

SYÖMISHÄIRIÖT

- Eveliina Valkokivi-Silo

- Syömishäiriö on meilenterveyden häiriö, jossa suhde ruokaan, liikkumiseen tai kehonkuvaan vaikuttaa terveyteen haitallisesti
- Syömishäiriöön liittyy monesti liiallisen vähäistä tai runsasta syömistä, oksentelua tai pakon omaista liikkumista, sekä taustalla esiintyy usein ruokaa koskevia pakkoajatuksia
- Sairastuneella on yleensä vääristynyt kuva kehostaan
 - Eikä hän pysty hyväksymään muiden vakuutteluja sopivasta painosta/laihuudesta tai ulkonäöstä
 - Sairastunut tuntee ja näkee itsensä usein lihavana
- Syömishäiriötä sairastava ei kuitenkaan välttämättä ole laiha, vaikka yleisesti niin oletaan
- Sairaudessa ei ole kyse vain syömisestä tai omaan kehoon suhtautumisesta, taustalla voi olla esim. mielen kuormitusta, turvattomuutta, yksinäisyyttä, itsetunto-ongelmia tai muuta pahaa oloa/ongelmia.
- Syömishäiriön myöntäminen sairastuneelle itselleen ja muille voi olla hyvinkin vaikeaa ja sairaus monesti pyritään salaamaan mahdollisimman pitkään

Perjantai dokkari - Pakko syödä

<https://www.youtube.com/watch?v=-E-W9dciaUU>

Tavoitteena täydellisyys

<https://www.youtube.com/watch?v=rX6sZsLZDhI>

Johanna sairastui anoreksiaan ja yritti kolmesti itsemurhaa
– sitten hän päätti elää

<https://www.youtube.com/watch?v=hoVcWwLHC-M>

Orastava syömishäiriö

<https://www.youtube.com/watch?v=MrcWtHGvNf4>

Syömishäiriön taustaa

https://www.youtube.com/watch?v=lSLnsq_57E8

- Tunnetuimpia syömishäiriöitä ovat
 - Anoreksia
 - Bulimia
- Epätyypillisiä syömishäiriöitä ovat
 - Ahmimishäiriö (BED)
 - Ortoreksia
- Syömishäiriöt ovat yleisimpiä nuorilla tytöillä ja naisilla, mutta kuka vain iästä ja sukupuolesta huolimatta voi sairastua
- Pojilla ja miehillä syömishäiriö voi jäädä helpommin tunnistamatta ja miehet päätyvät naisia harvemmin hoidon piiriin
 - Miehillä tavallisimpia syömiseen ja kehonkuvaan liittyviä häiriöitä voi olla pakonomainen lihasten kasvattaminen(eli lihasdysmorfia) sekä pakonomainen pyrkimys terveelliseen ruokavalioon (eli ortoreksia)

ANOREKSIA

- Anoreksia eli laihuushäiriö, tämä sairaus näkyy ulospäin ja on siksi tunnetuin syömishäiriö, mutta ei kuitenkaan yleisin
- Sairastuneella on voimakkaasti vääristynyt kuva omasta kehostaan
 - Hän tuntee itsensä lihavaksi vaikka ei sitä olisi
 - Lisäksi hänellä on voimakas pelko lihomisesta
- Laihduttaa pakonomaisesti, eikä pysty tai edes halua lopettaa laihduttamista
 - Laihdutus tapahtuu usein välttelemällä ”lihottavia” ruoka-aineita
 - Liiallisen vähäisellä syömisellä/syömättömyydellä
 - Liiallisella ja pakonomaisella liikkumisella
- Joskus saatetaan käyttää myös ulostuslääkkeitä ja nesteenoisto lääkkeitä painon pudotuksen apuna
- Anoreksialle tyypillinen oireilu ei tarkoita automattisesti laihuutta tai laihtumista
 - Paino ei yksin määritä sairauden olemassa oloa tai sen vakavuusastetta
 - Anoreksiaa sairastava voi olla myös lihava
- Anoreksia voi näkyä käytöksessä ja olemuksessa esim:
 - Rituaalin omaisina ruokailu tottumuksina (esim. ruoka-aineiden asetteluna)
 - Pienet ruoka-annokset ja energian saannin rajoittaminen
 - Pakonomaisia tapoja suhtautua ruokaan ja liikkumiseen esim.
 - Syö vain tiettyjä ruoka-aineita, välttelee jyrkästi joitain ruoka-aineita
 - Aterian jälkeen on juostava tavallista rankempi lenkki
 - Runsas liikkuminen
 - Väljät vaatteet joilla piilotellaan laihuutta ja sairautta
 - Anoreksiaan liittyy usein myös jokin muu mielenterveys häiriö kuten masennus, ahdistuneisuus tai kyse voi olla myös spykoosista
- Anoreksia voi näkyä fyysisesti esim:
 - Aliravitsemuksena
 - Väsymys ja palelu
 - Kuukautisten pois jääminen tai alkamisen viivästyminen
 - Turvotus
 - Kynsien lohkeilu
 - Kasvu iässä olevalla painon ja pituuden kehitys ongelmat
 - Luuntiheysongelmat (osteoporoosi)
 - Vakavimmillaan anoreksia voi aiheuttaa sydämen toiminnan häiriöitä kuten harvavyöntisyyttä, elimistön suolatasapainon ongelmia ja infektioherkkyyttä valkosolujen alhaisesta määrästä johtuen

