

# Traumatisoitumisen vaikutukset syömisen sääteelyyn

Taija Wilenius

psykologi, kognitiivinen psykoterapeutti,  
kehopsykoterapeutti, EMDR-terapeutti



Luennon aikana:

Kuuntele ensin itseäsi,  
vasta sitten minua.

- ✓ Kuulostelee omaa olotilaa ja tarvittaessa ota etäisyyttä
- ✓ Sääteilykeinoja: maadoittuminen, kehon liikuttelu ja keinuttelu, veden juonti, ystävälle viestittely tai viestikenttään kirjoittelu
- ✓ Ota mukaasi se mitä tarvitset ja päästä irti ylimääräisestä

Trauman  
määrittelyä ja  
traumatisoivan  
tapahtuman  
tunnusmerkkejä  
(SAMHSA, 2014;  
Saari, 2007)

Traumatisoituminen on seurausta tapahtumasta, tapahtumasarjasta tai olosuhteista, jotka yksilö kokee fyysisesti tai psyykkisesti haitallisiksi tai uhkaaviksi ja joilla on pitkäkestoisia haitallisia vaikutuksia yksilön toimintakykyyn ja psyykkiseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen tai henkiseen hyvinvointiin.

---

Kontrolloimattomuus

---

Ennustamattomuus

---

Elämän arvojen muutos tai uhka elämänarvoille

---

Muutoksen suuruus

### Ei ihmisiin liittyvä trauma

- Aiheuttajana ei ole ihminen
- Esim. luonnonkatastrofit

### Ihmisten välinen trauma

- Aiheuttajana ihminen
- Esim. tuntemattoman henkilön väkivallan kohteeksi joutuminen

### Kiintymystrauma

- Aiheuttajana kiintymyksen kohde
- Esim. vanhemman väkivalta lasta kohtaan

Allen, 2005

Akuutti stressireaktio (ASR)

Akuutti stressihäiriö (ASD)

Traumaperäinen stressihäiriö (PTSD)

Monimuotoinen traumaperäinen stressihäiriö  
(Complex PTSD, C-PTSD)





# Miten yleistä?

- Vaikeat elämäntapahtumat ja krooninen stressi voivat altistaa syömishäiriöille. Vahvin yhteys BN ja BED mutta myös AN (Caslini et al., 2016; Molendijk et al., 2017; Rojo, Conesa et al. 2006)
- Monen tyyppinen traumatausta altistaa: hoivan puute, seksuaalinen väkivalta, seksuaalinen häirintä, fyysinen kaltoinkohtelu, psyykinen kaltoinkohtelu, traumaattiset menetykset, kiusaaminen (Brewerton 2007)
- Myös aikuisuudessa koetut traumat altistavat syömisoireille, esim. parisuhdeväkivalta tai seksuaalinen väkivalta (Trottier & MacDonald, 2017).
- Osuus syömishäiriödiagnoosin omaavista, joilla myös PTSD-dg kriteerit täyttyvät (Mitchell et al. 2012)
  - 30% bulimia
  - 20% BED
  - 11,8 % muut
- Eli paljon muitakin taustatekijöitä löytyy, mutta traumatisoituminen on merkittävä taustatekijä
- Ei sinänsä traumatapahtumat, vaan se että traumatapahtuma on jäänyt käsittelemättä ja aiheuttanut post-traumaattisia oireita (Mitchell et al., 2016)

# traumatisoituminen





## Resilienssi

- Vain pienelle osalle tyypin I -trauman kohdanneista henkilöistä kehittyy pitkäkestoisia psyykkisiä oireita (resilienssi) (esim. Bonanno ja Diminich 2013, Southwick et al., 2014)
- Kroonisempia sopeutumisongelmia kehittyy niille, joilla on jo traumahistoriaa ja/tai heikko sosiaalinen tuki ja tunnesäätelyn keinot (Dneckla et al. 2018, Orcutt et al., 2014)



