallitsemaan kuuntelemisen sijaan.

Jotenkin tajuaa, että eihän se mitään auta, kun syö. Mutta meillä oli aika paljon lapsuudessa sitä, että ruoka oli lohdutus ja palkinto. Sitten kun jäi omilleen ja oli murrosvaiheessa, oli tottunut tekemään tietyllä tavalla.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Mikä vaikutus on ympäristön käsityksillä ulkonäöstä?

Jos kasvaa ulkonäköä painottavassa ympäristössä, on aika luonnollista, että alkaa suhtautua omaan ulkonäköönsä vaativasti. Toisten suora arvostelu varmasti iskee. Esimerkiksi kehon muokkaamisessa terve järki helposti sumenee.

Kuvittelin, ettei voi olla onnellinen, ellei ole hirveän laiha: onnellisuus ja arvostus ihmisenä ovat siitä kiinni. Mun itsetuntoni oli jo ennen sairautta aika kiinni ulkonäössä: minusta pidetään vain siksi, että olen nätti tyttö. Se on se ainut, mikä minussa on…

… Ja sen pyöristymisen koki, että nyt en ole enää mitään, kun en ole niin nätti kuin pikkutyttönä, jolloin sain siitä aina positiivista palautetta. Oli hirveän ulkonäkökeskeinen ympäristö. En ole koskaan voinut ajatella, että vaikka näyttäisin miltä, mua rakastettaisiin ja olisin hyvä. Sellainen ajatus omalta kohdalta on puuttunut kokonaan. Muistikuvia on jo ala-asteelta, että olen yrittänyt oksentaa. Olen lukenut jostain naistenlehdestä jutun anoreksiasta ja se jäi mielenkiintoisena asiana mieleen….

… Se oli niin hienoa jotenkin, se tyttö sai paljon huomiota. Että mäkin tekisin jotain niin äärimmäistä, että mut huomattaisiin – kuinka hienoa se olisi? Semmoinen ihannointi oli jo kauan ennen sairastumista.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Lapsuudenkaverini eli naapurin tytön isä sanoi: "Tytöt, te ootte nyt kyllä molemmat vähän pyöristyneet, varokaa vaan, ettette tosta enää pyöristy." Ja sitten äidin sisko, samoihin aikoihin hänkin mulle totesi: "Enää ei sitten saa tosta lihoa!" Ne ovat sattuneet ihan hirveästi ja jääneet mieleen.

Olisin voinut tykätä itsestäni, jos ei olisi tullut pienestä asti ulkopuolelta kommentteja, että olen lihava. Äidin sisko sanoi joka kerta kun nähtiin, että olen taas lihonut. "Katso minun tyttäriä, kuinka laihoja ja kauniita ne ovat." Se on syöpynyt; mulla on kuva, että kuulin tätä häneltä useasti. Kun mentiin ruokapöytään, minä sain ottaa keitossa vain kaksi nakinpalaa, koska olen lihonut.

Vaikka olen ollut nuorempana laiha ja ehkä kauniskin, pidin itseäni rumana. Muistan, että piirsin omakuvan kalenteriin, ihan järkyttävän näköisen kuvan. Sellaisena olen nähnyt itseni. Mitä kylläkin mun äiti on pahentanut; mulla oli jonkin verran aknea, niin äiti kutsui mua rupisammakoksi. Löysin aina itsestäni hirveästi vikoja ja ne on kasvaneet ihan hirveisiin mittasuhteisiin. Kerran kaaduin laskettelumäessä ja sauva meni huulesta läpi, siihen jäi pieni möykky. Muistan kun olin jossain bussissa ja siitä niin ahdistunut ja masentunut, että nyt mun ulkonäkö on totaalisesti piloilla, kun huulet ei ole enää symmetriset. Aika älytön juttu, kun kukaan ei edes huomaa. Jotenkin se ulkonäkö on ollut kauhean merkityksellinen. Ihailin hirveästi missejä. Olen tiedostanut, että ulkonäkö on tärkeä ja joskus on tuntunut, että musta on tykätty vain sen takia, että olen näyttänyt mukavalta.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Onko syömishäiriön taustalla seksuaalisia ongelmia ?

Syömishäiriöön liittyy ongelmallinen suhde omaan kehoon. Monen muun asian ohessa siihen ovat voineet vaikuttaa seksuaalisen kasvun hankaluudet tai vaikeat kokemukset.

