

Vuonna 2004 perustettu Syömishäiriöliitto-SYLI ry on valtakunnallinen syömishäiriöön sairastuneita ja heidän läheisiään edustava järjestö.

Liiton tehtävänä on lisätä kokemukseen perustuvaa syömishäiriötietoa ja -osaamista.

Paikallisesta toiminnasta vastaavat liiton jäsenyhdistykset. Yhdistykset järjestävät vertaistuki- ja kokemusasiantuntijatoimintaa, yleisöluentoja sekä erilaisia ryhmiä ja tilaisuuksia.

Liity jäseneksi - Tuu SYLIIN!



**KESKUSTELU-
FOORUMI**
syomishairioliitto.fi
/keskustelu

” Sairastamiseen ja toipumiseen kuluneet vuodet eivät ole menetettyjä tai hukkaan heitettyjä vuosia. Ne ovat muovanneet minusta sitä, mitä nyt olen, mutta ei kaikkea, mitä nyt olen. Niiden aikana vapauduin lopulta syyllisyydestä, häpeästä ja raskaista kokemuksista. Ne vuodet ovat osa elämääni.

” En ole terve, mutta selviän. Etsin itseäni ja opettelen elämään uudelleen. Olen usein epäillyt, paranenko ikinä. Onneksi nyt tiedän sen jo varmasti. Ajankohta ei niin kiinnosta. Nyt haluan elää ja sairaudesta eheytyminen tapahtuu sitten siinä sivussa.

**NEUVONTA-
PUHELIN**
02 2519 207



Syömishäiriössä sekä mieli että keho sairastavat. Syömishäiriö näkyy häiriintyneenä suhteena ruokaan, omaan kehoon ja usein myös liikuntaan.

Tutkimusten mukaan joka 10. tyttö tai nainen sairastuu syömishäiriöön. Yksi kymmenestä sairastuneesta on poika tai mies. Myös aikuiset voivat sairastua.

Syömishäiriö yhdistetään usein virheellisesti laihuuteen. Suurin osa sairastuneista on kuitenkin normaali- tai ylipainoisia. Kaikki syömishäiriön muodot on otettava vakavasti. Sairastuminen on aina monen asian summa.

Syömishäiriöiden hoitoa ohjaa Syömishäiriöt - Käypä hoito -suositus. Sen mukaan varhainen hoitoon pääsy, tehokas ravitsemustilan korjaaminen ja aktiivinen hoito-ote liittyvät parempaan toipumisennusteeseen.

Perheiden ja läheisten mukana olo hoidossa on tärkeää.

Lähde: Syömishäiriöt - Käypä hoito 2014.

Tutustu oppaisiin ja esitteisiin

www.syomishairioliitto.fi



**SYÖMISHÄIRIÖLIITTO
-SYLI RY**

Valtakunnallinen

KOKEMUSASiantuntija



Miten syömishäiriö voi näkyä?

Monenlaisia oireita

ilottomuus
masentuneisuus
ahdistuneisuus
mielialojen vaihtelu
poissoalevuus
väsymys
keskittymiskyvyttömyys
ärtyneisyys
kärsimättömyys
unettomuus
palelu
painonvaihtelut
levottomuus
pakonomainen liikunta
liikkuminen fyysisen terveyden uhalla
Ihmissuhteet kärsivät
elämässä ei ole tilaa ihmisille
eristäytyminen
sulkeutuminen
yksinäisyys
ulkopuolisuuden tunne

Ruoka valtaa mielen

erikoiset ruokavaliot
häpeä omista syömistottumuksista
kielletyt ja sallitut ruoat
syömisten ja syömättömyyden suunnittelu tarkasti etukäteen
yletön kiinnostus ruokaa kohtaan
elämän keskittyminen ruoan ympärille

Koko elämä solmussa

joustavuuden ja rentouden katoaminen
tiukat säännöt ja rituaalit
salailu
pakko-oireet
jatkuva kontrollointi
jatkuva itsensä tarkkailu ja kritisointi
tyytymättömyyden lisääntyminen
toivottomuuden tunne
tunteiden kokemisen ja tunnistamisen vaikeus

