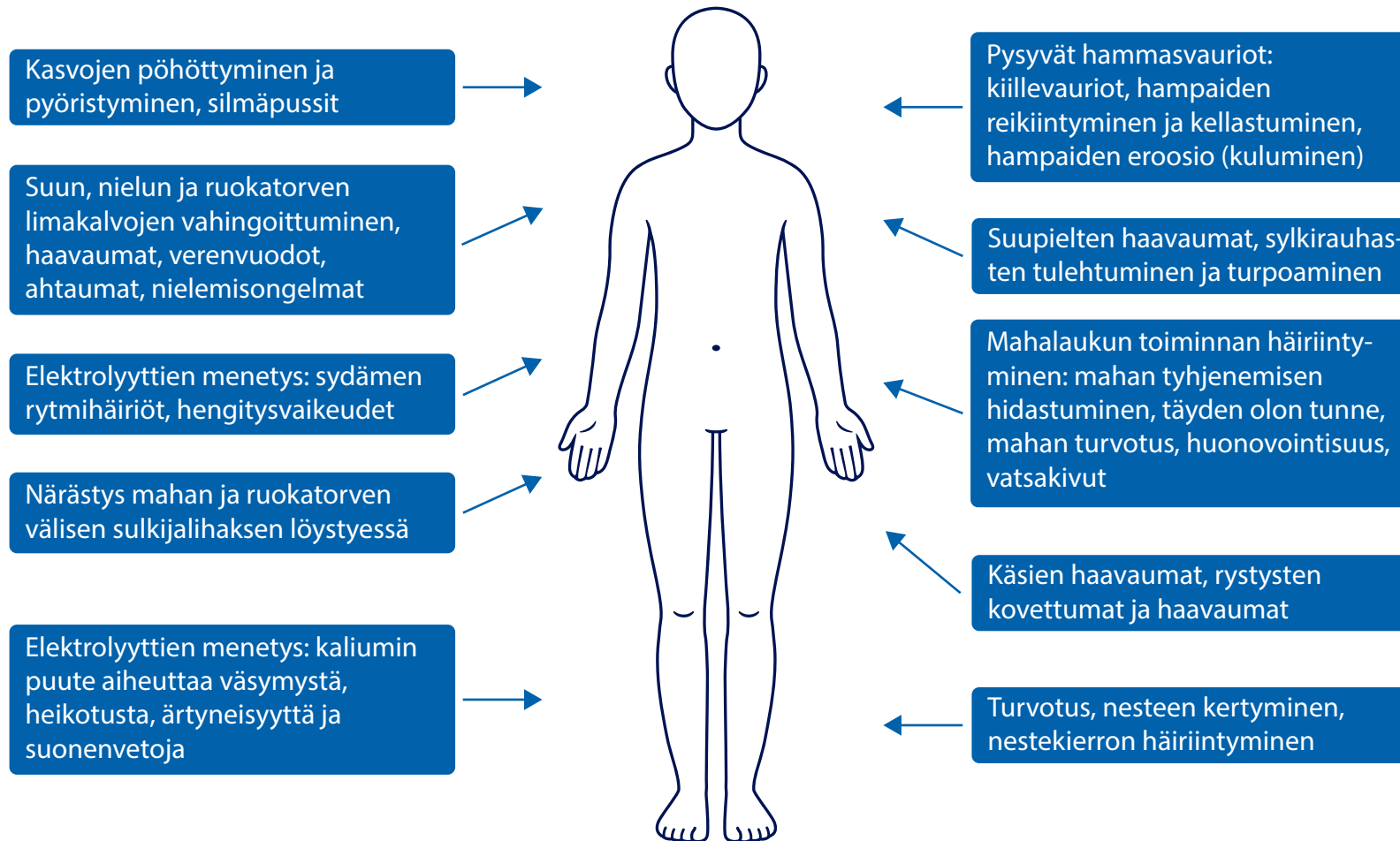


Psykoedukaatiomateriaali

Julkaistu Käypä hoito -suosituksessa Syömishäiriöt 18.9.2024

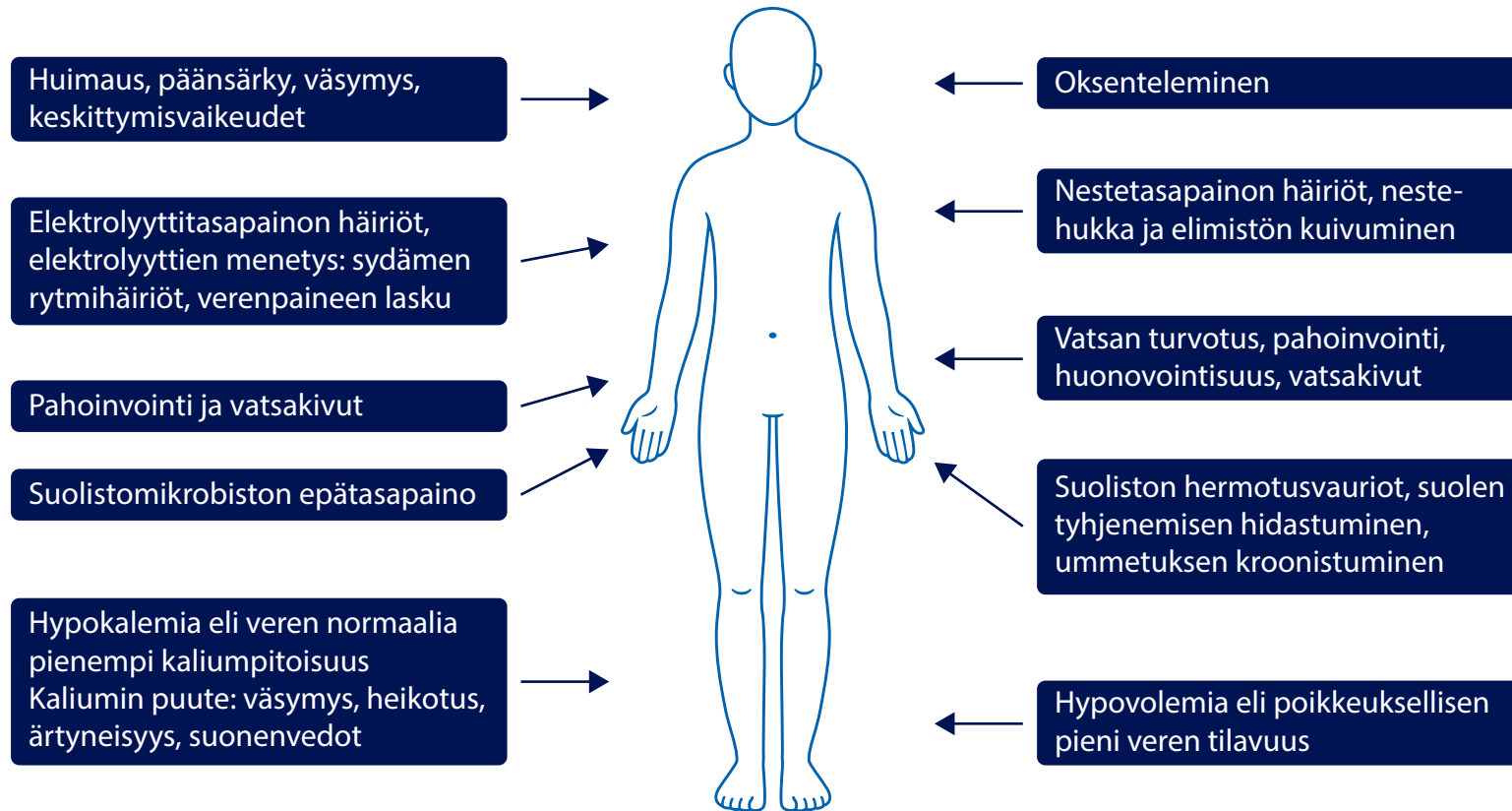
Oksentamisen vaikutuksia

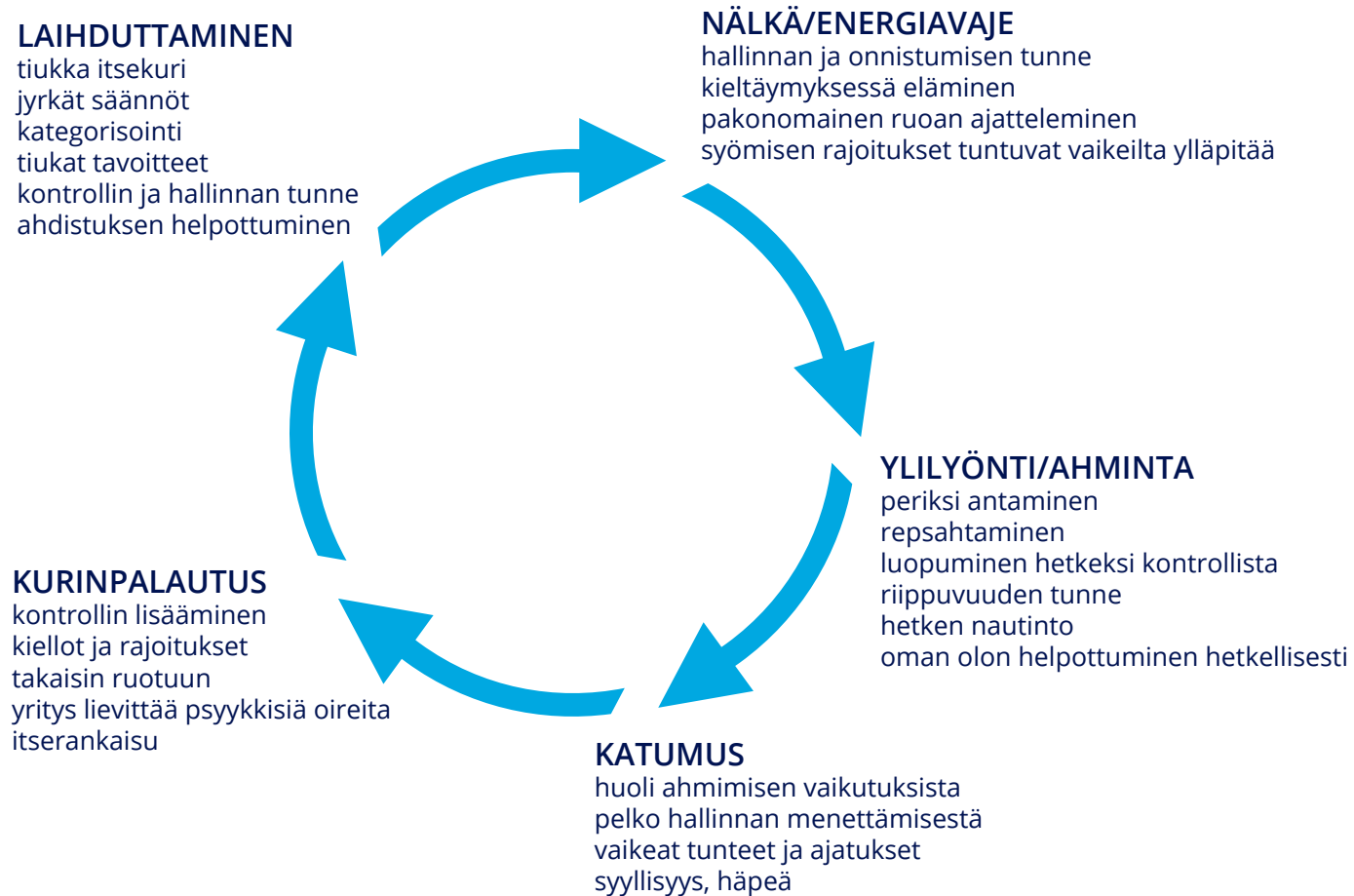
Psykoedukaatiomateriaali | 18.9.2024



Diureettien ja laksatiivien vaikutuksia

Psykoedukaatiomateriaali | 18.9.2024





Kognitiiviset vaikutukset

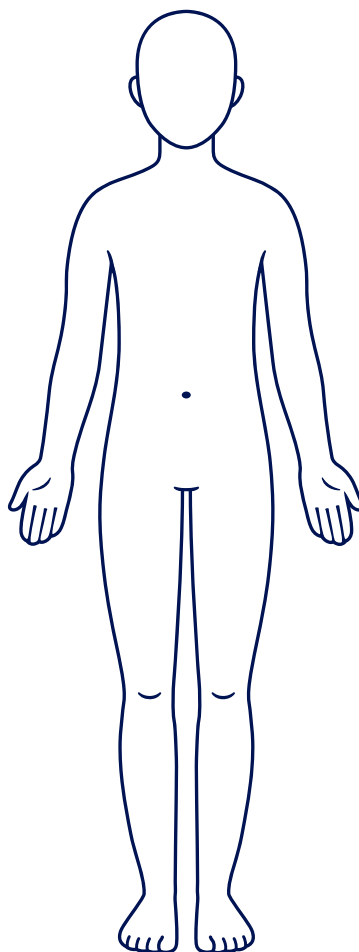
Esim. keskittymiskyvyn ongelmat, ajattelun hidastuminen, ajatusten harhaileminen, ns. aivosumu, alentunut