# Kiintymyssuhde

- Peilaus
- Kehotietoisuus
- Mielentäminen
- Tunteiden tunnistaminen ja säätely





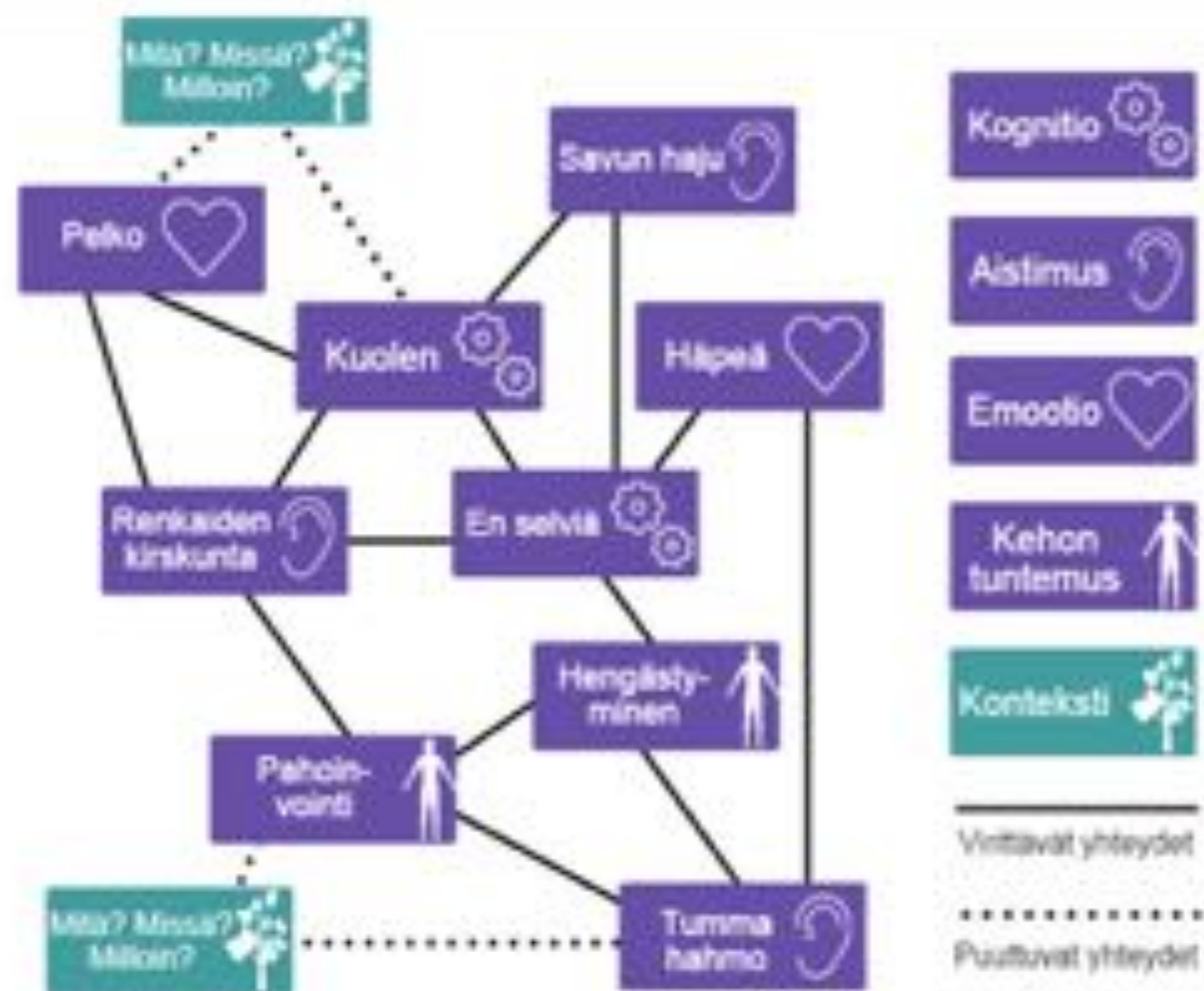
jotain on tapahtunut ja se on ylittänyt  
sietokyvyn

tai

jotain jonka olisi pitänyt tapahtua mutta  
jäi tapahtumatta



# Traumamuistojen tallentuminen on pirstaleista



Kuva: mielenterveysala NET-massaali

Keho muistaa  
sellaistakin,  
joka on  
mielestä  
unohdettu.