Kun oli hirveän naisellisen näköinen jo nuorena ja sai myös vanhemmilta miehiltä siitä huomiota, olin tosi iloinen, että se huomio lähti silloin, kun laihduin. Olisin mieluummin halunnut olla hoikka poikamainen tyttö kuin hyvin nuori tyttö, joka saa naisellisuuden ja seksuaalisuuden takia huomiota. Yläkouluun mentäessä siihen liittyi myös muiden tyttöjen kateellisuutta, koska oli poikien suosiossa. "Sulla on tommoiset isot tissit, totta kai pojat tykkää." …

… Itse en pitänyt siitä yhtään. Olisin halunnut, että pojat tykkäävät jostain ihan muusta syystä. Toivoi, että voisi olla erilainen. Kun olin kokenut itseni vähän bimboblondiksi, se oli ehkä rooli, josta oli hyvä päästä pois: värjäsin tukkanikin ja muutuin tosi erilaiseksi. Siihen liittyi positiivinen fiilis, että pääsin siitä, millaisena mua on pidetty – helppona tyyppinä. Tuli vakavammin otettavaksi.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Näen tämän tietynlaisena jatkumona: Se alkoi niistä luokan pojista, jotka kiusasivat, ja jatkui siihen, että annoin miesten tehdä mulle juttuja, mitä en oikeastaan olisi halunnut. Olin silloin vielä alaikäinen. Mulla oli miessuhteita, jotka olivat tosi omituisia. Ylipäätään jos mulle on haluttu tehdä selkeästi jotain väärää, olen ollut helposti vaan, että tehköön nyt sitten. Esineenä mua on aikaisemminkin kohdeltu.

Olen aina ollut hirveän poikamainen ja tuntenut itseni epänaiselliseksi ja siitä huonommuutta. Ajattelin, että mun on turha edes yrittää tiettyjä asioita sen takia, etten ole siro, sievä enkä söpö. Ja niin kauan kuin muistan, en ole halunnut, että musta otetaan kuvia tai jos otetaan, en halua ikinä nähdä niitä. Varmaan siinä viidennellä luokalla, kun alkoi itse kiinnostua pojista, mietin, että en varmaan ikinä tule saamaan poikaystävää, koska ne ajattelee mua yhtenä pojista.

Lapsuus ja nuoruus menivät syödessä ja juopotellessa. Olin lievästi ylipainoinen, ja joskus siitä huomautettiinkin. Tosin olen jälkeenpäin katsellut luokkakuvia; en ollut paljon toisennäköinen kuin muutkaan, mutta kaverit haukkuivat, kun näkivät, mikä oli heikko kohta. Mulla on aina ollut kuva itsestäni vastenmielisenä läskinä. En pidä omasta kehostani, se on ollut lapsesta asti vastenmielisen tuntuinen. Se on mulle normaali olo, vaikka joissain tilanteissa sen saa katkeamaan, unohtaa sen. Mies-naisjutut olivat aika vaikeita, yleensä siinä tarvittiin vähän "rohkaisua". Sitten mulla oli ollut vähän epäonnistumisia, kun oli lukio keskeytynyt. Se antoi sellaisen kuvan, että olen huono ihminen ja huono mies. Seksuaalisuuteen liittyi alemmuudentunne.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Millaiset asiat voivat laukaista syömishäiriön?

Välittömästi syömishäiriötä edeltäviä tapahtumia ei pidä erehtyä pitämään niiden "syinä". Vaikkei jokin elämänmuutos itsessään olisi huono, siihen voi olla hankala sopeutua ja sitten alkaa reagoida vaikka syömisen ja liikkumisen kautta.

Kävin kaksi ensimmäistä vuotta koulua siinä kaupunginosassa, missä asuin, mutta sitten jouduin toiseen kaupunginosaan musiikkiluokille. Jotenkin koin sen kouluympäristön kovempana; välitunnilla puolensa pitäminen ja tämmöiset asiat. Olin aika herkkä lapsi, en olisi halunnut mennä mukaan konflikteihin. Yritin väistää viimeiseen asti. Syöminen on yksi tapa purkaa sosiaalisia paineita.