BULIMIA

- Bulimia eli ahmimishäiriö on syömishäiriö, johon liittyy
 - Toistuvia ahmimiskohtauksia/ylensyömistä
 - Itse aiheutettu tyhjennysvaihe oksentamalla tai ulostuslääkkeiden avulla, myös syömisten jälkeisiä paastoja
 - Lihomisen pelkoa ja painon tarkkailua
- Bulimia on yleisempi syömishäiriö kuin anoreksia ja sitä esiintyy enemmän naisilla kuin miehillä
- Monet bulimiam sairastavista ovat normaali painoisia, mutta heillä voi olla vääristynyt kuva itsestään
 - Tyypillisiä spyykkisiä oireita ovatkin omaan minäkuvaan liittyvät ongelmat
- Ahmimiskohtauksen taustalla voi olla kyse:
 - Kontrollin menettämisestä, joka on seurausta pitkään kontrolloidusta nälästä ja syömisestä, sekä laihdutus yrityksistä
 - Syömisen hallitsemattomuuden taustalla voi olla paljon ajatuksia ruuasta ja voimakas halu syödä
 - Sairastunut voi myös hoitaa henkisesti huonoa oloaan syömällä esim.
 - Ahmiminen voi tuoda hetkellistä helpotusta huonoon oloon, suorituspaineesiin, ihmissuhde ongelmiin, sekä ristiriitoihin
 - Se voi myös turruttaa ja auttaa unohtamaan
 - Ahmiminen koetaan kuitenkin heikkoudeksi joka masentaa uudestaan
- Ahmimiskohtaukset aiheuttavat usein häpeää, inhoa, katumusta ja ennen kaikkea suurta lihomisen pelkoa
 - Ruoan lihottavaa vaikutusta pyritään kompensoimaan oksentamisella tai muilla keinoilla
- Ahmimiset tapahtuvat usein piilossa muilta, niihin liittyvän häpeän tunteen takia
- Bulimiaan yhdistetään usein oksentaminen mutta sitä voidaan sairastaa myös ilman oksentamista
 - Oksentamisen tilalla olevia kompensatiokäyttäytymistä on monenlaisia esim:
 - Syömisen entistäkin rajumpaa rajoittamista/paastoa
 - Pakonomaista liikkumista
 - Ulostus- tai nesteenpoistolääkkeiden käyttöä
- Monesti bulimiaan liittyy usein myös jokin muu mielenterveys häiriö kuten masennus tai ahdistuneisuus
- Tyypillisimpiä buimian aiheuttamia fyysisiä oireita
 - Sydämen rytmihäiriöt
 - Ruuansulatus häiriöt
 - Hampaiden kiilleauriot (vatsahappojen oksentamisesta johtuen)
 - Kuukautiskierron häiriöt
 - Suolatasapainon häiriöt (toistuvista oksennuksista johtuen)
 - Kasvuiässä olevilla painon ja pituus kasvun kehittymisen häiriöitä
 - Sylkirauhasten suurentumista
 - Kasvojen alueen turvotusta
 - Oksentelu voi vahingoittaa
 - Ruokatorvea
 - Aiheuttaa vatsakipuja
 - Sekä aiheuttaa pahoinvointia
- Bulimiam sairastavilla on suurentunut riski sairastua 2-tyypin diabetekseen

AHMINTAHÄIRIÖ (BED)

