

2 ORASTAVAN SYÖMISHÄIRIÖN TUNNISTAMINEN



Ensimmäisessä luvussa kuvasimme asioita, jotka nuoren elämässä voivat vinksauttaa: ystävyys- ja kaverisuhteet, ulkonäöstä ja ”julkisivusta” huolehtiminen, seksuaalinen kasvu, tunne-elämä, toiminta kriiseissä, minäkäsitys ja itsearvostus. Psyhyksen tasapainon horjumisen tulee toisinaan esiin syömisoireina, joista puolestaan saattaa kehittyä syömishäiriösairus. Tästä luvusta saat osviittaa siihen, kuinka syömisoireilun ja sen takana jylläävän pahan olon voisi huomata mahdollisimman ajoissa. Jo varhaisvaiheessa syömishäiriö rajoittaa normaalia elämää sekä aiheuttaa samalla hämmennystä ja ristiriitoja ympäristössä.



KULISSIT JA TODELLISUUS

Syömishäiriöön ei sairastuta yhdessä yössä. Osa nuorista keksii, että ruuan pannaaminen, ahmiminen ja tyhjentäytyminen jotenkin helpottavat. Toisille ”oikeaoppinen” ruokavalio ja ateriarytmi antavat kaivattua ryhtiä, eikä aluksi koeta ongelmana, vaikka täydellinen syöminen suunnitteluineen ja valmisteluineen veisi päivästä leijonanosan. Myös lihaskunnan kohentaminen voi tehdä olon kaikin puolin paremmaksi. Toisaalta syömisestä useimmiten saa helpolla tavalla mielihyvää väsyneenä, masentuneena ja yksinäisenä; harvempi nautinnon lähde toimii niin yksinkertaisesti. Joillakin syöminen – tai syömättömyys – valikoituu keinoksi säädellä tunne-elämää. Epäilyttäviä syömiskuvioita kuitenkin pystyy peittelemään.

⁶³ Yritin syödä muiden ihmisten edessä kauhean terveellisesti ja täydellisesti, mutta salassa söin mitä vain, kakkua ja muuta. Se lähti ahmimisena liikkeelle, tunnesyömisenä.

Kun syömisensä kanssa kipuileva jättää lihottavat herkut pois, lisää kasvisten osuutta ja ryhtyy liikkumaan, asiat näyttävät menevän oikeaan suuntaan. Sitä katsellaan tyytyväisinä. Erityistä kannustusta uuteen elämäntapaan saavat yleensä ylipainoiset tai hieman pullukat.

⁶⁴ Alussa terveelliset elämäntavat nousivat tosi tärkeiksi ja aloin urheilla paljon. En missään vaiheessa ihannoinut laihuutta vaan lihaksikkuutta ja urheilijamaisuutta. Olin euforinen: jäin koukkuun fyysisen tyhjyyden tunteeseen ja keveään oloon.



⁶⁵ Alussa en tajunnut, että on kyse jostain syömishäiriöstä. Rupesin laihduttamaan: ensiksi vähensin syömistä ja sitten lopetin sen. Koin sen kauhean positiiviseksi. Kilot lähtivät ja tuli energiaa ihan hirveästi. Positiiviset fiilikset huijasivat. Eka kolme vuotta oli myös yliaktiivista, pakonomaista liikuntaa. Mikään ei tuntunut sairaalta mun päässä. Varsinkin anoreksiavaihe vei väärille teille. Vasta kun se menee liian pitkälle ja tulee esimerkiksi bulimiapuolta, huomaa negatiivisuuden. Silloin ollaan useasti jo aika syvällä, kun huomaa itse saati ympäristö. Mullakaan ei ympäristö reagoinut alkuvaiheessa mitenkään, niin enhän mä itsekään tiedostanut, että jokin on vialla. En halunnut, että ihmiset huomaavat tai voivateleivät kai siksi, ettei siihen puututa. Alku oli psyykkisestikin kuherrusta: hyvän olon tunteita, nyt olen saavuttanut jotain, jopa tykkäsin itsestäni. Ei se ollut kuitenkaan aitoa tykkäämistä, että olenpa hyvä tyyppi, vaan liittyi suorittamiseen ja fyysiseen muutokseen.

Jos terveeltä vaikuttavat elintavat voivat nurinkurisesti olla sairauden ensimmäisiä merkkejä, miten asioiden todellisen laidan pystyy tunnistamaan? On tiedettävä, millaiset ajatukset, asenteet ja tunteet henkilöä ohjaavat. Siis mitä syömistään tarkkaileva ja liikkumistaan lisäävä nuori ajattelee itsestään? Onko suhde itseen armollinen ja omaan kehoon rakkaudellinen? Kohentaako hän elintapojaan voidakseen paremmin vai pitääkö hänen mielestään parannella itseään, jotta kelpaisi? Kokeeko ja kestäkö hän monenlaisia tunteita? Esimerkillinen toiminta voi olla sitä, että hakee oikeutusta todellisuudessa kaikille kuuluviin perusasioihin suorittamalla enemmän ja paremmin kuin muut. Niin sitkeästi kuin hallinnantunnetta yrittääkin tavoitella, se on kyvyttömyyttä käsitellä asioita – avuttomuutta ja voimattomuutta niin ympäristön kuin oman mielensä suhteen.

⁶⁶ Heti alusta asti tunteet alkoivat kääntyä negatiivisemmiksi. Kaikki ajatukset alkoivat mennä negatiivisen puolelle.

⁶⁷ Panostin tosi tunnollisesti kouluun. Varsinkin silloin, kun kukaan ei vielä tiennyt, se oli pakoreitti. Ei tarvinnut ajatella mitään koulukiusaamiseen tai syömiseen liittyvää – keski-tyin vain kouluun ja läksyihin.

⁶⁸ Vaikka joissakin asioissa olen kontrollifriikki, joissakin taas erittäin kaottinen. Olen ylikontrolloinnilla kompensoinut sitä. Muut häiriöt ovat voineet tehdä todella levottomaksi, mutta kun syömishäiriö oli sääntöä, sääntöä ja sääntöä, tuntui helpottavalta olla siinä maailmassa. Elämä oli niin kaottista siinä vaiheessa mielialojen ja muitten kanssa, varmaan aika nuorena jo rupesi olemaan kaksisuuntaista oireilua. Kun ei mieltään pysty hallitsemaan, koettaa saada kehoaan ja ruokailuaan hallintaan. Ja kun huomasi, että pystyin liikunnassa ja syömisten rajoittamisessa johonkin, mihin en ollut aikaisemmin pystynyt, lähdin automaattisesti tavoittelemaan enemmän. Musta tuli kone ja halusinkin olla sellainen.

⁶⁹ Se on klisee, mutta totta: se on hallintajärjestelmä. Kun piti sietää sellaisia ulkoisia tekijöitä, joita ei kerta kaikkiaan olisi jaksanut, siinä menee kuoreen. Kaikki meni aina samalla tavalla, se oli kuin sumu. Kun pidän itseni siinä sumussa, saan suoritettua kaiken. Kun luo ne rutiinit, tulee robotiksi. Mitä robotimpi on, sitä paremmin ulkoiset asiat tulevat tehtyä, eikä silloin ole mitään väliä, onko mitään elämää. Tunne-elämä on mielellään mahdollisimman sammutettu, koska sitä ei pysty sietämään. Jos antaa tunteiden tulla esiin, ei pysty enää suorittamaan ja kaikki kaatuu.

⁷⁰ Luulin, että minulla on kaikki kontrollissa, tunnen itseni, osaan säädellä mieltäni ja kroppaani. Alkuvaiheessa en tiedostanut, että mieli ja se fyysinen eivät olleet yhteydessä enää ollenkaan. En elänyt todellisuudessa.