# Traumatisoituminen vaikuttaa kehon säätelyjärjestelmiin, jotka vaikuttavat syömiseen

- Krooniseen stressivasteeseen juuttunut keho tai herkkyys ajautua ylivireyteen
  - > yritys löytää keinoja säädellä vaikeita oloita -> syöminen tehokas keino
- Pitkäaikainen stressi: kortisoli, HPA-akseli, vaikutukset hippokampukseen, frontaalialueisiin ja amygdalaan
  - > vaikeampi säädellä stressivasteita, tunteita ja impulsseja
- Stressihormonit vaikuttavat ruokahaluun ja painon säätelyyn
- Ruokavalio vaikuttaa stressin säätelyjärjestelmään
- Traumot vaikuttavat myös aivojen motivaatio- ja palkitsemisjärjestelmiin, esim. mielihyvävasteiden erilaisuus
- Vaikutukset immuunijärjestelmään -> tulehdustilat?
- Vaikutukset kivun säätelyjärjestelmiin -> tätä kautta alttius syömispulmiin?
- Myös geneettiset tekijät vaikuttavat





## Syömishäiriö voi myös (uudelleen-)traumatisoida

- Aliravitsemuksen, epätasapainoisen ravitsemuksen tai merkittävän lihavuuden vaikutukset aivoihin ja hermostoon
- Kognitiiviset vaikeudet
- Toimintakyvyn menetys
- Ympäristön suhtautuminen
- Syömiseen pakottaminen, invasiiviset hoidot
- Omia kiintymystraumoja toistavat kokemukset hoitosuhteissa, esim. vaihtuvuus

# Kehotietoisuuden vahvistaminen

Pysähdy.

Kuuntele omaa  
olotilaa ja kehon  
tunteita.

Tarvittaessa  
säättele.



# Traumatisoitumisen vaikutukset tunteisiin, ajatuksiin ja toimintamalleihin

Häpeä, kehohäpeä

Huonommuudentunteet

Rankaisija/ kritikko  
"se oli sun syytä ja ansaitset rangaistuksen" "olet huono, en ansaitse olla olemassa", "olet ruma ja kehosi on ikäinen"

Vastuu/ perfekcionista  
"ynsä enemmän, ei riitä"  
"huomenna paremmin"  
"leikat lepää"

Kontrolloija  
"maailma on kontrolloimaton, mutta ainakin voisin kontrolloida omaa työmistäni" "veraudu kaikkiin näe mitään ylittävää ei tapahdu"

Syyllisyys

Turvattomuus, tunne ennakoimattomuudesta

Impulsiivinen mielihyväns hakija  
"pakko saada heti jotain herkkua" "en ole saanut tarpeeksi (jotain) joten voisin nyt ehkä tätä"

Turvattamiseksi/ etämyydellä kutsuttuja  
"tunteet täytyy torjua"  
"jos paljastan itsestäni jotain, toinen saattaa kukaan satuttaa"

Koolla surpautuja  
"täytyy muuttua niin isoksi/pieneksi, että kukaan pysty vahingoittamaan/ kinnotta seksuaalisesti"

Pelko omia tunteita tai seksuaalisuutta kohtaan

Pelko trauman toistumisesta

Haavoittunut  
"en kehoja", "olen huono",  
"kehoni on inhottava/  
vääränlainen, fikainen" "olen näkymätön/ hukassa /vamaton"

Vihainen  
"ollatte tyhmiä" "ette ymmärrä"  
"teen kuten haluan"

