

tuuma

KATARINA MESKANEN

Pysäytä tunnesyöminen



Näytesivut

tuumakustannus.fi/tuotteet/Pysäytä-tunnesyöminen



Sisällys

Aluksi.....	9
-------------	---

OSA 1

TUNNESYÖMINEN TUTUKSI

Tunnesyöminen – mitä se on?.....	16
Tunteiden syöminen ja tunteisiin syöminen	19
Häiriintynyttä syömistä vai syömishäiriö?	25
Harmitonta herkuttelua vai holtitonta ahmisista?	30
Tunnesyömättömyys ja itsensä nälättäminen	35
Tunnesyöminen ja ylipaino.....	39
Lihavuus ja paine laihduttaa	44
Paino ja lihomisen pelko.....	50
Ajatusansat tunnesyömisestä taustalla.....	55
Uskomukset ja tunnesyöminen.....	61
Lapsuuden juuret	65

OSA 2

OMA SYÖMINEN, OMAT TUNTEET

Tunne syömisestä.....	76
Onko sinun syömisestä ongelma?	78
Tunnista sudenkuopat	82
Ikuisen laihduttelemisen ansa ja ylensyömisestä noidankehä.....	87
Syömisestä autopilotti.....	92
Tapa, himo vai riippuvuus?	95
Nälän eri lajit.....	99
Liika kurinalaisuus.....	102
Täydellisyyden tavoittelu syömisessä.....	107

Tunne tunteesi	110
Tukahdutetut tunteet.....	113
Pakene, taistele, antaudu – tai tutustu.....	116
Tunteiden peruskurssi.....	119
Mielihyvä	140
Suru	145
Yksinäisyys.....	150
Pettymys	153
Syllisyys	158
Häpeä.....	162
Viha	169
Pelko.....	173
Ahdistus.....	179
Stressi.....	185
Masennus.....	191

OSA 3

SINUIKSI SYÖMISEN JA TUNTEIDEN KANSSA

Mielen esteistä eteenpäin	198
Motivaatio ja muutoksen askeleet	204
Kohti tasapainoista ruokasuhdetta	212
Laihdutteleminen lopettaminen	214
Säännöllinen ja riittävä syöminen.....	217
Joustava ja salliva syöminen	221
Tietoinen syöminen	227
Intuitiivinen syöminen.....	230
Riittävän hyvä syöminen	233
Tavoitteena tunteiden sinuttelu	236
Havainnoi ja ota etäisyyttä	241
Siirry tunteiden syömisestä tunteiden sinuttelemiseen	248
Harjoita tunnetaitojasi	252
Helpota oloasi	258
Vähennä stressiä.....	265

Treenaa tietoisuustaitojasi	270
Huolehdi hyvinvoinnistasasi	274
Vahvista itsetuntoasi.....	279
Ota itseäsi kädestä, älä niskasta	285
Lopeta itsesi haukkuminen.....	289
Opettele olemaan kehossasi.....	293
Elä itsesi näköistä elämää.....	300
Uskaltaudu hakemaan apua.....	306
Lopuksi	310
Lähteitä ja lisälukemista	312
Liitteet	315
Liite 1: Tunnesyömisen syyt.....	315
Liite 2: Syömisrytmi päiväkirja	321
Liite 3: Itsehavainnointilomake	322
Liite 4: Tunteiden lokikirja	323
Liite 5: Tunteiden esiintymistiheyspäiväkirja	324
Liite 6: 50 tunnetta ja niiden tarkoitus	326
Liite 7: Tunnesanasto	328
Liite 8: Miten helpottaa tunnesyömistä – idealista	331
Liite 9: Vinkkejä syömisen hallintaan.....	336
Liite 10: Hyvinvointia ja itsen hemmottelua tunnesyömisen tilalle	339



ALUKSI

Kukapa meistä ei joskus olisi tunnesyönyt. Nykyään mutkaton suhde ruokaan, omaan kehoon ja omiin tunteisiin on suorainen harvinaisuus. Ruoasta on tullut oman itsen ilmaisukeino ja omasta kehosta itsearvostuksen mittari. Tunteetkin tuntuvat ajoittain oudoilta muukalaisilta. Valitettavan harvalla meistä suhde ruokaan on aivan yksinkertainen, tasapainoinen ja helppo. Moni kipuilee kehonsa, painonsa ja ruokasuhteensa kanssa oireillen syömisen kautta. Toisilla meistä ruokasuhteen ongelmat ilmenevät yksinäisinä ähkyyhin asti syömisinä, toisilla vinoutunut suhde ruokaan kerryttää ylipainokiloja, jotka saavat meidät kyseenalaistamaan oman arvomme ihmisenä.

