Syömishäiriöliitto – SYLI

Hengityksen merkitys ahdistuksenhallinnassa

Opas syömishäiriöön sairastuneelle

LAMK

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

Syömishäiriöt ja ahdistus

Pohjimmiltaan syömishäiriöoireilussa on kyse tavasta lisätä elämänhallinnan tunnetta ja kontrolloida ahdistusta. Oireilu on tuonut järjestystä, muuta ajateltavaa ja tekemistä ahdistuksen tilalle. Syömishäiriöstä toipuessa on ennen kaikkea tärkeää oppia käsittelemään ahdistusta ilman turvautumista syömishäiriöoireiluun.

Kun ahdistus lisääntyy, myös syömishäiriön ääni vahvistuu. Syömishäiriö oireineen tuo kuitenkin väistämättä mukanaan lisää ahdistusta. Ahdistuneena hengitys salpautuu, kiihtyy ja pinnallistuu. Rauhallisen ja tietoisen hengityksen avulla sinun on kuitenkin mahdollista sietää ahdistuneisuutta.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

Mitä hengitys on?

Ihminen tarvitsee happea tuottaakseen energiaa elimistön elintoimintoja varten. Sisäänhengityksen avulla keho saa happea ja aineenvaihdunnan tuloksena syntynyt hiilidioksidi poistuu uloshengityksen kautta. Hengityksestä vastaa hengityselimistö. Ylähengitysteitä ovat nenäontelo, nielu ja kurkunpää. Alahengitysteihin kuuluvat keuhkot, keuhkoputket, ilmatiehyet sekä keuhkorakkulat.

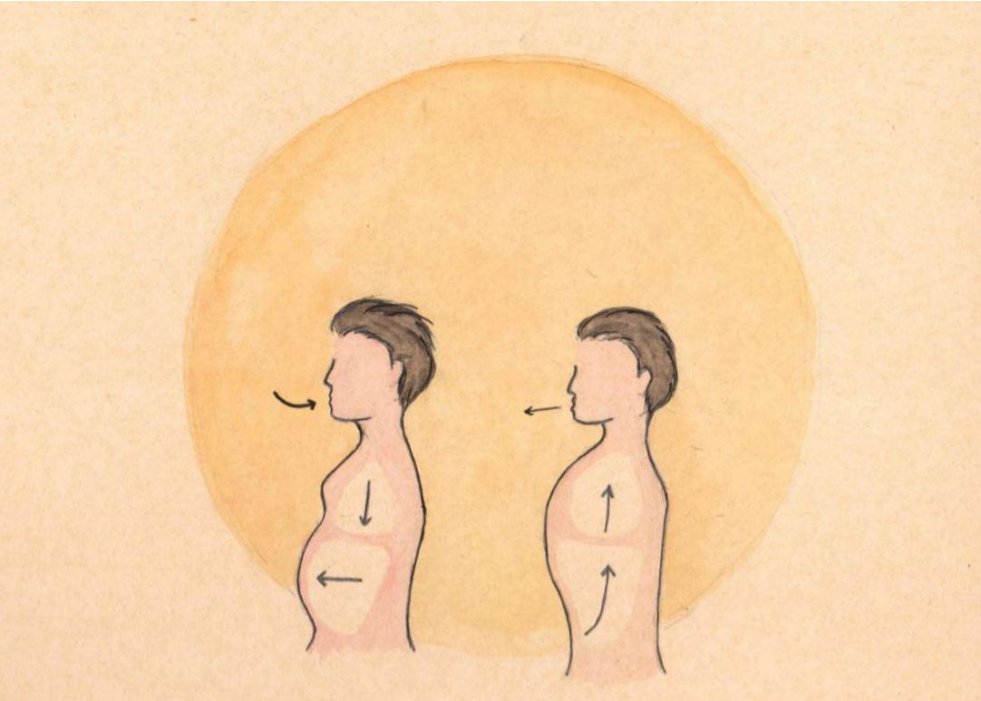
Hengityksen säätely on sekä biokemiallista että hermostollista. Biokemiallinen säätely perustuu kehon happo-emästasapainoon eli hiilidioksidin ja hapen välisen tasapainon palauttamiseen. Hermostollisesta säätelystä vastaa aivojen hengityskeskus, joka lähettää hermoimpulsseja hengityslihaksille sisään- ja uloshengityksen käynnistämiseksi.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

Hengitykseen osallistuu lihaksia, joiden avulla keuhkot saavat tilaa laajentua ja jotka rytmittävät hengitystä. Tärkein hengityslihas on pallea. Muita hengityslihaksia ovat kylkivälilihakset, lantionpohjan lihakset sekä vatsalihakset.