Menin hyvään lukioon, jossa kaverit saivat arvosanoja kasista kymppiin, kasi oli ehkä vähän huono numero. Siinä joukossa koulu ei mennytkään niin hyvin kuin ylä-asteella. Tietenkin valitsin kaikki pitkät matikat ja kemiat kauhean kunnianhimoisesti ja niistä tippui kelkasta. Koulumenestyksen lasku toi aika hirveän olon, koska olin ala-asteelta yläasteen loppuun tosi hyvä koulussa ja se oli itselle tärkeää. Se varmaan ruokki sitä, että tunsi itsensä huonoksi siellä, ja kun syömishäiriössä pärjäsi, pakeni sinne.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Kun aloitin yliopisto-opinnot, tuli ensimmäinen kerta, kun tarrauduin vahvasti syömishäiriöön – syömättömyyteen.

Kun poikakaveri jätti mut, luottamus muihin ihmisiin meni täysin. Hän halusi ilmeisesti vaan kokeilla, millainen olen. Me oltiin oltu hyviä kavereita jo pitempään. Se päättyi niin, että hän sanoi, että hänen mielestään meillä meni paremmin kavereina. Se loukkasi hirveästi. Olin tosi pettynyt ja vihainen ja ajattelin, että mussa on vikaa. Jonkin aikaa söin tosi vähän, mutta se laukaisi ahmimisen – sitten se oli sitä iltasyömistä.

Kun urheilijan elämä loppui, meni vuosi niin, että en oikeastaan tehnyt mitään. Ihmettelin vaan, enkä oikeastaan jaksanutkaan urheilla, kun se oli ollut niin jokapäiväistä, neljä tuntia päivässä. Siinä kohtaa tuli ensimmäinen poikaystävä. Itsetunto: sitä lähdin niin sanotusti ulkoistamaan, halusin olla poikaystävälle "jotain". Tuli mustasukkaisuutta ja muuta, kun ei ollut omaa pohjaa ja itsetuntemus pohjautui ulkopuoliseen viestiin. Ei ollut mitään sisäistä rakennuspalikkaa. Jos poikaystävä esimerkiksi katsoi jotain muuta, sen otti niin, että nyt en kelpaa. Sitten kun hän petti, ajattelin, että okei, en riitä tällaisena kuin olen. Siitä lähti laihdutuskierre: rupesin syömään olevinaan "terveellisesti".

TOSIELÄMÄSTÄ…

Miksi ihmeessä alkaa laihduttaa, ahmia, treenata jne., eikä tee mitään asioille, joista oikeasti kärsii?

Pahasta olosta voi olla vaikea saada kiinni ja ymmärtää sen syitä. Tietysti on myös inhottavia elämäntilanteita, joita on vaikeaa tai hidasta muuttaa. Kehoon ja syömiseen keskittyminen saattaa tuntua yleisratkaisulta ja pakokeinolta.

Kiusaaminen alkoi ihan ala-asteen alkupuolella. Se kohdistui pitkälti mun ulkonäköön: mua vertailtiin luokan toisiin tyttöihin, jotka kelpasivat pojille, mutta minä en. Pahimmillaan syljettiin päälle ja sanottiin, että se on vain kaunistus, koska olen niin ruma. Olin myös jonkin verran kömpelö …

…. Varsinaisesti ajattelisin, että syömis-häiriö puhkesi lukiossa toisella luokalla. Mulla oli semmoinen olo, että olen hirveän monessa asiassa liikaa: liian isokokoinen ja liikaa mielipiteitä ja liian eläväinen. Halusin jotain järjestystä mieleeni ja mielialoihini. Oli vähän kärsimätön olo, halusin elämään muutosta:

… tämä on liian samanlaista koko ajan, kun kiusaaminen jatkui ja muutkin vaikeudet. Joka kerta kun sairausvaihe tuli, musta tuntui, että tässä on nyt jonkinlainen uusi alku. Voin jättää vanhan itseni taakse ja hienosti sanottuna melkein syntyä uudelleen. Voin vaihtaa itseni.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Laihtuminen oli mun päämäärä: jos olen hoikempi, olen parempi ihminen ja koko elämä on paremmin. Kun myös voimistelin – se voimisteluympäristö on tosi karu siinä mielessä, että treenataan 5–6 kertaa viikossa ja ollaan aina peilin edessä – niin mitä hoikemmalta näytti sieltä peilistä, se oli vaan parempi ja auttoi voimistelussa. Panostin siihen ja kehityin siinä, koska siihen maailmaan sopi laihuus.