Hyvinvointi edellyttää itsensä kuuntelemisen taitoa. Mistään ulkoisesta mittarista ei ole mahdollista lukea kaikkea sitä, mitä jo yksin keho meille yrittää kertoa vaikkapa levon ja ravinnon tarpeesta. Syömishäiriöön sairastuvan on pakko vaientaa ja ohittaa kehonsa tuntemuksia. Syöminen irtautuu normaalista nälän tunteesta: ruokahalu saattaa alkaa merkitä itsehillinnän puutetta. Perustarpeista huolehtiminen menee helposti ääripäästä toiseen sinkoiluksi.

⁷¹ Ravinnonsaanti väheni todella ja sitten tein pitkää päivää töissä, 10-tuntisia fyysisiä työpäiviä ja siihen vielä jumpat päälle ja polkemiset töihin.

⁷² En osannut kuunnella fyysistä itseäni, vain se psyykinen hallitsi. Ei sitten vaan syönyt, vaikka oli nälkä, ja kävi silti juoksemassa, vaikka oli huono olo.

⁷³ Laihduttaessa aloin tulla tietoisemmaksi omasta ajattelustani ja mieltä liikaa. Mieli ja keho jotenkin erkanivat toisistaan.

⁷⁴ Kerran vedin mahan täyteen kiisseliä ja 15 kilometrin lenkin päälle – heti vaan laskeja karkuun lenkkipolulle.

⁷⁵ Oman kehon oli täysin tukahduttanut, eikä sitä tajunnut siinä kohtaa, että siellä ehkä olisi jotain viestejä. Sen oli vaan päättänyt.

Syömishäiriöön sairastuvan yhteys itseän alkaa pätkiä myös syvemmällä tasolla. Kun tunteet ja vaistot on painettu taka-alalle, yrittää aina nojata järkipäiseen ajatteluun, mutta lopputuloksena on yleensä kaikkea muuta kuin järkevää toimintaa. Voi olla esimerkiksi vaikea hahmottaa, mistä oikeasti pitää ja mitä todella haluaa. Silloin arkipäiväisistäkin valintatilanteista tulee uuvuttavaa soutamista ja huopaamista. Päälepäin tehokas pyöritys saattaa kyllä ensin näyttää hyvin päämäärätietoiselta.

⁷⁶ Ylianalysoin kaiken: onko tämä mulle hyväksi vai huonoksi, olisiko pitänyt tehdä niin vai näin...? Loputon analyysi päässä.

⁷⁷ Piti punnita – taas se kontrolli – että tekee varmasti parhaimman päätöksen. Vertailin koko ajan, onko tämä paras vaihtoehto, ja sitten ei saanutkaan tehtyä päätöstä, kun ei osannut valita.

⁷⁸ Pystyin tekemään päätöksiä, mutta siihen meni hirveän pitkä aika. Piti mieltä kaikki vaihtoehdot niin perusteellisesti. Esimerkiksi lähtemistilanteet olivat vaikeita – vaatteet piti valita ja vaihtaa moneen kertaan, kun mihinkään ei ollut tarpeeksi tyytyväinen.

⁷⁹ Halusin tahallanikin tehdä elämästäni kapeampaa. Eihän siinä ollut mitään järkeä, mutta halusin, että pystyn kerran keskittymään vain muutamaan asiaan: syömishäiriöön ja suorittamiseen.

Syömishäiriöön sairastuvan ”epäitsekkyyttä” voi olla hankaluutta tunnistaa ja pitää omia rajojaan ihmissuhteissa: hän ylisopeutuu, kantaa vastuuta ja huolehtii toisista oman hyvinvointinsa kustannuksella. Alkuvaiheessa miellyttämiseen vielä riittää voimiakin.

⁸⁰ Tuntosarvet olivat päässä ihan pienestä asti: päästin suusta vain sellaisia asioita, joita tiesin muiden haluavan kuulla. Siihen meni hirveästi energiaa, ettei vain loukkaa ketään ja miellyttää. Loppupeleissä en tiennyt, mitä mieltä asioista oikeasti itse olen. Senkin takia vajosin yhä syvemmälle syömisjuttuihin, että kun olin uuvuttanut itseni miellyttämällä, sen piti jotenkin purkautua. Kyllä minä tiedostin, että teen ihan hölmösti – ja sitten piti ruoskia itseään. Ja jos olin epäonnistunut miellyttämisessä, se vasta hirveää olikin, sittenhän olin huono ihminen! Poukkoilin ja luovuin eli jos tein jonkin päätöksen, senkin piti miellyttää toisia. Aina kun oli monta vaihtoehtoa, se oli sekasortoa.

⁸¹ Hain kaikkeen mahdolliseen hyväksyntää perheeltä ja kavereilta. Oli helpompi vähän niin kuin häpeillä kaikkia omia juttujaan; jos joku ajattelee, että jokin on noloa, niin ”niinhän se onkin”. Jos mulle tulee kavereita kylään, olen oikein hyysääjä, ylivalvelen ihmisiä. Jos mulla ei ole jotain, yritän keksiä kaikki mahdolliset vaihtoehdot korvatakseni sen ”pettymyksen”, jonka minä olen aiheuttanut.

⁸² En halunnut sanoa kenellekään mitään vastaan. Olen semmoinen ihminen, että jouston niissäkin tilanteissa, joissa ei ehdottomasti pitäisi joustaa, joissa mulle tehdään pahaa. Helposti lakaisen itseni syrjään toisten ihmisten tieltä. Olen ihan hirveän nopea tajuamaan toisista ihmisistä esimerkiksi sen, millainen vuorovaikutus niitä miellyttää. Miellyttäminen on aika lailla semmoista, etten edes huomaa sitä kuin jälkikäteen.

⁸³ Mun on ollut aina tosi vaikea sanoa ei. Kun opiskeluaikana pyydettiin töihin, en voinut sanoa, etten nyt jaksa tai pysty.

⁸⁴ Kiltin tytön rooli on ollut ihan pienestä asti. Jo ennen sairastumista mulle on ollut hirveän tärkeää, että musta pidettäisiin ja ettei kukaan vaan suutu.

⁸⁵ En ole sallinut itselleni, että haen toisilta apua ja huolenpitoa. MÄ olen huolehtinut toisista ja olen vastuussa kaikista maailman vääryyksistä.



⁸⁶ Olen viimeiseen asti koettanut mukautua muiden mielihiteeseen ja kokenut, että minun ääneni ei ole niin arvokas, että se ansaitsee tulla kuulluksi. Jos vaikka minun piti päättää, mitä ohjelmaa tai leffaa koko perhe katsoo, koin hirveää vastuuta. Mitä jos muut eivät tykkääkään? On minun syy, jos kaikki eivät viihdy. Vastuuntunto oli aivan suunnaton – myös vanhempien ajatuksista ja kaikesta. Muistan kun sairaus oli jo vähän edennyt ja äiti sanoi minulle, että pitää rakastaa itseään ennen kuin voi rakastaa muita. Se tuntui silloin tosi loukkaavalta. Se oli minun rakkauttani väheksyvä kommentti, koska koin, että läheiset olivat minulle kaikki kaikessa, mutta en tiennyt yhtään, mitä se itsensä rakastaminen on. Minulta siis puuttui pohja; muita kohtaan tuntemani rakkaus on jotenkin keinotekoista. Jälkeenpäin asia on avautunut, mutta silloin en sitä käsittänyt ja tuntui pahalta.

Vaikeus rakastaa itseään saattaa tulla esiin muidenkin aineellisten asioiden kuin ruuan yhteydessä. Ottaako nuori vastaan oman osansa ja nauttii siitä hyvällä omallatunnolla, vai onko esimerkiksi rahankäyttö ylivarovaista ja syyllisyyden leimaamaa? Askeettiin syömiseen yhdistyy luontevasti nuukailu. Toiset taas pyrkivät haalimaan aineellisia asioita maanisesti korvikkeen tapaan. Niin rahankäytössä kuin syömisessä voi terve itsesäätely olla hukkassa: jumitutaan jompaankumpaan ääripäähän tai sinkoillaan niiden välillä. Turvallisuudentunne perustuu johonkin ulkoiseen. Häiriintynyt asenne vie helposti "sitku-elämään": kaikki on paremmin, sitten kun olen laiha/lihaksikas/rikas ja niin edelleen.