Luonnollisessa sisäänhengityksessä pallea supistuu ja painuu alaspäin, vatsa työntyy ulospäin ja rintakehä laajenee eteen, sivuille ja taakse. Uloshengityksellä lihakset rentoutuvat, lantionpohja jännittyy ja hengitysliike toimii päinvastaisesti. Uloshengitystä seuraa huomaamaton tauko.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

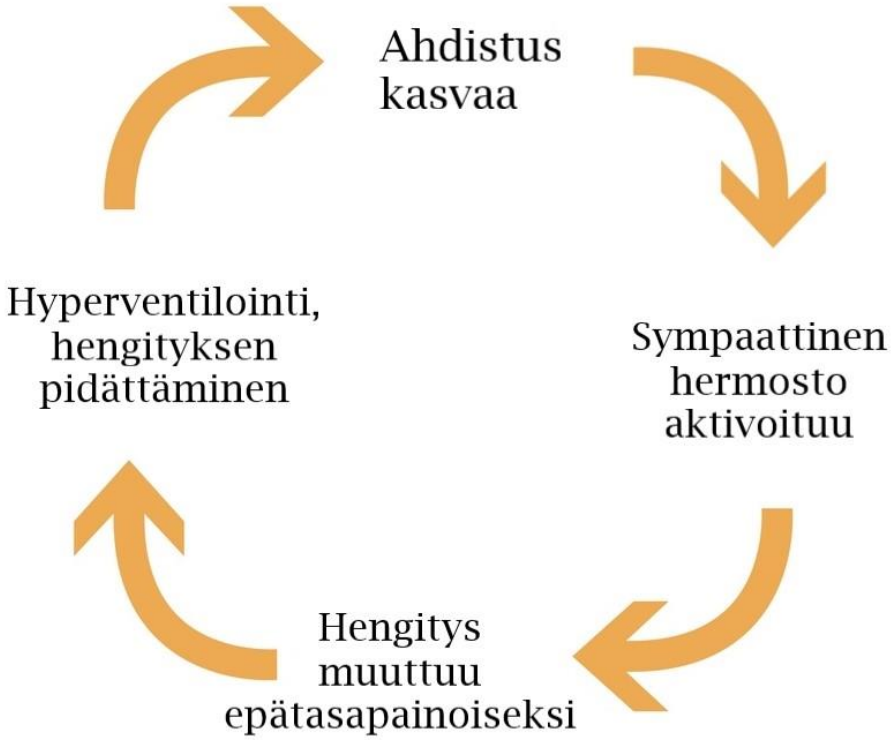
Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

Syömishäiriöliitto – SYLI

Epätasapainoinen hengitys ja ahdistuneisuus

Ahdistuneena hengitys häiriintyy ja muuttuu pinnalliseksi. Epätasapainoinen hengitys syntyy sympaattisen hermoston laukaisemana, kun keho kokee ahdistuksen ja stressitilan uhkaavana tilanteena. Hengitys voi olla myös tapa säädellä tunteita ja suojautua uhkaa vastaan. Toisaalta epätasapainoinen hengitys lisää ahdistusta yhä edelleen.



LAMK

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

Ahdistuneena kohtauksenomainen hyperventilaatio ja hengityksen pidättäminen usein vuorottelevat. Epätasapainoinen hengitys voi näkyä niskahartiaseudun apuhengityslihasten korostuneena jännittymisenä tai pallean tauottomana ponnisteluna, jolloin hengitystauko puuttuu. Myös hengityksen pidättäminen voi olla tapa voimistaa kontrollin tunnetta ja toimia tunne-elämän säätelymekanismina.

