

KEHORAUHA KUULUU KAIKILLE

Syömisen pitäisi olla mukava asia, mutta joskus sen kanssa tulee ongelmia. Selvitimme, mitä syömishäiriöt ovat ja pitääkö painoa seurata.

TEKSTI KAMILLA RAJANDER





MISTÄ APUA?

- Jos syöminen mietityttää, asiasta kannattaa jutella kouluterveydenhoitajalle. Jos juttusille meno jännittää, aiheesta voi puhua ensin kaverille tai jollekin aikuiselle ja pyytää häntä mukaan terveydenhoitajan luo.
- Apua saa myös netistä ja puhelimitse esimerkiksi Syömishäiriöliiton nettisivuilta, tukipuhelimesta ja SYLI-chatista (syomishairioliitto.fi) sekä Mannerheimin Lastensuojeluliiton chatista ja puhelimesta (mll.fi).

Mistä tietää, ovatko pituus ja paino sopivat?

Jokaisen keho on hyvä juuri sellaisena kuin on, joten omaa pituutta tai painoa ei tarvitse seurata. Pelkkä paino ei kerro suoraan mitään ihmisen terveydestä. Sen sijaan huomio kannattaa kiinnittää siihen, miten kehomme pystyvät upeisiin asioihin.

Mitä voi tehdä, jos uimahalliin meneminen tai vähissä vaatteissa toisten edessä oleminen ahdistaa?

Kaikkien kehot näyttävät erilaisilta: toiset ovat pidempiä, joidenkin maha on pyöreämpi, jollakin on arpia tai isoja luomia ja osa tarvitsee liikkumiseen apuvälineitä. Kun murrosiässä keho muuttuu vähitellen aikuisen vartaloksi, mielessä voi pyöriä monenlaisia ajatuksia. Omaa kehoa ei koskaan pitäisi vertailla toisiin, sillä jokainen kehittyä omaa tahtiaan omanlaisekseen. Jos pukuhuone-tilanteet stressaavat, siitä kannattaa puhua vanhemmille tai opettajalle jo etukäteen.

Saako toisen kehoa kommentoida?

Toisen ulkonäön kommentoimisessa pitää olla varovainen, sillä harmittomaksikin tarkoitettu kommentti saattaa jäädä vaivaamaan mieltä. Kaveria voi kehua, mutta toisen ulkonäön arvosteleminen ei ole tarpeellista. Jos joku arvostelee vartaloasi, voit muistuttaa häntä keho- rauhasta eli siitä, että jokainen saa olla omanlaisensa. Kiusaamisesta pitää aina kertoa myös aikuiselle.

Voiko joka päivä syödä karkkia, sipsejä tai pizzeriaa?

Kaikkea on lähtökohtaisesti aina lupa syödä, ja herkuttelu on tärkeä osa täysipainoista ja hyvinvointia tukevaa syömistä. Sokerisilla tai rasvaisilla herkuilla ei kuitenkaan kannata korvata ateroita, sillä niistä ei saa riittävästi tärkeitä ravinteita. Ihminen tarvitsee jaksakseen energiaa ja monenlaisia ravintoaineita. Niiden saannin voi varmistaa sömällä tarpeeksi ja monipuolisesti. Kouluruoka on hyvä syödä, sillä lounas takaa energiaa myös iltapäivän oppitunneille.

Onko jokaisen pakko harrastaa liikuntaa?

Liikunta tekee hyvää keholle ja mielelle, joten sen harrastaminen kannattaa. Harrastuksessa ei tarvitse olla kovia tavoitteita tai pyrkiä olemaan paras. Tärkeintä on löytää mieluinen ja iloa tuottava tapa liikua. Jokaisen kannattaakin kokeilla eri lajeja ja etsiä niistä mieleinen.

Miksi somessa muut ihmiset näyttävät niin hyviltä?

Sosiaalisessa medissa ihmiset pyrkivät usein näyttämään parhaat puolensa esimerkiksi kuvia muokkaamalla tai julkaisemalla vain parhaat otokset. Siksi somea selatessa voi tuntea kateutta toisten elämää tai ulkonäköä kohtaan, ja oma kehokuva voi vääristyä.

Jokainen on joskus epävarma omasta ulkonäöstään, vaikka filtreöity kuva ei sitä paljastaisikaan. Jos jonkun ihmisen postaukset aiheut-

tavat usein vertailua tai kateutta, kannattaa lopettaa hänen seuraaminen.

Mistä syömishäiriön tunnistaa?

Ruoka ja syöminen eivät saisi hallita ajatuksia, ja elämässä pitäisi olla muitakin iloa tuottavia asioita kuin syöminen. Joskus ruokasuhteeseen eli syömiseen voi tulla ongelmia, jotka voivat vähitellen johtaa syömishäiriöön. Siihen viittaavaa käyttäytymistä on esimerkiksi ruokien jaottelu kiellettyihin ja sallittuihin, itsensä pitäminen nälässä tai ahmiminen. Usein syömishäiriöön sairastunut pyrkii piilottelemaan toimintaansa ja salaamaan oireensa.

Kaikki ihmiset pohtivat välillä syömistään ja ruokavaliotaan, mutta ongelmaksi se muuttuu silloin, kun syömisestä ei enää nauti tai kaikki muu elämä pyörii ruoan ympärillä.

Kuka voi sairastua syömishäiriöön?

Syömishäiriöt alkavat usein nuoruusiällä, mutta niihin voi sairastua kaikenikäisenä. Syömiseen liittyviä ongelmia esiintyy sukupuolesta riippumatta, eivätkä ne välttämättä näy ihmisestä ulospäin.

Kiusatuksi joutuminen tai muu trauma sekä stressi ja ahdistus altistavat syömishäiriöille. Silloin ihminen yrittää saada apua pahaan oloonsa syömällä tai sitä rajoittamalla. Lisäksi tiedetään, että esimerkiksi urheilijoilla on lajista, tanssista ja sukupuolesta riippumatta enemmän syömishäiriöitä kuin muilla.

Harmittomaksikin tarkoitettu kommentti voi jäädä vaivaamaan mieltä.

Miten voi auttaa kaveria, jolla epäilee olevan ongelmia syömisessä?

Kaverille kannattaa kertoa, että asia huolestuttaa. Aina syömishäiriötä sairastava ei itse ymmärrä tilannettaan vaan voi kiistää asian. Siksi aiheesta on hyvä jutella myös jollekin luotettavalle aikuiselle, kuten opettajalle, vanhemmalle tai kouluterveydenhoitajalle. Pitkälle edennyt syömishäiriö voi olla hengenvaarallinen, joten avun saaminen ajoissa on tärkeää.

Miten syömishäiriöitä hoidetaan?

Mitä aiemmin ongelmat syömisessä havaitaan, sitä paremmin niitä voidaan hoitaa. Olennaista on varmistaa potilaalle riittävä ravinnonsaanti ja korjata vääristynyt suhde ruokaan. Joissakin tapauksissa sairaalahoito on paras vaihtoehto, mutta usein hoito tapahtuu kotona ammattilaisten ohjeita noudattaen ja heidän seurannassaan.

Juttuun on haastateltu Syömishäiriöliiton asiantuntija Katri Mikkilää.