⁸⁷ En viitsinyt ostaa itselleni mitään herkkuja; en halunnut tuhлата siihen rahaa. Saatoin kyllä ostaa vaatteita, mutta siitäkin syyllistin itseäni. Ajattelin, että en voi sallia itselleni ihan tavallisia asioita, mikä muille olisi ollut normaalia – mennä joskus leffaan tai jotain. Kävin silloin jo töissä opiskelun ohella. Jos vaan pystyin olemaan töissä, sitä parempi: siitä tuli palkkio, eikä tullut käytettyä rahaa. Unohdin itseni kuuntelun ihan kokonaan. Vaikka musta tuntui, etten jaksaa, menin mieluummin töihin.

⁸⁸ Olen sairaan tarkka rahasta – kuten kaikista asioista. Minun pitää vieläkin saada kaikki mahdollisimman halvalla, olen koukussa siihen. Mutta silloin kun oli ahmimisvaihe, rahaa meni ihan hirveästi. Halusinkin itse itselleni edunvalvojan.

⁸⁹ Jossain vaiheessa tuhlasin ihan hirveästi rahaa. Näen, että se oli vastareaktio. Tällä hetkellä on taas mennyt semmoiseksi, että muutaman euron ruokakauppaostokset ovat hyvä juttu, mitään muuta ei saa ostaa. Tai pyörittelen sitä jälkikäteen laidasta laitaan niinku vähän kaikkea muutakin.

⁹⁰ Tosi tarkasti punnitsin, mitä ostan, enkä ikinä ostanut mitään itselleni. Kun lähdin ulkomaille, aloin käyttää rahaa – lentoliput ja koulutus maksoi ja kaikki, mitä panosti itseensä. Siinä kohtaa kun säästetty raha lähti vähenemään, on käynyt aika isoja prosesseja, että uskaltaa ja luottaa siihen, että raha riittää ja aina sitä jostain saa. Ei ole elämän loppu, että raha alkaa vähetä.

⁹¹ Harjoittelen edelleen tervettä rahankäyttöä, koska se syömisessäkin esiin tullut niukkuuden ja tarkkuuden vaatimus on niin syvällä. Niin että ostaisi sitä, mitä tarvitsee ja ostaisi kunnollista. Jossain vaiheessa aloin vakuutella itselleni, ettei pahan päivän varalle säästämässä ole järkeä, kun elämä on loppujen lopuksi tosi lyhyt. "Paha päivä" on nyt, jos kerran rahalla jossain asiassa oikeasti voi elämään helpottaa.



TERVE JA HÄIRIINTYNYT SYÖMINEN

Jos koet tarvetta arvioida nuoren syömistä tai keskustella siitä hänen kanssaan, hyvä menetelmä voisi olla toiminnan peilaaminen terveeseen ruokasuhteeseen ja syömiseen. Psykologian tohtori, ratkaisukeskeinen psykoterapeutti Susanna Anglé on määritellyt sen kuudella sanalla: säännöllisyys, monipuolisuus, joustavuus, kohtuullisuus, nautinnollisuus ja sosiaalisuus.

1) SÄÄNNÖLLISYYS

Kun ateriavälit venyvät liian pitkiksi, syömisestä tulee jo yksin fysiologisista syistä holtitonta: syödään suuria määriä kerrallaan tai täytetään vatsa yksipuolisesti ja sattumanvaraisesti. Kuka tahansa saadaan nälkiinnyttämällä suhtautumaan ruokaan mielipuolisesti, joten aterioiden väliin jättäminen on surkea painonhallintakeino. Itselle sopiva ateriarytmi muotoutuu kokeillen. Lähtökohtana voisi pitää perinteisesti suositeltua kolmen pääaterian ja parin täydentävän välipalan kokonaisuutta. Tasainen ravinnonsaanti on vielä tärkeämpää, jos liikkuu paljon tai verensokeri heittelee.

⁹² Ei voi puhuakaan mistään kehon kuuntelusta. Joka aamu tiettyyn kellonaikaan oli lähdettävä lenkille. Päivän ainoa ateria oli illalla seitsemän aikaan.

Ruokarytmi on olennainen osa vuorokausirytmää. Energiansaannin olisi hyvä jakautua tasaisesti niin, että hereillä olon puolivälissä on saatu jokseenkin puolet päivän energiasta. Siispä syömis- tuokioita on sijoitettava myös aktiiviseen päiväsaikaan, jolloin ne samalla sopivasti tauottavat aherrusta. Jatkuvan napostelun sijasta syöminen pitäisi keskittyä aterioihin, koska myös ruuansulatus tarvitsee taukoja. Jos ateriat ajoittuvat päivästä toiseen suunnilleen samoihin aikoihin, keho tuottaa ruuansulatuksen vaatimia hormoneja ja entsyymejä jo ennakoon. Se edistää myös normaalien nälän ja kylläisyyden tunteiden kehittymistä.

⁹³ Vinksahaneesta ruokarytmistä ei ole vain päässyt irti. Kroppa on ollut nälkiintynyt, mutta myös se päivän syömättömyys... Keho on niin kauan ilman energiaa, ja uskalletaan syödä vasta illalla ennen nukkumaan menoa. Oli niin tuttu tunne, että vatsa on aina tyhjä, kun olen ihmisten ilmoilla, aivan litteä. Siihen olotilaan tottuneena ei suostunut millään päästämään siitä irti.

⁹⁴ Olin usein kesätöissä keittiössä, lastenleireillä tai päiväkodissa. Siellä eka kertaa söin paniikissa salaa, mahdollisimman äkkiä mahdollisimman paljon. Mulla ei ollut koskaan aikaa syödä itseäni täyteen. Aina kun sain varastettua jonkin hetken, ehdin syödä vaikka kakkupalan ja neljä keksiä.

2) MONIPUOLISUUS

On hankalaa saada kaikki tarvittavat ravintoaineet ruokavaliosta, josta ruoka-aineita on kovalla kädellä karsittu. Mikäli nuori vaiuttaa jakavan ruokia jäykästi kiellettyihin ja sallittuihin – ja syötäväksi kelpaavien joukko vielä mahdollisesti koko ajan kutistuu – keskustele asiasta. Mihin nuoren ruokavalioidhanne perustuu? Miksi on lähdetty kieltojen tielle? Kannattaa kuunnella avoimella mielellä, mitä nuoren mielessä liikkuu. Elimistö ei toimi kaikilla täsmälleen samoin, joten usein välttelemme ruokia, jotka itselle sopivat huonosti. Toisaalta jopa asiallisesti tarkoitettu ravintovalistus on valitettavasti johtanut siihen, että muun muassa hyvälaatuistakin rasvaa vieroksutaan. Rasvahapot ovat huipputärkeitä myös aivotoiminnan ja mielenterveyden kannalta – aivothan koostuvat suurimmaksi osaksi rasvasta. Ravitsemusongelma vielä kärjistyy, jos rasva korvataan sokerilla kuten monissa ”kevyttuotteissa”. Yhtä lailla fyysisen ja psyykkisen terveyden vaarantaa proteiinien tai hiilihydraattien järjestelmällinen karttaminen.

⁹⁵ En oikeastaan koskaan syönyt samaa ruokaa kuin muut. Tai jos söin, niin sitä oli yhden sormellisen verran ja loppu salaattia tai porkkanaa.