ymmärrys ja käsityskyky, itsetunnon heikkeneminen, huumorintajun katoaminen, pakonomainen ruoan ja syömisen ajatteleva

Emotionaaliset vaikutukset

Esim. ärtyneisyys, sosiaalinen vetäytyminen, ahdistuneisuus, alakuloisuus, masentuneisuus, apaattisuus, mielialojen vaihtelevuus, tunteiden reaktiivisuus ja ailahtelevuus, stressaantuminen, epänormaali käyttäytyminen, itsensä vahingoittaminen

Sosiaaliset vaikutukset

Esim. vetäytyminen omiin oloihin, yksinäisyys, eristäytyminen ihmissuhteista, herkkä ärtyvyys, haluttomuus ihmissuhteisiin, sosiaalinen herkkyys, vähentynyt seksuaalinen halukkuus



Fyysiset vaikutukset

Esim. heikkous, väsymys, unihäiriöt, vatsavaivat, turvotukset, paleleminen, ruumiinlämmön laskeminen, päänsärky, puutumis, huimaus, perusaineenvaihdunnan heikentyminen, hiustenlähtö, kylmät kädet ja jalat, matala syke, lihaskrampit, jaksamattomuus, hengästyminen, kehon koostumuksen muutokset

(Syömis)käyttäytymiseen liittyvät vaikutukset

Esim. erilaiset rituaalit, rutiinit, runsas suolan ja mausteiden käyttäminen, ruokien outo yhdisteleminen, ruokailuajan pidentäminen, halu keskittyä sataprosenttisesti ateriaan, halu syödä yksin, aterioiden kohtuuttoman tarkka suunnittelu, kyltymätön ruokahalu ja nälkä, ahmimiskohtaukset, hallitsemattomat ruokahimot, tarve rajoittaa ruoan määrää, ylenpalttinen kiinnostus ruokaan, epäterve suhde syömiseen, oudot tavat, joissa ei voi joustaa, alituinen ruoan ajattelu, ruoasta uneksiminen, ruoasta keskusteleminen, kahvin ja teen suurkulutus, lisääntynyt purukumien pureskeleminen, lisääntynyt kiinnostus ruoanlaittoon