Normaalia on

Juhlistaa juhlatilanteita myös ruoalla

Valita joskus runsaasti niitä ruokia, joiden mausta pitää erityisesti

Syödä välillä sellaistaakin ruokaa, joka ei välttämättä ole mieluista

Syödä toisinaan vain siksi, että tarvitsee energiaa

Syödä joskus enemmän kuin tuntuu tarpeelliselta

Ajatella, että syöminen on hyvinvointiin vaikuttava tekijä, muttei kuitenkaan elämän tärkein asia

Syödä joskus vähemmän kuin tuntuu tarpeelliselta

Järjestää ruokailunsa niin joustavasti, ettei se häiritse työtä, opiskelua tai sosiaalista elämää

Syödä herkuja ilman, että muuta ruokaa täytyisi vähentää

Syödä ruokia, joiden ravintosisältöä ei tiedä

Syödä toisinaan pikaruokaa

Syödä myös seurassa

Kokeilla uusia ruokia

Epänormaalia on

Jättää tahallaan itsensä aterioiden nälkäiseksi

Hypätä toistuvasti aterioita yli

Syödä vain kasviksia ja hedelmiä tai muita vähäenergisistä ruokia

Täyttää vatsansa energiaa sisältämättömillä juomilla

Käyttää ylettömästi keinotekoisia makeutusaineita, mausteita tai suolaa

Jättää terveyssyihin vedoten ruoka-aineita pois ruokavaliostaan, kun todellisuudessa poisjättämisen syynä on halu laihduttaa

Syödä yksinomaan kevyttuotteita

Laskea kaloreita tai punnita ruokia jatkuvasti

Päätää elimistönsä puolesta, milloin on nälkäinen tai kylläinen

Noudattaa todella tiukkaa ruokavaliota

Tuntea syyllisyyttä poiketessaan tiukoista ruokasäännöistään

Suunnitella tarkasti etukäteen ruokailujaan, ja pidättäytyä jäykästi suunnitelmassaan

Syödä aina yksin

Mukailtu: Syömishäiriön ravitsemushoito. Viljanen, R., Larjosto, M. ja Palva-Ahola, M. Duodecim

Kielteisten ajatusten kehä

En ole mitään ilman sairautta

En ansaitse elää

En ansaitse ruokaa

Kaikki on hyvin, kunhan laihdun

En tarvitse lepoa

En ansaitse voida hyvin

Minun täytyy rankaista itseäni, jos epäonnistun

Ainakin kehoani voin hallita

Elämää täytyy hallita

Hyvät ja tehokkaat ihmiset hallitsevat syömistään

Epävarmuus on pelottava

Aina täytyy jaksaa

Minun täytyy olla muita parempi

En saa olla heikko

En saa epäonnistua

En osaa mitään

Muutos

Miksi toipuminen on vaikeaa?

Tunne hallinnan menettämisestä
- Lihomisen pelko
- Muutoksen pelko
- Epäonnistumisen pelko
Vastuun ottaminen itsestä tuntuu raskaalta

Turvalliset rutiinit houkuttavat
Oman epätäydellisyyden kohtaaminen
Omien tunteiden tunnistaminen ja kohtaaminen on vaikeaa
Vaikeus sietää epävarmuutta

Mitä toipuminen antaa?

Omannäköinen, ei syömishäiriön määrittämä elämä: oireilun jäädessä pois vapautuu voimavaroja itselle oikeasti tärkeisiin asioihin.

Opiskelu ja töissä käyminen sujuvat ilman kohtuuttomia ponnisteluja.

Lempeys ja armollisuus itseä kohtaan.

Elämässä on tilaa ihmissuhteille.

Elämänilo, uteliaisuus, unelmat
Itsensä arvostaminen
Luottamus omaan itseeseen, ihmisiin ja elämään

Joustava mieli: elämään kuuluu hyviä ja huonoja hetkiä, joista voi selvitä ilman ahdistusta ja oireilua.

Kaikenlaisia tunteita saa ja kuuluu tuntea. Elämää voi elää ilman jatkuvaa suunnitelmallisuutta ja kontrollia.