Joskus vaativista erikoisruokavalioiden innostutaan hetken mielijohteesta ilman ravintotietämystä. Esimerkiksi kaikkien eläinkunnan tuotteiden poisjättäminen edellyttää todella huolellista suunnittelua ja uusien ruuanvalmismenetelmien opettelua. On mietittävä, minkä ikäinen tai missä kehitysvaiheessa oleva nuori osaa päättää ja kantaa vastuun ruokavaliostaan. Joka tapauksessa yksioikoisen jyrkkä erikoisruokavalioiden kieltäminen aiheuttaa nuoressa todennäköisesti kapinahenkeä ja asiaperusteiden torjumista. Apu sopivan ruokavalioiden oikeaan koostamiseen vie paremmin eteenpäin. Vaikka esimerkiksi lihaa karsastetaan lihomisen pelossa turhaan, kasvissyönteihin ja lihan osuuden rajoittamiseen löytyy paljon aivan hyväksyttäviä perusteluja, kuten ekosysteemin kestävyys ja huoli tuotantoeläimistä. Nuorta kannattaa silti ohjata ilmaisemaan arvomaailmaansa muillakin keinoilla kuin ravintoratkaisuilla. Ruokaideologian tai yleisen elämäntilafilosofian takana on joskus yleistä ahdistusta.

⁹⁶ Silloin olin kasvissyöjä, enkä varmaan tiennyt tarpeeksi koko aiheesta. Olin vielä kouluruuan varassa, ja koulun kasvisruoka oli niin onnetonta: jotain makaronia ja ketsuppia – ruokaa, mistä on vain jätetty liha pois. Se on vieläkin sellaista. Eikö ne tajua, että pitää olla jotain proteiineja tilalla?

⁹⁷ Ryhdyin kasvissyöjäksi vähän ennen kuin täytin 19. Se oli ihan tervettä aluksi. Mua vähän häiritsee, kun sitä useimmiten pidetään osana syömishäiriötä. Olin niin eläinystävä, etten kestänyt ajatusta epäeettisestä kohtelusta. Se oli silloin ihan luonnollinen ratkaisu. MUTTA se oli ensimmäinen merkki siitä, että mulle alkoi kehittyä syällisyys ihan kaikesta.

Syömishäiriötä sairastaville tuttu käsite on ”turvaruoka”: vähäenerginen ravinto, jota voi ilman lihomisen pelkoa syödä suuria määriä – kuten nestepitoiset kasvikset. Turvaruokana saatetaan suosia jotain paljon pureskelua vaativaa, jotta syöminen kestää kauan ja saa rouskuttaa, vaikka energiaa kertyy niukasti. Turvaruokalla kuitataan etenkin ahminnat tai henkilön itsensä mielestä liian kaloripitoinen syöminen. Mahdollisesti koko ruokavalio koostuu muutamista turvaruokista, joita joskus vähän vaihdellaan tai etsiskellään uusia.

⁹⁸ Päivät pitkät popsin vain porkkanaa, pahimmillaan meni kolmekin kiloa päivässä. Eihän se hyvältä tuntunut, mutta kuitenkin jotain se keho muka sai, hämäsi sitä.

⁹⁹ Vaikka oksentelin, se ruoka, mitä uskalsin syödä, koostui ihan muutamista ruoka-aineista. Muistan, että yhdessä vaiheessa ne olivat tonnikala, appelsiini, mehukeitto ja tomaattikeitto.

3) JOUSTAVUUS

Rutiinit ovat hyvä renki mutta huono isäntä. Hyvinvointi kysyy säännöllisyyden ja tietyn kurinalaisuuden rinnalla joustavuutta, sillä vähän väliä tapahtuu asioita, joita emme voi ennakoida tai määrätä itse. Terveesti joustava pystyy silloin tällöin muuttamaan syömisensä ja liikkumisen kuvioitaan ilman suurta harmistusta – eli kykenee elämään muiden ihmisten kanssa.

Kun joustavuus häviää, on äärimmäisen tarkka ruuan ainesosista, valmistustavoista ja kaloreista. Niinpä valitsee mieluummin tai yksinomaan ruokia, joiden energiamäärä ja ravintosisältö ovat tiedossa. Tuoteselosteita syynätään ja opiskellaan ulkoa. Ruoka-aikeiden noudattaminen on kiveen hakattua: jos vaikkapa lounasta ei ole saanut kahdeltatoista, sitä ei saa syödä enää myöhemmin vaan – epäloogista kyllä – koko aterian on jätettävä väliin. Suunnitellun liikuntasuorituksen peruuntuminen ahdistaa ja pakottaa liikkumaan seuraavalla kerralla enemmän.

¹⁰⁰ Heti jos menin tietyn rajan yli – yksi kappale leipää olisi ollut vielä ok, mutta jos se oli hyvää ja otin toisen – tiesin päässäni, että nyt on mentävä oksentamaan. Ei ollut mitään joustoa, että joskus voisi syödä enemmän tai joskus vähemmän.

¹⁰¹ Jos en yhtenä päivänä tehnyt jotain, kävin seuraavana päivänä kahdella lenkillä tai menin kahteen jumppaan.

4) KOHTUULLISUUS

Syömisen kohtuullisuus on kiinteästi yhteydessä säännöllisyyteen. Ei ole ihme, jos pitkän syömättömyyden jälkeen syö liikaa ja sitten voi fyysisesti ja henkisestikin huonosti. Toisaalta kasvavat ja paljon liikkuvat nuoret, etenkin pojat, saattavat syödä aivan normaaliin nälkäänsä suuria annoksia.

¹⁰² Mä syön silloin, kun mulla on nälkä ja ruokaa saa. Syön paljon, kun ruokaa on. Tietty jos ruoka ei ole niin hyvää oman maun mukaan, syön vähemmän. Mutta koulussa vedetään paljon ja kotona syödään paljon. Aina on vähän nälkä. Tietty nyt kun on käyty salilla, olen pyytänyt iskää ostamaan raejuustoa, kun siinä on proteiinia, ja juon proteiinijauhejuomaa treenin jälkeen. Jotkut siellä laskee, että nyt lähtee näin ja näin paljon rasvaa ja kaloreita, mutta me annetaan palaa, lisää höökiä vaan.

Joskus valtavilla ruokamäärillä pyritään lievittämään henkistä tuskaa. Nyt ei puhuta satunnaisesta tavasta piristää tylsää päivää syömällä jotain hyvää, useimmiten makeaa, vaikkei olisi nälkä. Pahan olon keskellä ruuasta voi tulla turva, lohtu ja hoiva. Kun ihminen ”syö tunteisiinsa”, hän ei välttämättä ole tunnistanut itsessään mitään tunnetta. Mielessä saattaa velloa epämääräinen möykky tai ammottava tyhjiys. Ahdistus on henkistä kipua

ja vaatisi aina selvittelevää psyykkistä työtä, ei keinotekoista tukahduttamista. Mitä oikein on tapahtunut? Mitä nuori ei haluaisi kenties itselleenkaan tunnustaa? Syöminen on katala keino purkaa ahdistusta: asioihin ei tule ratkaisua ja paha olo vain lisääntyy. Lisäksi altistuu ahmimistyyppiselle syömishäiriölle, josta koko elimistö kärsii.

¹⁰³ Yläasteikäisenä tunnesöin ainakin karkkia, sitten myöhemmin ihan ruokaa. Kun söin paljon sokeripitoista tai vaikka pastaa, joka on täynnä nopeita hiilihydraatteja, se oli turruttamista. Liikkui liian vaikeita tunteita liian kovalla vauhdilla, enkä hallinnut niitä, joten – syönpä ne pois. Olen miettinyt, minkä takia masennustesteissä kysytään aina, onko paino laskenut ja ruokahalu huonontunut. Kun mulla on paha olo, mässytän!