Kun rupesin syömään elävää ravintoa, se oli varmaan vielä pidemmälle viety kontrollimuoto, koska aloitin sen silloin kun erosin. Mulla on aina ollut liian korostunut se, että jos ravitsemus on kunnossa, on kaikki kunnossa. Mä vähän unohdan, että elämässä on muutakin, kuten sosiaaliset suhteet, työ ja opiskelu.

Sitten aloin miettiä, millä parannan itseni ja vatsavaivani: aloin kaventaa ruoka-valiota. Ajattelin ottavani asian hallintaan. Luulin muutaman vuoden ajan, että teen itselleni hyvää, eikä mulla ollut aavistustakaan siitä, mihin suuntaan olin menossa. "Minäpä parannan kaikki fyysiset oireeni vatsavaivoista lihaskipuihin sillä, että syön täydellisesti."

TOSIELÄMÄSTÄ…

Mikä syömishäiriötä pitää yllä, vaikka siitä haluaisi eroon?

Syömishäiriössä on paljon noidankehiä: esimerkiksi ravintoaineiden puute, ylikuntotila, unettomuus ja verensokerin heilahtelut haittaavat aivotoimintaa; syömishäiriökuvioissa ihmissuhteista tulee yhä hankalampia ja muutkin asiat menevät enemmän solmuun.

Rakensin minäkuvaani siinä iässä hirveän paljon urheilun ja koulumenestyksen varaan. Kun fyysiset voimat vähenivät todella paljon ja aliravitsemus sumensi ajatusmaailman, minäkuva romahti.

Kun syömiset olivat tosi vähissä, aivot eivät enää toimineet. Esimerkiksi kun yritin lähettää tekstiviestiä, en osannut aakkosia. En osannut ajatella, että se johtuu siitä, että olen ollut syömättä. Pidin itseäni vain tosi tyhmänä.

Bulimia on ihan fyysisenä reaktiona aika noidankierre. Bulimisen päivän jälkeen on fyysisesti tosi vaikeaa: eka päivä sen takia, että on niin nuutunut ja tekee niin paljon mieli tehdä se uudestaan. Koko päivä on sitä, että keskityt syömään tasaisesti. Yrittää vain selvitä siitä päivästä, mennä nukkumaan ja herätä uuteen päivään. Seuraavat kolme neljä päivää on keskityttävä tosi paljon. Sitten kun terveellisestä syömisestä ja elämästä tulee rutiinia, on helpompi olla. Olen kauhean tietoinen, miten helppo olisi lipsua takaisin ensin bulimiakierteeseen ja kuinka pian se johtaisi masennukseen.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Kun tulee läski olo, tekisi mieli vetää keksejä, koska syöpöttelyllä saa itseinhon tunteen unohtumaan vähäksi aikaa. Se on tavallaan itseinhon kierre.

Veli ja äiti pyysivät mua auttamaan ja musta tuntui, etten jaksa, mutta kumminkin menin – omien rajojen huomioimatta jättäminen. Muistan, että jos oli vaikka töissä jotain hankalia tilanteita, niin sen sijaan että olisin keskustellut ne selviksi, siirryin alakerran ruokakauppaan ja ratkaisin ongelmat siellä.

Kun pystyi laihduttamaan ja laihduttamaan ja pystyi pidättäytymään kaikista herkuista ja olemaan erilainen, se oli egon pönkittämistä, oli olevinaan parempi kuin muut. "Mä pystyn ja nuo eivät pysty." Siitä sai sen mielihyvän.

En halunnutkaan eroon syömishäiriöstä. Tuntui, ettei mulla ole mitään muuta omaa, kun olin aina ollut toisia varten. Mä päätän syönkö vai en, mä päätän, onko mun vatsa tyhjä vai ei. Kyllä mä nautin siitä, kierolla tavalla.

Viime ahmintakaudella mulla meni kaikki rahat. Muutenkin rahat alkoi olla vähissä; se oli ihan katastrofi, että rupesin ahmimaan. Mutta varmaan se johtui siitä, että tilanne oli muutenkin niin vaikea – en nähnyt muuta ulospääsyä. Ostin luotolla ruokaa. Vieläkin sammuttelen niitä tulipaloja. Olen jonkin verran lainannut läheisiltäkin, mutta en haluaisi, kun en tiedä, koska pystyn maksamaan takaisin

TOSIELÄMÄSTÄ…

Mitä itsensä kurittaminen ja rääkkääminen ihmiselle tekevät?