Mukautuja / alinuja  
"jos miellytän muita ja ohitan omat tarpeeni, mitään pahaa ei ehkä tapahdu"

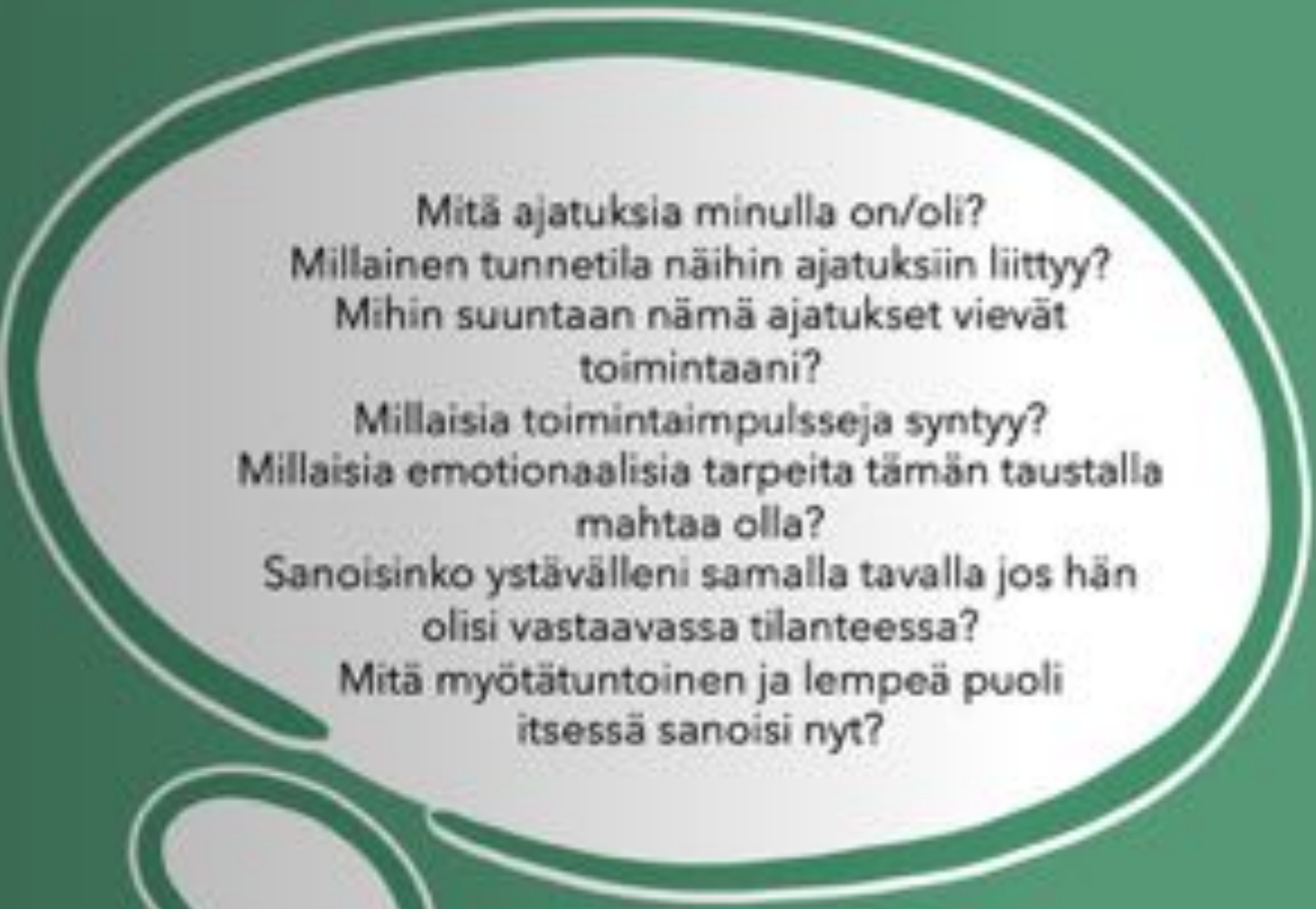


Myötätuntoinen  
kannatteleva  
kannustava  
aikuinen

Pysähdy ja tunnista  
sisäinen puhe ja  
haitalliset moodit.