Ylensyöminen yhdistyy joskus askeettiseen ja suorituskeskeiseen elämäntapaan. Jos on vaikea rentoutua ja saada päivän pyöritys pysähtymään, syömisestä voi tulla näppärä apukeino. Se toimii aina ja automaattisesti. Ruoka ei enää merkitsekään luonnollista perustarvetta vaan palkintoa. Silloin on yleistä, että syöminen tai suoranainen ahmiminen ajoittuu iltaan tai yöhön. Päiväaika pusketaan läpi erilaisten kuormitusten kanssa voimien ääri rajoilla kunnioittamatta elimistön tarpeita. Sitten vihdoinkin on pakko saada jotain itsellekin, ”nyt on minun vuoroni”. Lisäongelmana usein häiriintyy vuorokausirytm.

Entä miksi nuori syö kovin niukasti? On ihmisiä, jotka saavat kaiken elimistönsä tarvitseman yllättävän vähästä, ja joillekin sopii syödä tavallista useammin pikkuannoksia. Monilla pienet annokset johtuvat vääristä malleista ja ihanteista. On saatettu sisäistää ajatus, että on hienoa – ehkä erityisen ”naisellista” – syödä kuin lintu, ja tiettyjä ruoka-aineita saa syödä erityisen vähän. Valikoiva suhtautuminen ruokaan on lisääntynyt. Esimerkiksi koulussa se saattaa levitä siitäkkin syytä, että jotkut mainostavat nirsoiluun. Jos tilanne ei ole vielä pitkittynyt, tällaiset syömistavat omaksumineet voivat järkiintyä pelkän ravitsemustiedon avulla. Konkreettista apua saattaisi olla malliannoksista: minkä verran mitäkkin tulee normaalikulutuksella syödä, jotta jaksaa seuraavaan ateriaan.

Joillakin liian niukkaan syömiseen liittyy näläntunteen vaimentaminen vedellä ja muilla nesteillä. Tämäkin voi naamioitua terveysajatteluksi – riittävästä nesteensaannista on viime vuosina puhuttu paljon. Koko elimistön saa helposti sekaisin energiajuomilla, jotka paitsi sotkevat aitoja nälän ja väsymyksen tuntemuksia,

myös lisäävät nestehukkaa. Toinen kikka näläntunteen hävittämiseen on tupakointi ja muut nikotiinituotteet. Jotkut paastoavat, jotta voivat suoda itselleen runsaskaloriset alkoholijuomat.

¹⁰⁴ Light-colaa ja -mehuja kiskoin oikein kunnolla.

¹⁰⁵ Vatsan tyhjänä pitämiseksi join vain sokerista kahvia ja poltin tupakkaa.

¹⁰⁶ Kun lähdettiin juomaan, en syönyt sinä päivänä mitään. Muuten tulee liikaa kaloreita. Ja sitä tuskaakin on voinut siihen purkaa: juodessa tuntuu, että kaikki on mallillaan ja peilikuvakin saattoi näyttää vaihteeksi ihan hyvältä.

5) NAUTINNOLLISUUS

Kaikkien ei tarvitse olla gastronomeja ja kulinaristeja – toiset pannotavat mieluummin johonkin muuhun kuin ruokaan. Silti terve ihminen useimmiten nauttii erilaisista niin tutuista kuin uusista mauista, puhumattakaan yhdessäolosta ruuan äärellä kaikkine aistielämyksineen. Ruoka antaa mielihyvää ja vähentää stressiä jo pelkästään aivokemiallisten mekanismien ansiosta. Normaalisti myös ateriala seuraava kylläisyys tuntuu miellyttävältä. Tämä kaikki on osa biologista ohjelmointiamme.

¹⁰⁷ Huomasin, miten voi terveellä tavalla nauttia ruuasta: saada nautinnon, kylläisyyden tunteen ja sitten mielenkiinto ruokaan häviää. Se toimi yllättävän hyvin niin kauan, kunnes rupesin päästämään mopoa käsistäni.

Ruuan kuuluu olla yksi nautinto monien muiden joukossa. Suhteellisen terve mieli saa mielihyvää erilaisista asioista pitkin päivää, eikä syömiseen ole tarvetta ladata erityismerkitystä. Yleensä on niin, että jos ihminen sallii itselleen toisinaan pieniä mielitekoja, vähemmän terveellisten herkkujen houkuttelevuus "kiellettyinä hedelminä" vähenee. Tunnesyöjällä ruoka parantaa mielialaa hetkellisesti, mutta syyllisyyden myötä olo on lopulta entistä huonompi. Ahmintakohtauksessa syömisen nautinnollisuudesta ei juuri voi puhua, sillä ruokaa sisään mättäessä makuja ei ehdi kunnolla edes tunnistaa. Syömishäiriössä ruokaa saatetaan ajatella ja syömistä suunnitella lähes koko valvellaoloaika; toiset pyrkivät korvaamaan itse syömisen ruokahekumoinnilla. Anoreksiaan monesti kuuluu suuri kiinnostus ruuanlaittoon, jolloin erilaisia reseptejä mielellään etsitään, tutkitaan ja kokeillaan usein "terveellistettyinä" – lähinnä toisten nautittaviksi.

¹⁰⁸ Kun mummo tuli käymään, hän toi aina suklaata. Karakit ja ruuat liittyivät positiivisiin asioihin, ja kiinnityin niihin liian vahvasti. Ne ottivat isomman roolin kuin olisi kuulunut. Ei ollut riittävästi MUITA hyviä asioita, oli niin paljon vaikeaa.

¹⁰⁹ Jos kiellät itseltäsi jotain niin vahvasti, haluat sitä vielä enemmän. Siinä tulee ihmeellinen himo. Syömisestä ei pysty sillä tavalla nauttimaan, koska huono omatunto iskee niin nopeasti. Tai se voi iskeä oikeastaan jo silloin, kun teet kauppastoksia. Ravintolaillallisesta voi totta kai jotenkin nauttia, mutta kun menet kotiin yksin, nautinto on ohi ja vain rankaiset itseäsi.

¹¹⁰ Kaikkein vaikeinta oli päästää irti iltasyömisestä. Koko päivän oli syömättä, koska päivisin ei uskaltanut syödä ja sitten illalla ikään kuin sai luvan syödä yksin – ja sen halusi nimenomaan tehdä yksin. Kun tapasin puolisoni ja yhtäkkiä pitikin elää jonkun toisen kanssa, mietin, mitä nyt teen, kun en voi enää syödä illalla sängyssä ja lukea lehteä. Oli kaikkein turvallisin rituaali, että sain olla yksin. Ja ruuasta sai niin suunnattoman nautinnon, kun se oli niin kiellettyä. Siinä oli hirveästi tunteita ja häpeää.

6) SOSIAALISUUS

Terve elämä edellyttää vuorovaikutusta muiden kanssa, ja syöminen jos mikä liittyy kaikissa kulttuureissa jollain tavoin yhteisöllisyyteen ja yhdessäoloon. Ruokarajoitukset, ehdottomat ateriarytmit, orjalliset liikuntaohjelmat ja syöpöttelyhimo eristävät ihmisen omiin pieniin piireihinsä. Käpertyminen on yksi syömishäiriön noidankehä. Syömishäiriön vallattua nuoren elämää syömisestä ja liikunnan suorittaminen voi viedä niin paljon aikaa, että kaverisuhteet ja sosiaalinen elämä kärsivät jo tästä. Nuori saattaa järkeillä, että kavereiden tapaamisesta ei ole hänelle mitään kunnon hyötyä. Jos yhdessäololla on oltava rationaalinen tai jopa laskelmoiva tarkoitus, spontaanit kohtaamiset jäävät. Mikäli nuori ahmii tai oksentelee, eristäytyminen mahdollistaa toiminnan salaamisen, kun taas tiiviit ihmissuhteet hankaloittavat sitä. Syömiseen halutaan keskittyä yksinäisyydessä: ateriat voivat kestää kauan ja sisältää rituaaleja, joita muiden läsnäolo häiritsee.