Epätasapainoinen hengitys lisääntyy etenkin tilanteissa, joissa syömishäiriön oireisiin turvautuminen ei ole mahdollista. Häiriintynyt syöminen on toiminut ahdistuksenhallintakeinona silloin, kun on tarvittu keinoja tunteiden ja ahdistuneisuuden säätelemiseksi. Hengityksen havainnointi ja hengitysharjoitukset voivat toimia uutena, terveenä ahdistuksenhallintakeinona.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

Epätasapainoisen hengityksen tunnistaminen

- Hengityksen pidättäminen
- Hengitystauon puuttuminen
- Ilman haukkominen
- Tiheä huokaileminen ja haukotteleminen
- Suuhengitys levossa
- Suurentunut hengitystiheys (yli 10-14 kertaa minuutissa)
- Hyperventilaatio: käsien ja kasvojen puutuminen, sydämentykytys, kasvava ahdistuneisuus
- Rintakehän jatkuva kannatteleminen
- Vatsalihasten jännittyneisyys ja jäykkyys
- Hartioiden ja rintakehän liikkuminen ylöspäin sisäänhengityksessä
- Täysin liikkumaton rintakehä
- Hartioiden ja kaulan lihasten jännittäminen

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

Jos huomaat hengittäväsi epätasapainoisesti ja pinnallisesti, pelkkä huomion suuntaaminen hengitykseen saattaa usein riittää. Rauhallinen hengittely auttaa sietämään tilanteita, joissa joudutaan käsittelemään pelkoa ja ahdistusta. Hengityksen avulla on mahdollista harjoitella tunnistamaan, kohtaamaan ja kestämään vaikeita tunteita.

Hengitysharjoittelu perustuu **saa olla vain** -ajatukseen. Hengitellessä opetellaan tekemään havaintoja itsestä ja omista tunteista. Tämä helpottaa ahdistuksen hyväksymistä ja vähentää tarvetta turvautua syömishäiriön oireisiin.

Hidastuvan, tietoisen hengityksen vaikutus perustuu parasympaattisen hermoston aktivoimiseen. Hidas hengitys vähentää ahdistuneisuutta, madaltaa stressitasoa ja lisää lohdullisuutta. Kun ahdistus lievittyy, myös syömishäiriöajatukset vähenevät.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

Hengitysharjoitukset

On hyvä aloittaa passiivisesta uloshengityksestä. Anna uloshengityksen vain tulla, ilman tarvetta pinnistellä tai kontrolloida hengitystä. Ihmettele ja tutki uteliaasti, miltä kehossasi tuntuu hengitellessäsi.

”Päästä uloshengityksen aikana helpotuksen huokaus ja hellitä lihasjännitys kasvoilta, rintakehältä, vatsalta aina nivusiin saakka. Sisäänhengityksellä vedä toinen polvi laiskasti koukkuun. Uloshengityksellä hellitä jalka takaisin suoraksi lonkan ulkokierron kautta. Hengittele selinmakuulla sisään ja hellitä uloshengityksellä jälleen lihasten jännittyneisyys.”

LAMK

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

Uloshengityksen jälkeisen tauon aikana lihakset rentoutuvat ja saat aikaa ahdistavien tunteiden tunnistamiseen. Pallea saa levätä ja hyperventilaation aineenvaihdunnallinen tarve poistuu. Hengitystaukoa havainnoimalla hengityksen ja mielen rauhoittaminen on helpompaa, ja uloshengittäminen helpottuu. Luonnolliseen hengitystaukoon keskittymällä voit ohjata tietoisesti ajatuksiasi pois ahdistavista syömishäiriöajatuksista.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

”Koukista polvet selinmakuulla leveään haara-asentoon. Hengitä ulos ja anna polvien kallistua sisäänhengityksen aikana rauhallisesti oikealle kohti maata. Kierrä pää pehmeän uloshengityksen aikana vasemmalle. Pysy kiertoasennossa ja hengittele vapaasti muutaman kerran päällimmäisen kyljen venyessä. Palaa hitaasti alkuasentoon sisäänhengityksen aikana. Hellitä lihasjännitys uloshengityksen aikana ja tunne hengityksen hiipuvan taukoon. Odottele rauhassa kehossa syntyvää uutta sisäänhengitysimpulssia. Jatka aiempaan tapaan polvien kierrolla vasemmalle.”