Mielennä.

*Huomaa, että* 



Mitä ajatuksia minulla on/oli?  
Millainen tunnetila näihin ajatuksiin liittyy?  
Mihin suuntaan nämä ajatukset vievät  
toimintaani?  
Millaisia toimintaimpulsseja syntyy?  
Millaisia emotionaalisia tarpeita tämän taustalla  
mahtaa olla?  
Sanoisinko ystävälleni samalla tavalla jos hän  
olisi vastaavassa tilanteessa?  
Mitä myötätuntoinen ja lempeä puoli  
itsessä sanoisi nyt?


Harjoittele myötätuntoista  
suhtautumista myös haitallisiin  
moodeihin, sillä ne ovat syntyneet  
selviytymistä edistämään.



## Syömisoireet selviytymiskeinona

- Saattanut olla ainut keino selviytyä sietämättömiltä tunteilta, etenkin jos muita keinoja ei ole ollut mahdollista oppia
- Myöhemmin voi tulla taakaksi ja suojautumista ei enää tarvittaisi
- Oireista on vaikea luopua jos ei ole rakentunut muita selviytymiskeinoja
- Pohdi ja tunnista: Mitä syömisellä oireilu palvelee?




A photograph of a field of low-lying vegetation, possibly a tundra or heathland. The plants are a mix of green and brown, suggesting some are dormant or dead. In the foreground, a single white feather with a dark central rachis is prominently displayed, lying on the ground. The background shows a vast expanse of similar vegetation stretching towards a horizon under a pale sky.

Turvallisuus  
Luottamus  
Rauha  
Tyyneys

...sillä trauma on  
vaikuttanut  
turvallisuu-  
den tunteeseen  
ja kykyyn luottaa





Miten voisit  
tuoda turvaa  
sisäiselle  
lapselle?