¹¹¹ Lukittauduin joko uimahalliin, kuntosalille tai kotiin. Luokkakaverit lakkasivat kysymästä, lähdenkö kahville. Olin koko vuoden aikana kahtena viikonloppuna jossakin ja silloinkin lähdin jo kymmeneltä pois. Vähän tuli semmoinen olo, että no pitäisikö mennä, mutta ahdistus siitä, että sali ja uinti jäisi väliin, oli niin paljon suurempi, että ei todellakaan!

¹¹² Oli tilanteita, kun ärsytti, jos joku ihminen tuli kylään. Odotti, että pääsisi siitä eroon ja syömään. Kun toisen seurassa ei voi syödä.

¹¹³ Koulussakin tuntui, ettei osaa nauttia siitä ruuasta. Ehkä siihen liittyi jonkinlainen syyllisyydentunne, koska tiesin syöpötteleväni. Se loi jonkinlaisen valheellisen sosiaalisen roolin, joka ei tuntunut todelliselta. Oli tietynlainen vastenmielisyys kouluruokailua kohtaan ylipäätään. Ehkä en ole oikein sosiaalinen ihminen, on paha olla ruodussa.

¹¹⁴ Joillakin on niin, ettei pysty ollenkaan syömään muiden kanssa. Kyllä muakin joskus saattaa harmittaa se, että mennä syömään jonkun kanssa. En pysty keskittymään tarpeeksi siihen ruokaan, vaan joudun keskustelemaan. Siksi varmaan tykkään käydä Kotipizzassa: saan siellä olla ihan yksin ja lukea niitä Seiskoja ja mun ei tarvitse jutella kenenkään kanssa. Tavallaan musta tuntuu, että jotkut herkut menee vaan hukkaan, jos syön niitä seurassa.

Eristäytyminen näkyy esimerkiksi hätäisenä tai outona selittelynä, miksi tapaamiset ovat mahdottomia, tai sovittujen tapaamisten yllättävinä peruuntumisina. On perheaterioiden laistamista sekä ravintola-, kahvila- ja kyläkäyntien välttelyä. Tarjottua ruokaa on vaikea ottaa vastaan, mikäli sen koostumustakaan ei varmuudella tiedä.

¹¹⁵ Se on niin surullista. Mulla oli niin ihania luokkakavereita, että ne tuli kotoa hakemaan, että nyt lähdetään jonnekin. Mutta mulla oli jotain ihmeellisiä siivousprojektejakin koko ajan meneillään, senkään takia en voinut lähteä. Oli muka tosi tärkeä, että järjestelin mappeja sen sijaan, että olisin viettänyt aikaa kavereiden kanssa.



LAAJA KIRJO

Syömishäiriöistä on vallalla paljon tuulettamista kaipaavia kaavamaisia käsityksiä, jotka vaikeuttavat muun muassa sairauden tunnistamista. Yleisin stereotypia lienee luurangonlaiha kaikessa menestynyt teinityttö. Sairastua kuitenkin voivat molemmat sukupuolet ja kaikenikäiset. Suurin osa syömishäiriöistä ei näy ulospäin, eli sairastava on usein painoltaankin normaali. Osa sairastaa syömishäiriön lievänä ja toipuu suhteellisen nopeasti.

¹¹⁶ Varsinkin anoreksiasta perusjutut ärsyttävät aika paljon. Tietty kun jokainen on yksilö, jokaisella on ihan erilainen se tunne ja ne ajatukset. Kun kirjoissa yleistetään kaikki, se ärsyttää tosi paljon.

¹¹⁷ Mulla on yksi hyvä ystävä, joka nyt on jutellut mun kansa tästä. Hänellä oli luultavasti anoreksia silloin kouluaihana. Hän ei kehdannut siitä puhua, kuten en minäkään, koska hänkin oli normaalipainoinen. Ihmiset ajattelevat, että kun ei ole langanlaiha, niin mitä siinä valitat, ei sulla ole mitään hätää, sulla olisi vara vielä laihtuakin.

¹¹⁸ Olisi toivonut vähän monipuolisempaa informointia syömishäiriöistä, että ei olisi tarvinnut vain lukea niitä kirjoja ja katsoa, että tommoinen mun varmaan pitäisi olla. Mä nyt teen vain vähän tuohon suuntaan, niin en sitten oikeasti voi sairastaa anoreksiaa. Anoreksiaa sairastava nähdään hyvin kapeasti: sen pitää olla tikkulaiha ja sen ei pidä syödä mitään, kympin tyttö ja tämmöisiä kliseitä, joihin törmää koko ajan. Painorajat ovat olleet mullekin semmoinen juttu, miksi olen väheksynyt omaa sairauttani.

¹¹⁹ Olen tiedostanut kauan, että mun syömisessä on jotain omituista, koska muilla ei vaihtelee tämmöiset kaudet. Mutta että ajattelisin tämän sairaudeksi, se on tapahtunut vasta kaksi vuotta sitten. Luulin, että mulla on huono itsekuri. Masennuksen takia olen käynyt aika tiiviisti psykiatrilla ja puhunut tästä mun syömisongelmasta, mutta ei siihen ole mitenkään tartuttu, saati että mulle olisi annettu jotain diagnoosia. Kun en ole kuitenkaan ollut lihava, paitsi yhdessä kohtaa olin aika iso. Olen sitten varmaan ajatellut, ettei tämä ole mikään niin iso asia. Kun kerroin terveyskeskuksessa tästä ahmimishäiriöstä, se oli eka, joka otti asian vakavasti. Se oli järkyttynyt, että paino vaihtelee 30 kiloa – ei se ole todellakaan elimistölle terveellistä.

¹²⁰ Olen aina pystynyt pitämään syöpöttelyn piilossa: pystyn muutaman päivän tai viikon kaksi tsemppaamaan. Pystyn ilmeisesti normaalipainoisena aika helposti, mulla ei ole aineenvaihdunnallista ongelmaa taustalla. Mulla on vain hillitön syöminen, joka tulee puuskina. Kun syö pari päivää vahvaa makeaa, se ei lihota niin helposti. Syöppöä ei pidetä sairaana, ennen kuin on hemmetin sairas fyysisesti. Sitten aletaan ruoskia, että ala nyt elää ihmisiksi. Tämä on kanssa vähän semmoinen virtahepo olohuoneessa: se vaivaa niin monia ihmisiä, ettei siitä haluta yleisesti puhua. Sitä ei haluta myöntää. Kun aletaan puhua, toisille tulee vaivautunut olo.

On yleistä, että varsinkin nuorilla ihmisillä mielen hauraus ottaa monia muotoja. Usein syömishäiriötä sairastavalle annetaan tai voitaisiin antaa muita sairausnimikkeitä. Diagnosointi on tärkeää ainoastaan siinä mielessä, että ihminen saa oikeanlaista ja riittävästi apua.

¹²¹ Koen, että monet, joilla on mielenterveysongelmia tai muuta käy niitä ihan samoja asioita, itsetuntemusta, läpi. Ei kauheasti poikkea, oli syömishäiriö tai alkoholiongelma tai mikä vaan, se on pohjimmiltaan aika lailla samaa: sen hakemista, että uskaltaa kokea, mitä itse on.

¹²² Piti olla mahdollisimman vähillä kaloreilla, mutta kumminkin joi. Alussa ajattelin, että mulla on alkoholiongelma. Kyllä mä tiesin, että mun syömiset sekaisin ovat. En halunnut paljastaa syömisongelmaa, koska sitten en olisi voinut harrastaa sitä. Alkoholikaloreista en välittänyt. Kun oli masentunut, ahdistunut, itseinhoa ja negatiivista paskaa, se oli niinku lääke. En vetänyt kauheita kännejä, vaan otin vain sen verran, että kohotan mielialaa.