Tämä kirja on kirjoitettu sinulle, joka helpotat oloasi syömällä, kun arjen ristipaineet käyvät liian tukaliksi. Kirja on tarkoitettu sinulle, jos kamppailet syömisten, kehosi ja painosi kanssa. Tämä on sinulle, jos juokset jatkuvassa laihduttamisen ja lihomisen oravanpyörässä. Tämä kirja on kirjoitettu sinulle, joka löydät itsesi iltaisin yksin syömästä, kunnes olosi on turta. Se on sinulle, joka puhut itsestäsi rumasti ja tuomitset oman kehosi. Tämä kirja on tarkoitettu sinulle, joka syöt saadaksesi hetken hengähdyksen omasta tilanteestasi, torjuaksesi ajatuksiasi, tallataksesi tunteitasi maanrakoon tai puuduttaaksesi niiden kivuliaisuutta pois. Tämä on sinulle, joka etsit ulospääsyä tunnesyömisen noidankehästä ja haluat pysäyttää syömisen kierteen.

Uskon, että saat tämän kirjan ajatuksista apua oman ruokasuhteesi, kehonkuvasi ja tunteidesi pohtimiseen. Toivottavasti saat uusia oivalluksia, jotka vapauttavat suhdettasi ruokaan, syömiseen, itseesi, keho-

si, ajatuksiisi ja tunteisiisi. Toivon, että voin auttaa sinua ymmärtämään syömiseen liittyviä ongelmiasi ja näkemään niiden syitä ja taustoja. Toivon, että saat tämän kirjan sivuilta konkreettisia ideoita, joiden avulla pysäyttää käsistä karannut syöminen. Toivon, että voit löytää helpotusta tämän kirjan sivuilta silloin, kun omista ajatuksista ja tunteista puhuminen toisten ihmisten kanssa on liian hankalaa. Toivon, että saat tästä kirjasta rohkaisun sanoja, lempeää hyväksyntää ja uusia oivalluksia.

Tämä kirja ei ole hyvinvointiopas, eikä se varsinkaan ole laihdutusopas. En neuvo sinua, miten laihdutat – oikeastaan neuvon sinua olemaan laihdutteleematta! En myöskään suosittelen ruokavaliota tai jaa tsemppivinkkejä. Sen sijaan uskon, että tämän kirjan avulla voit löytää tasapainoisemman, mutkattomamman suhteen ruokaan. En tarjoa sinulle keinoa saavuttaa unelmiesi kehoa, mutta toivon voivani auttaa sinua hyväksymään kehosi ja voimaan siinä entistä paremmin. En myöskään voi poistaa hankalia tunteitasi ja ajatuksiasi, mutta voin tarjota sinulle uudenlaista näkökulmaa niihin. Kirjasta on sinulle toivottavasti apua, kun haluat oppia uutta itsestäsi ja syömiseen liittyvistä tyypillisistä toimintatavoistasi mutta myös laajemmin suhteestasi itseesi, omaan kehoosi ja elämäsi.

Suhtaudu tähän kirjaan kuin matkaoppaaseen. Selaile sitä avoimin mielin, aivan kuin olisit aloittamassa uuteen matkakohteeseen tutustumista. Tee kirjan sivuille omia merkintöjäsi, alleviivaa, taita hiirenkorvia, piirrä oivalluksiasi ja kirjoita huomioitasi. Piirrä hymiöitä, huutomerkkejä, kysymysmerkkejä, mitä ikinä. Tee siitä itsesi näköinen. Poimi mukaasi sellaiset asiat, jotka puhuttelevat sinua. Selaile ja silmäile, hypi lukujen yli ja lueskele sieltä täältä. Hyppää epäkiinnostavien kohtien yli ja palaa tärkeisiin teksteihin myöhemmin. Unohdu tutkiskelemaan oivalluksiasi. Tutustu sinussa herääviin uusiin ajatuksiin. Kuulostele, miten ajatuksesi ja tunteesi muuttuvat matkan varrella.

