

Etelän-SYLI ry
Tallberginkatu 1 C 115
(käynti B-rappu, 4. krs.)
00180 Helsinki
info(at)etelansyli.fi
www.etelansyli.fi
Y-tunnus: 1953728-9



TUNNESYÖMINEN

30.1.2019 klo: 17.30–19.30

Etelän-SYLI ry:n toimitilassa Kaapelitehtaalla

Jokainen meistä tunnesyö joskus, mutta mistä tietää, että tunnesyöminen on ongelma? Mistä tunnesyömisessä on oikeastaan kysymys? Ja, ennen kaikkea, miten sinä voit pysäyttää tunnesyömisensä noidankehän?

Illan aikana psykologi Katarina Meskanen kertoo tunnesyömisestä ja sen tunnistamisesta. Luento tarjoaa ymmärrystä syömisestä psykologiasta ja opit ymmärtämään tunnesyömisensä noidankehää ja sitä, miten syömisestä tulee ongelmallinen tunteiden helpotuskeino. Ennen kaikkea saat uusia oivalluksia ja konkreettisia ideoita siihen, miten sinä voit pysäyttää tämän noidankehän.

Meskanen on erityisesti tunnesyömiseen ja syömishäiriöihin perehtynyt psykologian maisteri, kliininen psykologi ja tuleva psykoterapeutti. Hän on kirjoittanut kirjan Pysäytä tunnesyöminen (Tuuma, 2018) ja on myös yksi Irti ahminnasta -kirjan (Duodecim, 2013) kirjoittajista. Kliinisessä työssään syömishäiriöiden parissa Katarina tapaa paljon syömishäiriöön sairastuneita sekä erilaisten syömis- ja paino-ongelmien kanssa painiskelevia.

Luento on kaikille **avoin ja maksuton!**

Ilmoittautumiset sähköpostitse osoitteeseen: [uura-liina.lahti\(at\)etelansyli.fi](mailto:uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi)