¹²³ Mulla on ollut ihan pienestä asti dissosiaatiota ja koko elämän ajan unihäiriöitä: hirveän vaikea nukahtaa, painajaisia, yöllisiä kauhukohtauksia, unihalvauksia, pelkotiloja – koko kirjo. Lapsesta asti on ollut myös pakko-oireisuutta, pakkoajatuspainotteisena. Kaksikymppisenä puhkesi mielialahäiriö ja kaiken tämän päälle paniikkihäiriö joskus 25-vuotiaana.

¹²⁴ Mulla on poikkeuksellisen moninaista tämä oireilu ja aina välillä itsekin vaikea muistaa, mistä kaikesta on mainittu: kaksisuuntainen mielialahäiriö, ADHD, dissosiaatiota, emetofobia, psykoosia, psykosomaattisia oireita aika paljon. Koin sosiaaliset tilanteet ahdistaviksi ja oli aika vahvaa paniikkihäiriöoireilua, myös itsetuhoisuutta viiltelyn muodossa. Niitä jälkiä ei kukaan nähnyt, ne eivät ole näkyvillä. Viiltelin vuosikausia. Se oli tosi kausittaista: joskus joka päivä, joskus saattoi olla pidempiäkin taukoja. Se vei pahat tunteet hetkeksi pois. Siinä vaiheessa kun päädyin muitten asioiden takia hoitoon, olisi ehkä kantsinut vähän enemmän paneutua myös kehonkuvan ongelmiin. Psykologisten testien jälkeen sanottiin vaan, että myös kehonkuvaongelmia, mutta siihen se sitten vähän jäi.

¹²⁵ Mussa on hirveän paljon tiettyjä autistisia piirteitä. Se vaikuttaa siihen, että näen sosiaaliset tilanteet vähän eritavalla kuin moni muu. Rakennan sosiaalisen vuorovaihtuksen vähemmän improvisaation varaan kuin ihmiset keskimäärin. Mulla tilanteet on mallinnettuja, toimin mallin pohjalta. Saisin psykologilta tästä diagnoosinkin, mutta en tekisi diagnoosilla mitään. Joskus olen syventynyt itselleni rakentaviin asioihin, joskus sellaisiin, jotka enemmän hajottaa mieltä. Tunnistan autistiset piirteet muistakin ihmisistä muutamassa minuutissa.

Yhtaikaa tai vuorotellen syömishäiriön – etenkin hillittömän ahmimisen – kanssa voi esiintyä käyttäytymistä, josta elämänhallinnan puute näkyy ulospäinkin: rajua päihteidenkäyttöä, huumekekeiluja, viiltelyä, holtittomia seksisuhteita, hakeutumista hengenvaarallisiin tilanteisiin, pelihimoa, shoppailuriippuvuutta, näpistelyä, ilkivaltaa... Äärimmäiset kokemukset saattavat olla esimerkiksi ahdistuneen ja tunteiltaan turtuneen yritys saada viisari edes hieman värähtämään. Syöminen voi todella toimia kuten päihteen: yksi ottaa kännin, toinen syö itsensä tainnoksiin tai sokerihumalaan, jotkut tekevät molempia.

¹²⁶ En ole satavarma siitä, onko itsensä vahingoittaminen aina ollenkaan itseinhoa. Tunnen ihmisiä, jotka ovat viillelleet ja yrittäneet tappaa itsensä. Siihen voi liittyä ahdistavan epämääräinen olo: kun muhun sattuu, tunnun todellisemmalta.

¹²⁷ Syömisongelma alkoi vähän päälle 10-vuotiaana. Sen huomasi siinä, että koulussa ei ruoka maistunut, mutta kotona maistuivat kaikenlaiset niin sanotut herkut. Siitä se homma lähti. Jälkeenpäin olen ymmärtänyt, että se oli eräänlaista humalahakuisuutta, teki mieli sokeria ja rasvaa. Tietyt ruuat laukaisivat syömishimon päälle. Tavallinen ruoka ei saanut makuhermoja liikkeelle; saatoin tuntea sen vastenmielisenäkin. Laitoin esimerkiksi hapanleivän päälle sokeria. Se oli aina se makea, makea, makea; se vaikutti niin kuin aivoihin. Mielihalu, mielihyvä oli aina etusijalla. Muistan, että pöllin äidin kaikki hopeamarkat, että sain merirosvorahoja. Aloitin juomisen 17-vuotiaana ja lopetin 24-vuotiaana. Varsinkin loppuvaiheessa alkoholismi oli rajua, jatkuvaa juomista ja sosiaalisia häiriöitä, mitä nyt nuorella miehellä alkoholinkäyttöön liittyy. Sitten kun alkoholi jäi pois, tuli syöpöttely korvikkeeksi. Ensimmäisen raittiin vuoden aikana annoin palaa: se oli ohjekin, että syö makeaa, jos tekee mieli viinaa. Oli kovia paineita ja harrastin kovaa liikuntaa melkein kymmenen vuotta. Kävin juoksu-lenkeillä, saunoin ja tein kaikkea hullua, jotta paino pysyi. Tsemppasin viisi päivää, olin jollain ihme salaattikuurilla ja viikonloppuna oikein räväytin kauheat syömiset... Saattoi olla siinä kunnossa, ettei maanantaina pystynyt töihin. Vatsa oli niin hemmetin sekaisin.

Mikäli syömisongelmassa on selvästi kemiallisen riippuvuuden piirteitä, sairastavan saattaa olla paras asennoitua tiettyihin ruoka-aineisiin ja tilanteisiin kuten alkoholisti viinaan. Sallivuuden tai kohtuuden opettelu sijasta välttäminen voi ainakin jossain kohtaa toimia paremmin. Ihmisen omaa kokemusta ja parhaiksi havaitsemia selviytymiskeinoja on syytä kunnioittaa.

¹²⁸ Meillä oli lapsena perusruokavalio ja ulkoiset puitteet hyvässä kunnossa, syötiin terveellistä ja ravitsevaa kotiruokaa. Mutta olin jo silloin hirveästi sokerin ja rasvan perään. Olin tosi laiha, mutta esimerkiksi koulussa otin ruokailusta voinapin ja söin sen kotimatalla. Olen yrittänyt 20 vuotta syödä perinteistä makeaa kohtuudella. Yritin ja yritin, hakasin päätä seinään, mutta se ei vaan onnistu. Jos syön vähän, mulla alkaa tehdä mieli lisää. Ajattelen, että mitä järkeä on syödä yksi piirakkapala – syödään sitten vähän enemmän. Raakaruokaherkuja voin nauttia; pienikin pala riittää, eikä tilanne ryöpsähdä.

¹²⁹ Tyttäreillä syömishäiriö liittyy pullaan, vehnään, keksiin. Jotkut tietyt ruuat ovat sellaisia, mitä hän ahmi mielellään. On sitten sovittukin, että ei tehdä niitä. Hän ahmi hyvin harvoin oikeaa terveellistä ruokaa. Se oli yleensä aina kokonainen keksipaketti, pullapitko tai jotain tällaista, mitä hän veteli. Hän tietää sen, eikä niitä sitten hankikaan.

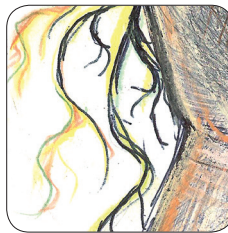
¹³⁰ Kun ensimmäiset keksit menee, ei vielä tunnu mitään. Sitten jossain vaiheessa nousee mielihyvä päähän. Tunne lähtee suupielistä ja nousee, se on syömisen nousuhumala. Tavallaan tuntuu kuin joku toinen jätkä lähtisi käyntiin. Voi tulla jotain vanhoja muistoja, mutta hyvin hämärästi. Sen jälkeen lähtee pakkomielle: olo on töhnä ja aivot niinku seis. Pakonomainen syöminen kestää siihen asti, kun on tosi ällö olo. Seuraavana aamuna voi olla hirveä jysäri, sydän hakkaa kuten krapulassa, koska verenpaineet menevät sekaisin. Olen huomannut, että nivelet tulevat kipeiksi. Luulen, että sokeri tekee sen, ihan käveleminen sattuu. Kun syöppö lopettaa syöpöttelyn, sen jälkeen sitä arvostellaan terveellisestä elämäntavasta: "Etkö nyt voisi vähän pullaa ottaa ja kakkua, pieni siivu vaan." Se on ihan samanlaista kuin alkoholistillakin: juopot eivät ymmärrä sitä enää. Äidin "kouluttamiseen" meni semmoiset viisi vuotta, ennen kuin se ymmärsi, ettei tule enää tuputtamaan. En mä nyt kouluttanut, mutta sitten hän huomasi, että mun täytyy saada olla rauhassa syömiseni kanssa. Sosiaalinen herkuttelu on oikeastaan pahinta mulle. En paheksu, että muut herkuttelevat, mutta pidän pahana, että mut vedetään siihen mukaan.