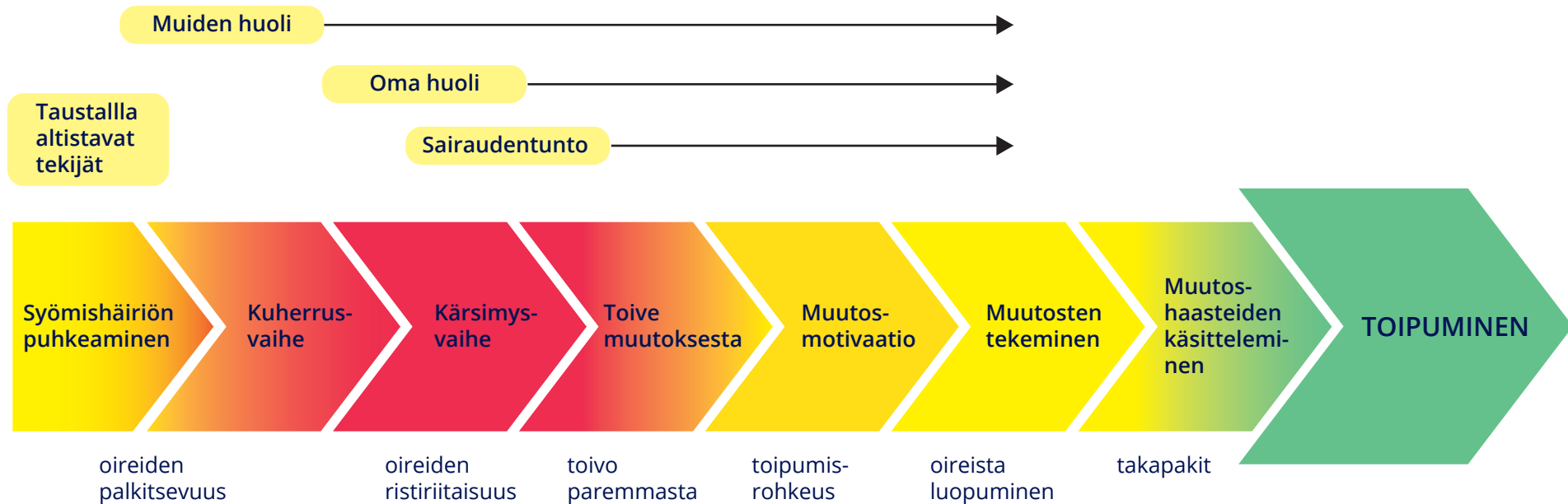
Lähteet:

Keys A, Brožek J, Henschel A ym. The biology of human starvation. (2 vols.). Univ. of Minnesota Press 1950

Kalm LM, Semba RD. They starved so that others be better fed: remembering Ancel Keys and the Minnesota experiment. J Nutr 2005;135(6):1347-52

Syömishäiriön psykologiset vaiheet

Psykoedukaatiomateriaali | 18.9.2024



Toipuminen ei ole kulultaan suoraviivaista vaan luonteeltaan aaltoilevaa. Eteneminen eri vaiheissa ei ole tasaista, vaan se saattaa vaihdella paljonkin. Takapakit kuuluvat toipumisen kulkuun – niistä on kuitenkin tärkeää päästä eteenpäin.

Lähde: Katarina Meskanen
mukailtu lähteestä: Pia Charpentier, Syömishäiriökeskus

"Joulupöytä-ähky"	10 – Olo on kuin joulupöydästä noustessa, olet syönyt itsesi aivan liian kylläiseksi, olo on tukala, vatsaan sattuu
"Söin ähkyyn asti"	9 – Kylläisyys alkaa muuttua epämiellyttäväksi täyteyden tunteeksi, vatsaan koskee, olet ähkyssä
"Söin liikaa"	8 – Sinulla ei vielä ole liian kylläinen olo, mutta olet selvästi syönyt liikaa
"Söin sopivasti"	7 – Tässä vaiheessa on hyvä lopettaa syöminen, näläntunne on poissa, olet kylläinen ja pärjää hyvin 3–4 tuntia ilman ruokaa
"Söin hiukan"	6 – Olet syönyt hiukan, suurin näläntunne on poissa, voit kuitenkin jatkaa vielä syömistä
"Hyvä olo"	5 – Ei näläntunnetta
"Pikkunälkä"	4 – Sinulla on pieni napostelun tarve, mutta et tarvitse kunnon ateriaa
"Nälkä"	3 – Sinulla on nälkä, mutta voit odottaa tunnin päästäksesi syömään
"Nälkä, kiire päästä syömään"	2 – Sinulla on kiire päästä syömään, olet niin nälkäinen
"Sudennälkä"	1 – Näläntunne on voimakas, kaikki tarjolla oleva kelpaisi
"Niin nälkä että heikottaa"	0 – Nälkä on niin voimakas, että voisit syödä jääkaapin tyhjäksi

