

20 asiaa syömishäiriöistä, jotka jokaisen tulisi tietää

Syömishäiriöistä on olemassa paljon myyttejä ja väärinkäsityksiä, jotka voivat hankaloittaa hoidon saamista, syyllistää sairastunutta ja hänen perhettään sekä haitata toipumista. Tässä on 20 faktaa, jotka kannattaa tietää:

1. Syömishäiriöön voi sairastua onnellinen, hyvin pärjäävä ihminen onnellisesta, hyvin pärjäävästä perheestä.
2. Länsimaissa useammalla ihmisellä on syömishäiriö kuin vihreät silmät.
3. Syömishäiriöt eivät välttämättä kehity jonkin tietynlaisen ruokavalion seurauksena. Niihin saatetaan sairastua, kun ihminen laihtuu sairauden tai suunnitellun laihdutuskuurin seurauksena.
4. Syömishäiriöt ovat biologisia aivosairauksia, joihin sairastuneilla on geneettinen alttius. Alttiutta kantaville ihmisille on erityisen riskialtista laihtuttaa, mutta he eivät yleensä tiedä sitä ennen kuin on liian myöhäistä.
5. Syömishäiriöön sairastuneiden kuolleisuus on korkeampi kuin missään muussa mielenterveyden häiriössä.
6. Jopa yksi viidestä anoreksiaan sairastuneesta kuolee ennenaikaisesti sairautensa seurauksena. Kuolinsyynä on usein jonkun elimen, yleensä sydämen, toiminnan pettäminen tai sitten se tapahtuu oman käden kautta.
7. Anoreksia ei ole kontrollointikeino. Se ei ole kontrolloivien vanhempien aiheuttama. Se ei ole turhamaisuuden äärimmäinen muoto. Se on aivojen sairaus.
8. Kun henkilö sairastuu syömishäiriöön, hänen aivojensa kemiallinen toiminta ja rakenne muuttuvat. Näitä muutoksia ei voi korjata suostuttelemalla.
9. Tähän mennessä tehokkain löydetty parannuskeino syömishäiriöihin on ruoka. Terapia voi auttaa ja on usein erittäin tarpeellista, mutta aivot vaativat ravintoa korjaantuakseen.
10. Ihmisellä voi olla syömishäiriö vaikka hän ei olisikaan vaarallisen tai edes merkittävän alipainoinen.
11. Naisella voi olla syömishäiriö, jopa anoreksia, ilman että kuukautiskierto häiriintyy.
12. Toipuminen syömishäiriöstä ei tapahdu pelkästään niin, että odotetaan sairastuneen haluavan parantua.
13. Pahin virhe minkä voi tehdä syömishäiriöön sairastuneen kanssa, on pitää ”taistelu pois ruokapöydästä” keinolla millä hyvänsä. Sairastuneen täytyy syödä toipuakseen, ja joskus se on vaikeaa, ahdistavaa, vihamielistä ja veristä taistelua.
14. Jos joku on ollut nälkiintyneenä pitkään ja alkaa syödä, hän voi saada refeeding-oireyhtymän, joka voi olla jopa hengenvaarallinen. Sen takia ravitsemus tulisi aloittaa asteittain ja mielellään ammattilaisten tukemana.
15. Kun joku on ollut nälkiintyneenä pitkään ja alkaa kerätä painoa, rasva kertyy ensin keskivartaloon turvatakseen tärkeät elimet. Rasvajakauma muuttuu myöhemmin, mutta siihen menee kuukausia. Se on sairastuneelle rankkaa.
16. Ainakin 10 % syömishäiriöön sairastuneista on poikia tai miehiä ja määrä kasvaa edelleen.
17. Se, että syömishäiriöön sairastunut on päässyt normaalipainoon, ei tarkoita sitä, että hän olisi parantunut. Aivojen toipuminen voi viedä kuukausia tai jopa vuosia.
18. Hämmästyttävän iso osa mielenterveystyön ammattilaisista ei tunne kunnolla syömishäiriöitä ja niiden hoitoa.
19. Nopea hoitoon pääsy on olennaista toipumisen kannalta, mutta asiantuntevaan hoitoon pääsy voi viedä kuukausia. Nuo kuukaudet voivat olla ratkaisevia elämän ja kuoleman kannalta.
20. Toipuminen on mahdollista. Kaikki eivät toivu täydellisesti ja uusiutumisen riski on suuri, mutta syömishäiriö ei ole välttämättä ”elinkautinen”. Sairastunut voi toipua täysin niin ettei sairaus koskaan uusi.