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

Pallean optimaalinen toiminta on tärkeää luonnollisen hengityksen kannalta. Jos pallean liike on rajoittunut, myös vatsan liikkuminen hengityksen aikana on olematonta ja hengitys keskittyy rintakehän yläosiin. Tämä lisää epätasapainoista hengitystä ja lisää ahdistuneisuutta.

Mielikuvia ja metaforia hyödyntämällä hengityksen rauhoittaminen ja luonnollisen hengitystavan löytäminen on helpompaa. On kuitenkin yksilöllistä, kuinka helpoksi kukin kokee mielikuvallisen hengityksen. Ajatuksen suuntaaminen vatsan tai lantionpohjan alueelle voi olla aluksi haastavaa, mutta helpottuu harjoittelun myötä. Seuraavan harjoituksen tarkoituksena on palauttaa pallean normaali liike mielikuvan avulla.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

”Tuo käsi rinnalle sydämen tasolle ja toinen käsi vatsan päälle. Kuvittele, että rintalastan sisäpuolella on pallo, joka liikkuu hengityksen tahdissa. Kun hengität sisään, pallo vierii rintalastan takaa alas alemman käden tasolle navan taakse. Anna vatsan liikkua vapaasti ulospäin. Uloshengityksellä pallo liikkuu takaisin ylemmän käden taakse. Seuraa pallon liikettä hengityksen rytmissä muutaman minuutin ajan. Jos hengitys tuntuu työläältä, tuo käsiä lähemmäs toisiaan.”

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

Pallean ohella myös muita hengityslihaksia on hyvä havainnoida ja vahvistaa. Pallean laajentaessa keuhkoja alaspäin muut hengityslihakset laajentavat keuhkoja eteen, sivuille, taakse ja ulospäin. Apuna hengitysliikkeen havainnoimisessa voit käyttää huivia tai pehmeää vyötä.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

”Ota mukava asento ja kiedo rintakehän ympärille pehmeä vyö tai huivi ja tuo sen päät ristiin edessäsi. Tartu vyön vastakkaisiin päihin. Hengitä ulos ja vedä vyön päitä vastakkaisiin suuntiin uloshengityksen loppua kohti. Uloshengityksen lopussa vyö on melko tiukalla. Kun alat hengittää sisään, löysää vyötä niin hitaasti, että joudut hengittämään vyötä vasten. Sisäänhengityksen lopussa vyö on löysänä. Tee muutama kierros ja muista varata aikaa rauhoittumiseen harjoituksen jälkeen.”

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

Rauhallinen hengitys on toimiva ensiapukeino ahdistuneisuuteen. Hengitykseen keskittyminen auttaa katkaisemaan ahdistuksen ja katastrofiajattelun kehän ja palauttamaan turvallisuuden tunteen. Silloin myös syömishäiriön ääni hiljenee. Paras tapa saada hengitys rauhoittumaan on antaa hengitykselle tietoisesti lupa tulla sellaisenaan, sopivassa ja miellyttävässä rytmissä.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

”Istu mukavasti tuolissa tai makaa lattialla. Nosta toinen tai molemmat kädet vatsalle lepäämään ja tunnustelemaan hengityksen rytmiä. Oman käden rauhoittava kosketus tyynnyttää hengitystä. Kätesi eivät arvostele sinua tai vaadi mitään. Mikäli vatsan koskettaminen on sinulle vaikeaa, voit aloittaa asettamalla kädet kylkien päälle. Aina, kun tunnet olosi turvattomaksi tai jännittyneeksi, voit tehdä tämän yksinkertaisen tyynnyttelyharjoituksen.”

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi

Lue lisää aiheesta:

Hengitysliitto. 2015. Hengitä ja hengästy. [viitattu 13.3.2015]. Saatavissa: https://www.hengitysliitto.fi/sites/default/files/oppaat/hengitajahengasty.pdf

Martin, M. 2016. Hengitys virtaa. Kohti kehon ja mielen tasapainoa. Helsinki: Kirjapaja.

Martin, M. & Seppä, M. 2017. 48. Hengitysterapeutin työkirja. Tampere: Mediapinta.

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta.

Rautaparta, M. 2019. Hyvän hengityksen anatomia. Kuinka palauttaa hengitys tietoisuuteen. Helsinki: Basam Books.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötalo
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi
www.syomishairioliitto.fi