Liioittelu yhteen suuntaan vaatii yleensä korjausheilahduksen vastakkaiseen suuntaan. Ravinnon rajoittaminen herättää ahmimishimon, ja kun laihdutusjakson jälkeen aineenvaihduntakin toimii huonosti, elimistö menee yhä enemmän sekaisin. Painon jatkuva ylös ja alas sahaaminen rasittaa. Vimmainen liikunta puolestaan väsyttää sekä voi johtaa ylikuntoon ja vammoihin, jolloin liikkuminen pahimmassa tapauksessa estyy kokonaan.

Parikin kertaa olen ihmetellyt, että ihmeellisen vähällä ravinnolla pystyn elämään… Yleensä sen jälkeen alan ahmia. Välillä olen ollut laiha, välillä lihava. On ollut hassua joissain syntymäpäivillä. Vaikka näen aina ne samat ihmiset, ne ei ole tunnistaneet mua: "Hei, kukas sinä olet…?"

Työssä näkee pakonomaista liikuntaa. Siitä ei saada nautintoa, on vain suorittamista: pakko tehdä ja pakko käydä. Ja on niitä, jotka ovat saaneet liikunnasta kiinni ja sitten siitä tulee koko elämä: arki on puurtamista ja liikunnasta tulee henkireikä, juttelee aina vain siitä. Ei enää kuuntele itseään ja sitten sairastaa, kun ei anna itselleen lepoa. Mennään niin kauan kuin kroppaan tulee taas jokin, selkä tai jalka kipeäksi, ennen ei osaa kuunnella viestejä.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Voiko syömishäiriöön rakastua?

Syömishäiriön alkuvaiheessa sairastava yleensä ei näe tilaansa epäterveenä, mutta myöhemminkin sitä voidaan jopa ihannoida: "mun oma juttu". Tukea sairastamiseen – ei suinkaan toipumiseen – saatetaan hakea muista sairastavista, esimerkiksi netin kautta. Jos kärsii ulkopuolisuudesta, tällainen yhteenkuuluvuus ymmärrettävästi houkuttelee.

Voi sanoa, että on jopa rakastunut omaan sairauteensa siinä mielessä, että siitä ei osaakaan päästää irti ja jos päästää, niin ei ole mitään siihen tilalle.

Kuulostaa ihan hullulta, mutta kun näin anorektisten ihmisten kuvia, ne olivat minun mielestäni oikeasti kauniita. Ihannoin sitä, että elämä on muka hallinnassa, kun kontrolloi syömistä. Ihmiset hakevat vallan tunnetta omaa kroppaansa kohtaan. Tulee sellainen tunne, että on kaiken yläpuolella, selviytyy ihan mistä vain, on yli-ihminen. Minulla ei onneksi ollut edes tietokonetta niihin aikoihin, mutta voin kuvitella että näissä pro ana -jutuissa tulee vertaistuki negatiivisella tavalla: ei tarvitse selittää kenellekään mitään vaan ollaan samassa veneessä ja kaikki kannustavat toisiaan.

TOSIELÄMÄSTÄ…

On luontevaa, että ihminen haluaa aina olla osa yhteisöä. Sairas mieli ei saa sitä mistään normaalista arjestaan vaan ainoasta siihen elämäntilanteeseen sopivasta yhteisöstä.

Se, mitä pro anassa liitetään laihuuteen, vetoaa hirveästi tunteisiin: näin tulet hyväksytyksi, tällä tavalla ihmiset katsovat sua ja pääset virheistäsi eroon. Yhteisö saa ihailemaan itseään. Ehkä ajattelin, että haluan saada oireiluni jotenkin hyväksytyksi. Ei tarvitse kuunnella ulkopuolisten kauhisteluja. Näin sen tavallaan vielä äärimmäisem-pänä, kuin mitä anoreksia olisi ollut muuten. Se sopi luonteeseeni, että mahdollisimman pitkälle mennään kaikessa….

… Ajattelin, että saan muilta tukea käytökseeni. Sekin oli oma maailmansa, mihin uppoutua, kun muu maailma tuntui hankalalta. Vähän semmoista eskapismia se oli, piilopaikka. Halusin myös kieltää sen, kuinka vaikeasta asiasta on loppujen lopuksi kysymys. Yksi juttu oli varmaan se, että vähättelin ihan hirveästi oireitani, eikä niitä kovin varhaisessa vaiheessa kukaan nähnytkään. Kun saan toisilta koko ajan vinkkejä siihen, miten tullaan sairaammaksi, sitten joku mut ehkä voisi ottaa tosissaan.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Miksi syömishäiriö jatkuu hoidosta huolimatta?

