



Syömishäiriöt

Syömishäiriöt alkavat tyypillisesti normaalipainoisen nuoren laihdutuskuurista, joka riistäytyy hallitsemattomaksi syömättömyyskierteeksi. Taustalla voi olla masennusta ja henkistä paha oloa, jota nuori pyrkii lievittämään syömättömyydellä ja laihduttamisella. Nuori voi kokea, ettei hän pysty hallitsemaan omaa elämäänsä ja siinä tapahtuvia ikäviä asioita, mutta omaan syömiseen ja syömättömyyteen pystyy ainakin vaikuttamaan.

Syömishäiriöille on tyypillistä, että alkuvaiheessa sairastunut ei koe olevansa sairas. Sen sijaan sairastunut kokee usein oireilusta olevan enemmän hyötyä kuin haittaa. Tämän takia läheisen sairastumiseen voi olla vaikea puuttua. Edetessään sairaus kuitenkin tiukentaa otettaan, jolloin käyttäytyminen muuttuu pakonomaisemmaksi. Tässä mielessä syömishäiriö muistuttaa muita riippuvuussairauksia.

Laihuushäiriö ja ahmimishäiriö

Nuorten yleisimmät syömishäiriöt ovat laihuushäiriö (anoreksia) sekä ahmimishäiriö (bulimia). Erilaiset epätyypilliset syömishäiriöt ovat myös lisääntyneet viime aikoina (esimerkiksi ortoreksia). Laihuushäiriö alkaa useimmiten 12–18-vuotiaana. Ahmimishäiriöön sairastutaan keskimäärin hieman vanhempana eli 15–24-vuotiaana. Tutkimusten mukaan jonkinlaisia syömishäiriöoireita esiintyy jopa 15 %:lla ihmisistä. Syömishäiriöt ovat selvästi yleisempiä tytöillä kuin pojilla? noin joka kymmenes syömishäiriöstä kärsivä on kuitenkin miespuolinen.

Laihuushäiriössä oma kehonkuva vääristyy ja nuori näkee itsensä lihavampana kuin oikeasti on. Nuori pelkää voimakkaasti lihomista, mikä voi johtaa tiettyjen ruokien välttelemiseen, annoskokojen pienentämiseen ja liikunnan lisäämiseen. Elimistön nälkiintymistila johtaa ruuan jatkuvaan ajatteluun, mikä taas saa pelkäämään syömistä ja painon nousua. Aliravitsemustilan seurauksena tyttöjen kuukautiset loppuvat. Myös luusto haurastuu. Tavallisia oireita ovat hiusten lähtö, erilaiset vatsavaivat ja jopa sydämen toiminnan häiriöt. Vakavasti aliravitut laihuushäiriöpotilaat voivat olla hengenvaarassa.

Ahmimishäiriön oireena ovat toistuvat ahmimiskohtaukset, jolloin henkilö kokee menettäneensä syömisen hallinnan. Ahmittavat ruuat ovat usein erilaisia herkkuja, mutta osa ahmii myös ihan tavallista perusruokaa. Koska ahmimishäiriöstä kärsivä pelkää laihuushäiriöstä kärsivän tavoin lihomista, hän ajattelee, että syöty ruoka ja siitä saatu energia pitää saada pois elimistöstä jollain keinolla. Lihomisen pelon takia henkilö oksentaa syömänsä, lisää liikuntaa tai käyttää erilaisia lääkkeitä laihdumistarkoitukseen.

Ahmimishäiriöstä kärsivän henkilön itsetunto on sidoksissa siihen, paljonko hän painaa. Jos paino on alhainen, hän kokee olevansa hyvä ja toisaalta painon noustessa hän kokee olevansa huono ja

epäonnistunut ihminen. Vuorotellen tapahtuva paastoaminen ja ahmiminen johtavat jatkuvaan ruuan ajatteluun ja aiheuttavat siten suurta ahdistusta. Oksentelun seurauksena hammaskiille vaurioituu ja hampaat reikiintyvät. Sylkirauhaset turpoavat ja kurkku sekä ruokatorvi vahingoittuvat jatkuvasta oksentamisesta. Monilla ahmimishäiriöisillä esiintyy myös sydämen rytmihäiriöitä, joihin liittyy sydänkohtauksen vaara.

Epätavalliset syömishäiriöt muistuttavat laihuus- tai ahmimishäiriötä, mutta jokin niiden keskeinen oire puuttuu. Nuorella voi esimerkiksi olla muut laihuushäiriön oireet, mutta kuukautiset tulevat edelleen normaalisti. Syömishäiriöihin, laihuushäiriöön ja ahmimishäiriöön liittyy usein ahdistuksen lisäksi univaikeuksia ja masennusta. Moni kokee itsensä yksinäiseksi eikä jaksakaan enää viettää aikaa ystäviensä kanssa. Riidat vanhempien kanssa yleistyvät, kun vanhemmat yrittävät tarjota sairastuneelle ruokaa, jota tämä ei halua eikä pysty syömään. Koulussa oppiminen saattaa tuottaa hankaluuksia, kun keskittymiskyky ja muisti heikkenevät energianpuutteesta.

Syömishäiriöiden hoito

Syömishäiriöt ovat vakavia sairauksia, jotka vaativat asianmukaista hoitoa. Vaikeimmissa tapauksissa voidaan tarvita sairaalahoitoa joko sisätauti- tai psykiatrisella osastolla. Usein riittävää on avohoito, jolloin käydään säännöllisesti keskustelemassa tilanteesta sairaanhoitajan, lääkärin, psykologin, ravitsemusterapeutin ja/tai psykoterapeutin vastaanotolla.

Hoidon tavoitteena on korjata aliravitsemustila, normalisoida syömiskäyttäytyminen sekä hoitaa henkisiä oireita, kuten masennusta ja eristäytymistä muista ihmisistä. On tutkittu, että mitä varhaisemmassa vaiheessa hoitoon hakeudutaan sitä nopeammin ja todennäköisemmin sairaudesta parannutaan. Hoitoon kannattaa siis hakeutua heti, kun havaitsee sairauden ensimmäiset oireet. Omasta tilanteesta voi aluksi mennä keskustelemaan vaikka kouluterveydenhoitajan, koulukuraattorin tai oman terveyskeskuslääkärin kanssa. Myös läheisen syömishäiriöön kannattaa puuttua keskustelemalla ja tarvittaessa kertomalla huolesta jollekin luotettavalle aikuiselle.

Tärkeintä on, ettei kukaan jää yksin oman pahan olonsa kanssa. Apua on saatavilla ja syömishäiriöistä voi parantua. Tavoitteena on antaa syömishäiriöstä kärsivälle mahdollisuus taas elää tavallista nuoren elämää.

Irena Miettinen

kognitiivinen psykoterapeutti (VET)

Päivittänyt:

Sara Mäkäriäinen

VTM, A-klinikkasäätiö

Lähteet

Charpentier P. (2008): Syömishäiriöt. Teoksessa Kähkönen, Karila, Holmberg toim. Kognitiivinen psykoterapia. Duodecim, Helsinki.

Keski-Rahkonen A., Charpentier P., Viljanen R. (toim.) (2008): Olen juuri syönyt. Duodecim, Helsinki.

Suokas J., Rissanen A. (2006): Syömishäiriöt. Teoksessa Lönnqvist et al. Psykiatria. Duodecim, Helsinki.

[Syömishäiriöliitto-SYLI ry](http://www.syomishairioliitto-syli.fi)

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/syomishairiot>