SYÖMISHÄIRIÖN TAUSTAA

www.tasapainoa.fi

MISTÄ SYÖMISHÄIRIÖ JOHTUU?

Syömishäiriö on mielenterveyden häiriö eikä siihen ole vain yhtä syytä.
On paljon erilaisia asioita, joiden YHDISTYESSÄ sairaus voi kehittyä.
Usein syömishäiriöstä pystytään erottamaan:

pitkään vaikuttaneita ALTISTAVIA tekijöitä.

lyhytaikaisempia LAUKAISEVIA tekijöitä.

YLLÄPITÄVIÄ tekijöitä.

MISTÄ SYÖMISHÄIRIÖ JOHTUU?

pitkään vaikuttaneita ALTISTAVIA tekijöitä: jokin asia jo lapsuudessa voi vaikuttaa siihen, ettei koe olevansa hyvä ja hyväksytty sellaisena kuin on.

YLLÄPITÄVIÄ tekijöitä: Saadaan esimerkiksi positiivista palautetta ulkonäöstä tai täydellisistä suorituksista koulussa tai harrastuksissa.

lyhytaikaisempia LAUKAISEVIA tekijöitä: huomauttelut ulkomuodosta saattavat synnyttää ajatuksen, että pitää muuttua toisenlaiseksi kuin on, vaikkapa laihemmaksi.

MITÄ TEKIJÖITÄ LUETELLUT ASIAT OVAT?
(YKSI ASIA VOI SOPIA USEAMPAAN KOHTAAN)

Väite	Altistava tekijä	Laukaiseva tekijä	Ylläpitävä tekijä
Huono itsetunto			
Laihduttelu			
Sukulaisen huomauttelu: "oletpas pyöreä"			
Koulukiusaaminen			
Yleinen ahdistus			
Jatkuvasti riitaisat kotiolot			
Epäsäännöllinen syöminen			
Liikunnan yhtäkkinen runsas lisääminen			
Runsas makeisten syöminen			

SYÖMISHÄIRIÖLLE ALTISTAVIA TEKIJÖITÄ

Huono itsetunto: pitää itseään huonompana ja arvottomampana kuin muut.

Runsas makeisten syöminen: yksipuolinen syöminen väsyttää kehon ja mielen.

Yleinen ahdistuneisuus: syömishäiriön taustalla on aina henkistä pahaa oloa.

Koulukiusaaminen: voi muodostua käsitys, että minulle saa tehdä mitä vain enkä ole parempaa ansainnutkaan.

Epäsäännöllinen syöminen: mikäli keho ei saa tarpeeksi ravintoa, myös mieli alkaa voida huonosti.

Jatkuvasti riitaisat kotiolot: terveyttä uhkaa, jos ei koe perheessään lämpöä ja toisista välittämistä.

SYÖMISHÄIRIÖN SAIRASTANEET KERTOVAT…

"Mua on koulukiusattu paljon ala-asteella ja jonkin verran vielä yläasteella. Se on synnyttänyt mielikuvan, että olen ruma ihminen."

"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."

"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."

"Varsinkin nuoruutta on värittänyt se, että tunsin itseni aina vähän niinku ufoksi – ettei ole ihan niin kuin muut. Ja sitten se, kun täytyy jo 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."

SYÖMISHÄIRIÖN LAUKAISEVIA TEKIJÖITÄ

Yleinen ahdistus:
selvitytäkseen päivästä toiseen yrittää kovasti hallita itseään ja elämäänsä.

Sukulaisen huomauttelu:
vaikkei tarkoitettaisi pahaa, huomauttelun kohteelle tulee paljon paineita.

Laihduttelu:
keho ei enää tunnista kylläisyyttä ja nälkää tai ruoka pyörii nälän takia koko ajan mielessä.

Liikunnan yhtäkkinen runsas lisääminen: kehon rasittaminen tavalla, johon se ei ole tottunut, saattaa sekoittaa sekä kehon että mielen.

SYÖMISHÄIRIÖN SAIRASTANEET KERTOVAT…

"Koulumenestyksen lasku toi aika hirveän olon, koska olin ala-asteelta yläasteen loppuun tosi hyvä koulussa. Se varmaan ruokki sitä, että tunsi itsensä huonoksi siellä, ja kun syömishäiriössä pärjäsi, pakeni sinne."

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

"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. Yritin väistää viimeiseen asti. Syöminen on yksi tapa purkaa sosiaalisia paineita."

"Sitten aloin miettiä, millä parannan itseni ja vatsavaivani: aloin kaventaa ruokavaliota. 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."

SYÖMISHÄIRIÖTÄ YLLÄPITÄVIÄ TEKIJÖITÄ

Huono itsetunto:
Ajatellaan että sairauden tuoma väsymys ja kivut ovat juuri sitä mitä on ansainnutkin.

Yleinen ahdistus:
Syömishäiriö pitää yllä ahdistusta ja saattaa aiheuttaa masennusta.

Jatkuvasti riitaisat kotiolot:
Sairastava saattaa syyttää itseään riidoista, vaikkei olisi niitä aiheuttanutkaan.

Epäsäännöllinen syöminen:
Epäsäännöllisyys saattaa johtaa ahmimiseen ja oksentamiseen

SYÖMISHÄIRIÖN SAIRASTANEET KERTOVAT…

"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."

"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."

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

"Muistan, että jos oli vaikka töissä jotain hankalia tilanteita, niin sen sijaan että olisin keskustellut ne selviksi, siirryin alakerran ruokakauppaan ja ratkaisin ongelmat siellä."

"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.

VIDEO

PYSTYTKÖ NIMEÄMÄÄN ASIOITA MIKSI NÄILLÄ NUORILLA ON KEHITTYNYT SYÖMISHÄIRIÖOIREITA?

MITÄ SINULLE UUSIA ASIOITA TULI ESILLE VIDEOSSA?

VIDEO

PYSTYTKÖ NIMEÄMÄÄN ASIOITA MIKSI NÄILLÄ NUORILLA ON KEHITTYNYT SYÖMISHÄIRIÖOIREITA?

MITÄ SINULLE UUSIA ASIOITA TULI ESILLE VIDEOSSA?

”KOTITEHTÄVIÄ”

MUISTELE MILLOIN VIIMEKSI MORKKASIT ITSEÄSI. ”KÄÄNNÄ” NYT AJATUKSESI KANNUSTAVIKSI.

MILLAISISSA TILANTEISSA SINULLA ON HYVÄ OLLA? TEE SUUNNITELMA MITEN LISÄÄT HYVÄN OLON HETKIÄ.