



Häiriintynyt syöminen ja kehonkuva

Onko ruoka
jatkuvasti
mielessäsi ja
ovatko tunteesi
ruokaa kohtaan
ristiriitaisia?

Koetko
tyytymättömyyttä
kehoasi kohtaan tai
että kehomuotosi
vaikuttaa arvoosi
ihmisenä?

Oletko itse tai onko
joku lähipiirissäsi
ollut huolissaan
syömiskäyttäy-
tymisestä?

Mietitkö
toistuvasti
laihduuttamista
ja että se toisi
paremman olon?

Rankaisetko
itseäsi
liikunnalla tai
tuottaako
liikunnan väliin
jättäminen
ahdistusta?

Syömiskäyttäytymisesi voi olla häiriintynyttä, jos...

- Ruokailun ajattelu ja suunnittelu vie kohtuuttomasti aikaa
- Tarkkailet ja vertailet syömistäsi toistuvasti suhteessa muihin
- Ruokailuusi liittyy rituaaleja tai sääntöjä
- Ruoanvalmistamiseen liittyy pakonomaisia piirteitä kuten punnitseminen ja kalorien laskeminen
- Rajoitat syömiäsi tai koet syyllisyyttä siihen
- Jätät aterioita toistuvasti väliin tai noudatat tiukkaa ateriasuunnitelmaa

Itsehoito

- Hakeudu ihmisten seuraan, joilla on positiivinen vaikutus toipumiseesi
 - Luottamus ja avoimuus hoitohenkilökunnan ja läheisten kanssa auttavat toipumisessasi
- Itsehoito-oppaista voit saada käytännön ohjeita itsesi auttamiseksi


Rohkaisuksi

- Syöminen on taito, jonka jokainen voi oppia
- Joustava ja rento syöminen on luonnollinen osa arkea
- Avun hakeminen ei ole häpeä
 - Jokainen on arvokas omana itsenään

Syömishäiriöt

Ongelmallisesta syömisikäyttäytymisestä voi parhaimmillaan muodostua syömishäiriö. Syömishäiriöitä ovat laihuushäiriö, ahmimishäiriö ja ahmintahäiriö. Usein syömishäiriö sisältää piirteitä useammasta syömishäiriötyypistä. Lisäksi pakonomaista tarvetta terveelliseen syömiseen kutsutaan ortoreksiaksi. Syömishäiriöihin sairastuminen ei katso ikää, sukupuolta eikä kokoa.

Syömishäiriöön tulisi puuttua varhaisessa vaiheessa toipumisennusteen parantamiseksi. Syömishäiriö ei usein näy päällepäin, minkä vuoksi osa diagnosoinnin kannalta tärkeistä asioista voi jäädä huomaamatta. Syömishäiriösairaudet mielletään usein tyttöjen ja nuorten naisten sairautena, joten aikuisten naisten ja miesten syömishäiriöt voivat olla vaikeita tunnistaa tai viivästyttää hoitoon hakeutumista.



Apua
häiriintyneen
syömisen ja
syömishäiriön
hoitamiseen

Mikäli tunnistat ongelmallisen syömisikäyttämisen piirteitä tai syömishäiriöoireita itsessäsi, hakeudu omalle terveysasemallesi, opiskelu- tai työterveyshuollon lääkärille tai yksityiselle lääkäriasemalle. Lääkäri voi tarvittaessa kirjoittaa lähteen erikoissairaanhoidon.

**Etelän-SYLI ry, Helsingin ja Uudenmaan alueella toimiva
Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n alueyhdistys**

- Vertaistukea, tietoa ja neuvontaa syömishäiriötä sairastaville, läheisille sekä ammattilaisille
- Vertaistukiryhmiä, sähköpostitukea, kursseja sekä kaikille avoimia asiantuntijaluentoja



ETELÄN
SYLI

Helsinki

www.etelansyli.fi
info@etelansyli.fi