Oppiminen on prosessi, jossa uutta tietoa luodaan kokemuksen muuttuessa. Kaikki todellinen oppiminen tapahtuu omakohtaisen kokemuksen kautta. Uskaltaudu kokeilemaan ja tunnustelemaan kirjassa olevia harjoituksia. Kirjan sivuilla on myös paljon mielikuvia ja vertauksellisia kuvauksia. Ihminen oppii parhaiten tarinoiden ja mielikuvien kautta,

joten anna itsellesi mahdollisuus oppia jotain uutta. Sukella mielikuvien maailmaan ja anna niiden alkaa elää mielessäsi. Sovella kaikkea vapaasti. Käytä isolla kysymysmerkillä merkittyjä pohdintakysymyksiä itsetutkiskeluun. Mikset pitäisi lukupäiväkirjaa, johon voisit kirjata omia ajatuksiasi ja vastauksia kysymyksiin?

Toivon, että tämän kirjan avulla löydät sellaisia oivalluksia, jotka mahdollistavat muutoksen. Tunnesyömisestä pysäyttäminen alkaa näennäisen pienistä askelista. Älä edes tavoittele kaikkea kerralla, aina ja koko ajan. Keskity pikemminkin siihen, mikä on pienin askel, jonka voisit ottaa tämän asian eteen juuri nyt. Pienet arkiset teot ja valinnat muodostavat suuria kokonaisuuksia: päiviä, viikkoja, kuukausia ja lopulta vuosia. Jokaisessa käsillä olevassa hetkessä on rajattomasti mahdollisuuksia. Uskon, että mahdollisuus muutokseen on aina olemassa. Sinulla on aina mahdollisuus valita toisin, tehdä muutoksia ja olla tasapainoisempi.

Selvitä itsellesi, mitä haluat ja miksi. Jotta voit kulkea omaa polkuasi oikeaan suuntaan, sinun täytyy tietää edes suurin piirtein, mihin haluat päästä. Voit itse valita reitin, miten pääset sinne. Kysy itseltäsi, mihin haluat päästä.

Olet ottanut tämän kirjan käteesi jotain tarkoitusta varten. Toivottavasti se toimii oppaana matkallasi. Ota suuntima kompassiisi ja lähde määrätietoisesti kulkemaan polullasi. Muista, että määränpäällä ei ole niin merkitystä vaan matkanteolla. Polkua ei ole vielä olemassa – sinä teet sen. Kulje matkaasi uteliaana, avoimin mielin. Välillä matkanteko sujuu joutuisasti. Askel on kevyt, reitti etenee ja maisemat vaihtuvat. Toisinaan askel tuntuu raskaalta ja saatat itsekkin epäillä valitsemaasi polkua. Pysähdy silloin aistimaan hetkeksi maisemaa. On sallittua välillä vetää henkeä, höllätä ja vain hengähtää hetkeksi. Maasto voi olla ajoittain haastavaa ja vaikeakulkuista. Saatat kompastella, kaatuakin välillä ja tipahtaa polullasi oleviin kuoppiin. Silloin sinun saattaa tehdä mieli kääntyä takaisin itsellesi tuttuun ja turvalliseen maisemaan. Juuri silloin on kuitenkin tärkeintä jatkaa matkaa eteenpäin, vaikka kuinka pienin askelin tahansa. Polku harvoin kulkee suoraviivaisesti, vaan se rakentuu kivi kiveltä. Askel askeleelta.

Matkan varrella tavoitteesi saattavat muuttua ja polullesi saattaa ilmaantua uusia kiinnostavia sivuhaaroja, joita haluat lähteä tutkimaan. Tee se vapain mielin. Ole utelias ja uskalla tavoitella toiveitasi. Risteyksissä ja käännekohdissa kuulostelet herkällä korvalla, mihin suuntaan haluat lähteä. Muista, että erehtymisen riskiä ei ole. Ei ole vääriä valintoja. On vain erilaisia polkuja, joista matkantekosi koostuu. Tärkeintä ei ole perille pääseminen – kun lähdet liikkeelle, olet jo perillä. Pyri pääsemään entistä enemmän perille itseesi. Ennen kaikkea nauti matkanteosta. Se on ainutlaatuinen mahdollisuus tutustua itseesi.