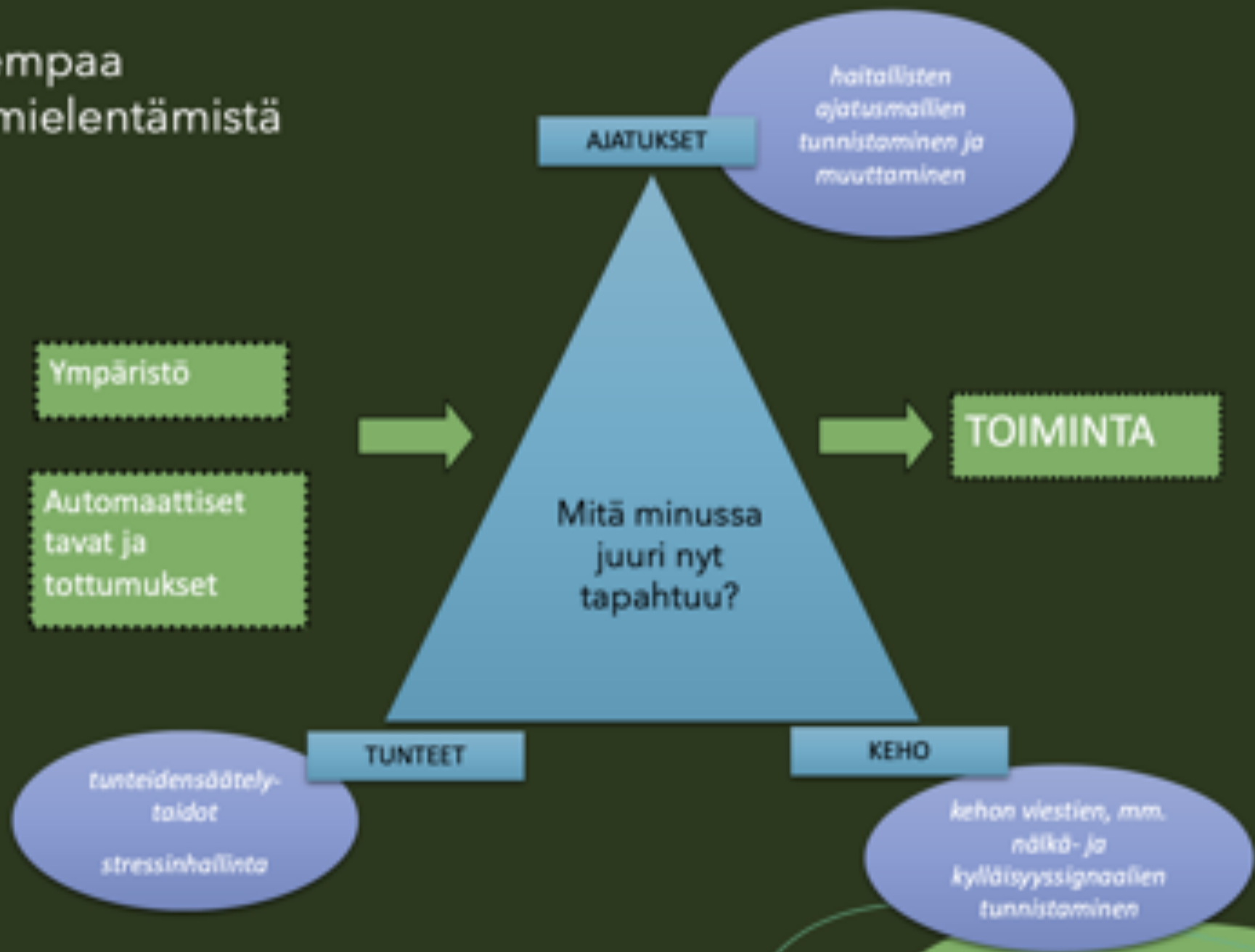


## Tunteet kehollisena energiana ja suunnannäyttäjänä

1. Pysähdy ja kuulostele , tee tilaa tunteille kehossa.
2. Tarkista onko kyseessä tärkeä viesti vai valeutinen.
3. Päätä ilmaisetko tunteen tai toimitko sen mukaan vai et.




# Kohti tietoisempaa toimintaa ja mielentämistä



# Resurssien vahvistaminen

- Turva- ja rauhoittumistaitojen harjoittelu
- Maadoittumistaidot jos dissosiaatiota tai ajatuskeloihin jumiutumista
- Tietoisuuden lisääminen: mitä minussa juuri nyt tapahtuu (ajatukset, tunteet, kehon tuntemukset)
- Tunteiden kohtaaminen ja säätely
- Mielikuvien käyttö: minä resurssin kera
- Miellykkeisiin suuntautuminen
- Tuntosarveilusta omien tarpeiden kuunteluun





Traumamuistojen  
prosessointi ja  
integraatio



## Ladulla eteneminen

1. Konkreettiset muutokset, esim. syömisessä tai välttelyn vähentämisessä
2. Mielensisäinen ja tunne-elämään liittyvä työskentely







## Psykoterapiamuotoja ja hoitomenetelmiä


- Kognitiivinen psykoterapia ja kognitiivinen käyttäytymisterapia
  - Eri tyyppisiä menetelmiä, sisältävät usein altistuskomponentin
- EMDR (eye movement desensitization and reprocessing)
- Narratiivinen altistusterapia NET
- IRT (imagery rehearsal/rescripting therapy) esim. painajaisien hoidossa
- Sensomotorinen psykoterapia, psykofyysinen psykoterapia ja fysioterapia, tanssi- ja liiketerapia, jooga, mindfulnesspohjaiset menetelmät
- Mentalisaatioterapia, psykodynaaminen psykoterapia



*Kiitos!*

 psykoterapeutti.wilenius@gmail.com

 psykologi.taija.wilenius

 Psykologi Taija Wilenius