Syömishäiriön hoito on usein yksipuolista ja pirstaleista, esimerkiksi liikaa painoon ja oireiden tukahduttamiseen keskittyvää. Syömishäiriökuvioita ymmärtä-mättömät menevät huijauksiin täysillä mukaan. Tilanteeseen ei osata puuttua tarpeeksi kokonaisvaltaisesti. Ei kunnioiteta eikä tueta ihmisen terveitä puolia.

Kun olin päättänyt, että nyt lihotan itseni, siitä tuli turhan tavoitekeskeistä. Eli en välttämättä antanut itselleni tarpeeksi aikaa – armottomuus myös siinä. Hoito ei tukenut syvällisempää puolta; ulkoistamista siinäkin kohtaa.

Oireilun katkaiseminen pääasiana ja ravitsemusterapeutin näkökulma eivät ole olleet mulle niitä, mitkä vievät eteenpäin. Olen käynyt silloin tällöin ravitsemusterapeutilla ja siitä ei ole ollut hyötyä, kun olen kai jo tiennyt niin paljon. No, viimeinen kerta oli paras, kun sain jo toipuneena keskustella rennosta syömisestä – kun oli sen itse löytänyt ja oivaltanut….

….Kun menin lääkärille, puin parit housut päälle ja tätä tyypillistä huijaamista. Olen ollut aina aika lihaksikas ja raskasrakenteinen. Silloinkin lääkäri totesi: "Eihän tämä vielä ole hälyttävää. Et ole painoindeksissä niin alhaalla, että tarvitsisi tehdä mitään." Varmaan osasin valehdella, että mulla menee kaikki hyvin ja joo, olen jo ihan ymmärtänyt tämän, asiat menevät paremmin.

TOSIELÄMÄSTÄ…

Huonoa hoitoa on ymmärtämättömyys: että ympäristö ei halua nähdä sitä maailmaa, missä toinen on, vaan pakottaa johonkin toiseen maailmaan. Ei kyetä näkemään yksilön tunteita ja miksi ne ovat sellaisia, vaan se yritetään suoraan työntää maailmasta toiseen.

Kun olin suhteellisen normaalipainoinen eli bulimiavaiheessa, sain paljon kommentteja, että näytän ihan hyvältä ja terveeltä. Minulle onkin aina ollut tärkeää, että – jos vain olen jaksanut – käyn suihkussa, pesen ja laitan tukan, meikkaan, on siistit vaatteet. Joten sitten sanottiin, että mitä valitat huonoa oloasi, mihin sinä mitään apua tarvitset. Vaikka syömiset olivat täysin sekaisin ja pää kaaoksessa. Ja tällä tavoin sain kusetettuakin ihmisiä silloin kun halusin, vedätettyä ihan 6-0.

Kaikki potilaat, minä mukaan lukien, pumpattiin niin täyteen lääkkeitä kuin ikinä mahdollista. Olin aivan koekaniini, koko ajan lisättiin lääkkeitä ja annostusta. Henkilökunnasta yksi välitti yhtään mistään – ja se vaihtoikin työpaikkaa. Hän oli miellyttävä ja oikeasti kiinnostunut ihmisistä eli ei "sopinut" sinne yhtään. Mua hoidettiin masennuksesta, mikä sinänsä oli akuutein, mutta yritin karjua, että niin kauan kuin syömis-häiriötä ei hoideta, mä tulen tänne aina takaisin. Olen kuin vankilakundi, joka tulee uudestaan rundille.

VIDEO

Poimi videon nuorten yksinpuheluista asioita, jotka olivat heidän syömishäiriöoireilunsa taustalla.

Miten ne olisi voinut poistaa tai kuinka niitä olisi voinut lieventää jo aiemmin

Kuka olisi voinut tehdä jotain?

KESKUSTELU

Millaiset mielenterveyttä rassaavat asiat helpoimmin pysyvät ulkopuolisilta piilossa?

[redacted]

KOTITEHTÄVIÄ

Muistele TOSIELÄMÄSTÄ-diojen kokemus-puheenvuoroja. Oletko sinä kokenut jotain samankaltaista?

Mieti jokin konkreettinen asia, minkä pystyisit tekemään, jotta sinä itse ja ympärilläsi olevat ihmiset voisivat henkisesti paremmin.

www.tasapainoa.fi