Jos olet avannut tämän kirjan auttaaksesi jotakuta muuta, joka kamppailee ruoan, painonsa, kehonsa tai tunteidensa kanssa: kiitos. Uskon, että saat paljon tietoa ja uutta ajateltavaa. Toivon, että tämä kirja auttaa sinua ymmärtämään tunnesyömistä uudella tavalla ja näkemään sen merkityksen laajemmin kuin vain ongelmallisena ylensyömisenä. Tämän kirjan avulla toivottavasti rohkaistut auttamaan tunnesyömisestä kärsivää pysäyttämään noidankehän. Muista kuitenkin, ettet voi vaatia avoimuutta ja rohkeutta kohdata uusia asioita toiselta, ellet löydä sitä samaa myös itsestäsi. Uskalla lukea ja kokea kirja kuin se olisi sinulle tarkoitettu. Vain avaamalla oman mielesi ja asettautumalla itsekin kokijan asemaan voit saavuttaa syvemmän ymmärryksen tunnesyömisestä kärsivää kohtaan. Ole lempeä, ymmärtäväinen ja kärsivällinen. Ennen kaikkea ole läsnä, ihminen ihmiselle.

Kliinisen psykologin työssäni syömishäiriöiden parissa tapaan paitisi syömishäiriöön sairastuneita ja heidän läheisiään myös erilaisten syömis-, kehonkuva- ja paino-ongelmien kanssa kamppailevia. Käyn myös puhumassa tunnesyömisestä ja syömisestä psykologiasta eri yhteyksissä. Jokainen kohtaaminen on opettanut minulle paljon. Haluankin kiittää kaikkia, joiden kanssa minulla on ollut kunnia vaihtaa ajatuksia ja tehdä yhteistyötä. Tässä kirjassa olen yrittänyt pukea sanoiksi kaikkea sitä, mitä olen teiltä oppinut. Tämä kirja on omistettu teille.

Missioni on viedä mahdollisimman laajalle tietoutta tunnesyömisestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä, kuten syömishäiriöistä, kehovihasta ja laihduttamispakosta. Haluan markkinoida lempeän hyväksyvää suhtautumista ja armollisen joustavaa asennoitumista niin syömiseen, omaan

kehoon kuin omaan itseenkin. Uskon siihen, että jokainen meistä kaipaa tulla nähdyksi ja hyväksytyksi omana itsenään – ihan sellaisenaan.

Koska tunnesyöminen on vaiettu aihe, halusin kirjassani saada vahvasti kuuluviin tunnesyömisestä kärsivien ihmisten äänen. Tätä kirjaa varten keräsin kokemustarinoita, joissa pyysin ihmisiä jakamaan ajatuksiaan, kokemuksiaan ja oivalluksiaan tunnesyömisestä. Vastausten paljous yllätti minut. Muutamassa viikossa yli 50 ihmistä halusi jakaa kokemuksiaan. Suurin osa vastaajista oli naisia, mutta joukossa oli myös miehiä; kyse ei siten ole ainoastaan naisten ongelmasta. Sain paljon koskettavia tarinoita, jotka vahvistivat käsitystäni siitä, että tämä kirja todella on tarpeen. Tarinoista vain valitettavan pieni osa mahtui mukaan kirjaan, mutta jokainen niistä oli tärkeä, sillä ne auttoivat minua lähestymään tätä vaikeaa aihetta. Haluan sydämestäni kiittää jokaista tarinansa jakanutta.

Kirjaani varten halusin haastatella myös eri alojen huippuasiantuntijoita ja tärkeitä vaikuttajia, jotta saisin mahdollisimman monipuolisia näkökulmia tunnesyömiseen. Olen kiitollinen kaikista kommenteista, huomioista, ajatuksista ja valaisevista keskusteluista. Puheenvuoronne ovat tehneet kirjasta paremman. Kiitän uhraamastanne ajasta, vaivasta ja ainutlaatuisen asiantuntemuksenne antamisesta yhteisen hyvän eteen. Ihailen ja kunnioitan teistä jokaista. Teette kullannarvoista työtä.

Haluan myös kiittää kaikkia, jotka ovat auttaneet minua käsikirjoituksen eteenpäin viemisessä ja muilla tavoin mahdollistaneet tämän kirjan. Kiitos kaikesta uskomisesta, tuesta ja kannustuksesta. Tämä teos on saanut Suomen Tietokirjailijat ry:n apurahan – lämmin kiitos siitä.

Viimeiseksi kiitän sydämestäni perhettäni ja ystäviäni. Kiitos kun olette.

Espoossa 10.6.2018

Katarina Meskanen