- Ahmintahäiriö eli Binge Eating Disorder (BED) on tavallisin epätyypillisistä syömishäiriöistä
 - Arviolta noin viidennes lihavuuden takia hoitoon hakeutuvista kärsii tästä häiriöstä
- Joka johtaa hyvin suurella todennäköisyydellä liikalihavuuteen
 - Lisäksi voi aiheuttaa liikalihavuudesta johtuvia muista sairauksia
- Tyypillistä on että sairastunut syö/ahmii suuria määriä ruokaa lyhyessä ajassa, ilman bulimiasta tuttua kompensatiokäyttäytymistä (tyhjentyä)
- Ahmintaa tapahtuu pitkin päivää, vaikka ei olisi nälkä
- Ahmita tapahtuu usein yksin ollessa, koska sairastunut tuntee häpeää suurista ruokamääristä
- Häiriöstä kärsiville suuret painon vaihtelut ovat tyypillisiä
- Ahmintahäiriössä sairastunut saattaa käyttää ruokaa ja syömistä niin sanottuna itsehoitona spyykkiseen pahoinvointiin
 - Mutta myös itse ahminta aiheuttaa voimakasta ahdistuneisuutta sairastuneelle
 - Koska pitkään jatkuessaan ahmintakohtaukset aiheuttavat lihavuutta
 - Kulttuurimme laihdutus myönteisyys ja lihavuuden demonisoiti voivat hankaloittaa ja nostaa kynnyksen avun hakemiselle ja häiriön tunnistamiselle
 - Jolloin ruuan ja syömisestä henkisen pahoinvoinnin hoitona vahvistuu ja siitä syntyy itseään ylläpitävä kierre
 - Syömisellä voidaan myös aiheuttaa itselle fyysistä pahaa oloa
 - Tämä tunne on ahmintahäiriötä sairastavalle tuttu, turvallinen ja helpommin siedettävä kuin spyykkinen paha olo
- Ahmintahäiriötä sairastava saattaa yrittää hallita syömistään jättämällä joitain aterioita välistä
 - Tämä johtaa kuitenkin usein myöhemmin ilmenevään ahmintakohtaukseen
 - Tästä syystä ahmintahäiriöiselle olisi hyvin tärkeämpää syödä säännöllisesti ja terveellisesti
 - Ja rajuja laihdutus ohjelmia olisi tärkeä välttää, koska ne saattavat vain pahentaa ja lisätä ahmintakohtauksia

Ortoreksia

- Ortoreksia on epätyypillinen syömishäiriö joka ei kuitenkaan ole virallinen syömishäiriö diagnoosi
- Sairaudessa on tyypillistä pakonomainen tarve syödä terveellisesti
 - Sairastunut ihannoit terveellistä ruokavaliota ja terveydellisyyden tavoittelu voi mennä liiallisuuksiin
 - Välttää tai saattaa kieltäytyä käyttämästä tiettyjä ruoka-aineita kuten kaikkea epäterveellisiä, rasvaisia ja energiapitoisia ruoka-aineita
 - Aterioiden suunnitteluun ja valmistamiseen saatetaan käyttää päivässä useita tunteja
- Ortoreksia ei ole hengenvaarallinen häiriö mutta se rajoittaa usein henkilön arkea ja jopa sosiaalista elämää, sekä se voi edeltää muiden syömishäiriöiden ilmaantumista.

Lihasdysmorfia

- Lihasdysmorfiksi kutsutaan tilaa, missä henkilö kokee pakottavaa tarvetta lihaksien kasvattamiseen
- Hän on myös valmis käyttämään siihen myös huomattavasti aikaa
 - Lihasten kasvattamiseen saatetaan käyttää myös terveydelle vaarallisia aineita esim. hormoneja
- Kehon kuva on vääristynyt samaan tapaan kuin anoreksiassa
 - He näkevät itsensä usein itsensä hintelänä ja heikkona, vaikka he ovat usein hyvinkin lihaksikkaita
- Lihasdysmorfiaa kärsivät tuntevat usein ahdistusta
 - Rankka treeni usein auttaa heitä sietämään pahaa oloa

LÄHTEET:

- <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/syomishairiot/>
- <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/syomishairiot>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00109>
- <https://syomishairioliitto.fi/tietoa/tietoa-syomishairioista>
- https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielelnterveysongelmat/Pages/syomishairiot.aspx