Seuraavien tiivistettyjen oireluetteloiden ainoa tarkoitus on helpottaa ongelmien tunnistamista. Emme esittele diagnostisia kriteerejä, koska niitä ei ensivaiheen auttamisessa tarvita. Sairastuneelle itselleen ne voivat olla jopa haitaksi, sillä joillekin kriteereistä tulee syömishäiriöuran päämääriä ja saavutuksia. Viralliset lääketieteelliset tautiluokitukset ovat muutenkin osin ongelmallisia. Vuosia kestävä sairaus tavallisimmin muuntuu matkan varrella – esimerkiksi anoreksia bulimiaksi, bulimia BED-ahminnaksi, tai eri oirekuvat vuorottelevat – joten henkilön syömishäiriön sijoittaminen yhteen lokeroon on toissijaista. Jokaisella sairastuneella ei esiinny kaikkia oireita etenkin alkuvaiheessa; esimerkiksi monet fyysiset ongelmat kehittyvät vasta pitkän ajan kuluessa.

¹³¹ Itse mielsin, ettei se mitään anoreksiaa ollut, koska mun toiminta oli niin repsahtanutta. Kuitenkin siinä oli molempia sekaisin. Jos olisin sanonut jollekin, että sairastan bulimiam, kaikki olisivat ajatelleet, että "ai jaa, sä olet semmoinen huono luuseri". Kun ihmiset eivät ymmärrä, että ne oireet ovat niin sekalaisia, ettei voi niin tiukasti määritellä, mikä sulla on.

¹³² Mulla on ollut ortoreksia ja joissakin vaiheissa anorektisia oireita. Ortoreksia oli erittäin oppikirjaesimerkki, se on oikeastaan ainut niistä. Olen varmasti oireillut jo teini-ikäisenä pienen tunnesyömisen kautta. Ahmimishäiriöstä se selkeästi lähti.

¹³³ Pitkään vertasin itseäni kaikenlaisiin kriteereihin ja muihin syömishäiriötä sairastaviin. Olen antanut itselleni luvan ajatella, että mulla on oikeasti ongelmia, vaikka en ole ehkä tässä jutussa maailman ongelmaisin. Ei välttämättä kannata ruveta miettimään, miten johonkin muottiin sopii. Syömishäiriötä ja syömishäiriötä sairastavia on hirveän monenlaisia. Ei kukaan ole kävelevä diagnoosikriteeristö!



ANOREKTISIA PIIRTEITÄ (LAIHUUSHÄIRIÖ)

AJATUKSET, TUNTEET JA KÄYTTÄYTYMINEN

- laihuuden ihannointi ja lihomisen pelko
- itsensä kokeminen lihavaksi ilman syytä
- niukka syöminen
- syömiseen liittyvät säännöt ja rituaalit:
esim. ruoka-ajat, jako kiellettyihin ja sallittuihin ruoka-aineisiin, turvaruuat
- kiinnostus ruokaa ja ruuanlaittoa kohtaan
- pakonomainen ja kohtuuton liikunta
- ahdistuneisuus, rauhattomuus, yliaktiivisuus, unettomuus
- ärtyneisyys, raivonpuuskat
- eristäytyneisyys
- täydellisyyden tavoittelu, pikkutarkkuus

KEHO

- laihtuminen, alipaino, lihasten surkastuminen
- paleleminen, hidas pulssi, matala verenpaine
- elimistön kuivuminen ja sydämen rytmihäiriöt
- hiusten oheneminen ja irtoaminen
- nukkamainen lanugo-karvoitus
- kuukautisten keskeytyminen tai alkamatta jääminen
- luuston haurastuminen

BULIMISIA PIIRTEITÄ (AHMIMISHÄIRIÖ)

AJATUKSET, TUNTEET JA KÄYTTÄYTYMINEN

- tyytymättömyys omaan painoon ja ulkonäköön
- itsetunnon riippuvuus painosta ja kehosta
- toistuvat laihduttamisyrietykset:
paastoaminen, runsas liikunta
- ahmiminen (yleensä salaa) ja hallinnan tunteen menettäminen
- syömiseen hallinta turvaruokien avulla
- ahmimiskohtausten jälkeinen katumus, syyllisyys ja jälkien peittely
- tyhjentäytymiskeinot: oksentaminen, ulostus- ja nesteenoistolääkkeiden käyttö, rankka liikunta heti syömiseen jälkeen
- masentuneisuus, itseinho, itsetuhoisuus
- häpeän tunteet, eristäytyneisyys

KEHO

- ruuansulatusongelmat: esim. vatsakivut, ummetus
- suuret painonvaihtelut
- oksentamisen seuraukset:
verestävät silmät, sylkirauhasten turvotus, kasvojen pyöristyminen, hampaanjäljet rystysissä, äänen käheys, hammaskiilteen vauriot, sydämen rytmihäiriöt
- kuukautisten epäsäännöllisyys

(jatkuu seuraavalla sivulla)

BED-AHMIMISEN PIIRTEITÄ (BINGE EATING DISORDER)

AJATUKSET, TUNTEET JA KÄYTTÄYTYMINEN

- toistuva suurten ruokamäärien syöminen ilman säännöllistä pyrkimystä tyhjentäytyä
- ahmimiskohtausten pakonomaisuus ja hallitsemattomuus
- syöminen liittyy nälän sijasta psyykkisiin oloihin
- syömisestä koettu häpeä ja syyllisyys
- syöminen mieluiten yksin

KEHO

- joskus nousu- ja laskuhumalan kaltaiset olot
- ruuansulatusongelmat
- usein väsymys ja univaikeudet
- ravintoaineiden epätasapaino
- usein lihavuus terveysriskineen

ORTOREKTISIA PIIRTEITÄ (TERVEELLISEN SYÖMISEN PAKKOMIELLE)

- pakkomieltäinen tarve syödä terveellisesti
- tietynlaisten ravintoteorioiden orjallinen noudattaminen
- oikeaoppisuuden syömisestä julistaminen ja muiden käännäyttäminen
- ajatusmaailman kapeutuminen ja elämänpiirin rajoittuminen: suhteeton panostus oikeaoppiseen ruokavalioon
- usein askeettiset elämäntavat
- usein pakonomaista liikuntaa
- mahdollisesti yksipuolisen ruokavalion seurauksena ravintoaineiden puutoksia elimistössä

LIHASYMORFISIA PIIRTEITÄ (LIHAKSIKKUUDEN PAKKOMIELLE)

- pakkomieltäinen halu olla lihaksikas
- itsensä kokeminen hinteläksi ilman syytä
- tyytymättömyys ja häpeä omaa kehoa kohtaan
- vartalon muotojen peittäminen pukeutumalla kerroksittain tai löysiin vaatteisiin
- ajatusmaailman kapeutuminen ja elämänpiirin rajoittuminen: suhteeton panostus täydelliseen lihaksistoon
- usein lihasmassaa lisäävien sallittujen ja kiellettyjen aineiden käyttö terveysriskineen