

Sami Heimo ja Tuula Sailola

TASAPAINOA!

Syömishäiriöiden ennaltaehkäisy



TASAPAINOA!
Syömishäiriöiden ennaltaehkäisy

Sami Heimo ja Tuula Sailola

Kuvitus: Majju Jalkanen
Lay-out ja taitto: Tanja Holmberg

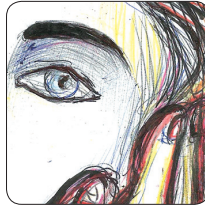
© Lounais-Suomen – SYLI ry, 2014

Painopaikka: Finepress Oy, Turku

ISBN 978-952-93-4497-0 (nid.)
ISBN 978-952-93-4498-7 (PDF)



Esipuhe



Tämän **käsikirjan** on tuottanut Jokainen osaa auttaa -projekti, jolla pyritään ehkäisemään syömishäiriöitä. Muita julkaisuja ovat **Powerpoint-diat** ja **videot**; kaikki materiaali löytyy internetistä osoitteesta www.tasapainoa.fi. Käsikirja on suunnattu aikuisille, jotka kohtaavat nuoria ammatissaan tai harrastustoiminnassa, mutta se soveltuu myös vanhemmille. Tekstin selkäranka on kokemustieto: nuoret kertovat aikuiseksi kasvamisesta, kasvattajat kasvattamisesta sekä syömishäiriön läpikäyneet sairastamisesta ja toipumisesta. Omia kokemuksiaan jakaneet ansaitsevat suurkiitoksen! Käsikirjaa ovat suunnitelleet ja kommentoineet lukuisat ihmiset, joita niin ikään lämpimästi kiitämme.

Koska tähtäämme ennaltaehkäisyyn, tärkein kysymys on, millaisessa maailmassa syömishäiriöt eivät saa jalansijaa. Nykyisessä kasvuympäristössä on paljonkin piirteitä, jotka altistavat uupumukselle ja mielenterveyden häiriöille. Uskomme, että syömishäiriöitä torjutaan lisäämällä avoimuutta, erilaisuuden hyväksymistä, armollisuutta, itsearvostusta ja omien rajojensa tunnistamista. Mitä enemmän olemme itsellemme ja toisillemme totta, sitä kauempana syömishäiriöt pysyvät.

Nuoren elämässä fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset vyöryvät joskus hallitsemattoman tuntuksena kaaoksena. Aikuisten tehtävä on seurata tilannetta ja tukea nuorta niin, että riittävä tasapaino pysyy. Vaikka vaikeuksia on, koko elämä ei heilahda raiteiltaan, mikäli perusta on kunnossa. Jos aiemmissa kehitysvaiheissa on jotain tärkeää jäänyt puuttumaan, nuoruusiässä voi saada korvaavia kokemuksia. Nuorten kasvuhaasteita kuvataan ensimmäisessä luvussa. Viimeisessä luvussa palaamme lasten ja nuorten niin henkisen kuin fyysisen tasapainon rakentamiseen nimenomaan aikuisten tehtävänä.

Syömishäiriöön viittaava oireilu ja syömishäiriön sairastaminen ovat eri asioita. Alkuoireilu on usein ajoittaista ja lievää – pahe- tessaan se saattaa johtaa sairastumiseen. Toisessa luvussa kerro- taan, millaisia syömishäiriön ulospäin näkyvät merkit voivat olla etenkin alkuvaiheessa. Emme rajoitu vain syömis- ja liikkumis- käyttöytymiseen. Kolmannessa luvussa käsitellään varhaisen on- gelmiin puuttumisen periaatteita. Annamme myös konkreettisia vinkkejä, kuinka syömishäiriötä tai ylipäätään pahaa oloa sisään- päin oireilevaa nuorta kannattaisi tukea.

Syömishäiriöiden syyt ovat monenlaisia, monimutkaisia ja yksi- löllisiä, joten tyhjentäviä ja yleispäteviä selityksiä sairastumiselle on turha etsiä. Siltikään syömishäiriö ei iske täysin sattumanvarai- sesti, vaan sillä on aina taustansa ja syntyhistoriansa. Tutkimus- ja kokemustieto altistavista, laukaisevista ja ylläpitävistä tekijöis- tä neljännessä luvussa haastaa tarkastelemaan ympäristöämme herkemmin tai jopa uusin silmin – etenkin nuoren kannalta.

Syömishäiriö on vakava kriisi sekä sairastavalle itselleen että lä- heisille; hoito vaatii tavallisesti ulkopuolista ammattiapua ja toi- puminen vie vuosia. Viidennessä luvussa avaamme oireiden taka- na olevaa ajatus- ja tunnemaailmaa. Sairastamisen ja toipumisen kuvaukset voivat antaa syvempää näkemystä sairauden psyykki- sestä puolesta ja sitä kautta sen ehkäisemisestä.

Toivotamme lukijoille uusia oivalluksia ja hedelmällisiä pohdintoja!