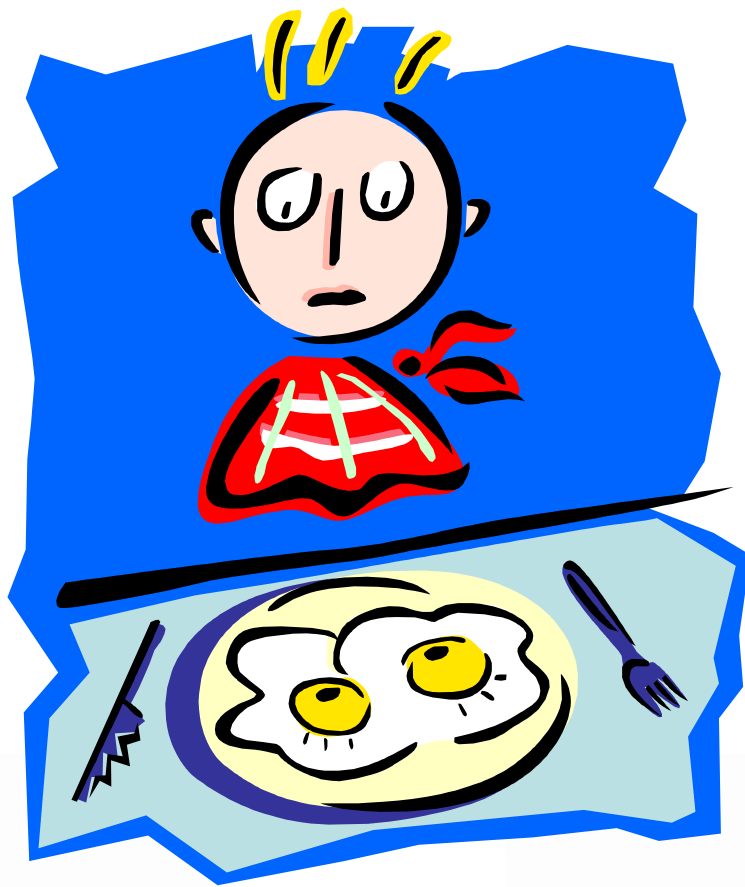




# SYÖMISHÄIRIÖKÖ?



YTHS

OPISKELIJAN TERVEYDEN ASiantuntija



# SYÖMISHÄIRIÖ



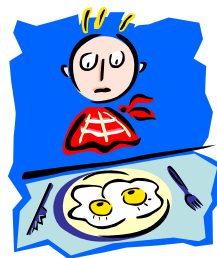
## MITEN TUNNISTAT OIREET?

- jatkuva tyytymättömyys omaan painoon
- ulkonäkö määrittää täysin mielialaa ja itsetuntoa
- ruoka/liikunta pyörii koko ajan mielessä
- epämääräiset fyysiset oireet, väsymys, päänsärky jne.
- suhde ruokaan tuntuu pulmalliselta



## SYÖMISHÄIRIÖN VOI LAUKAISTA

- uusi haastava elämäntilanne tai -muutokset
- stressi
- ristiriidat
- täydellisyyden paineet
- ahdistus/masennus





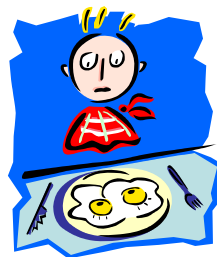
# SYÖMISHÄIRIÖ



## VAIKUTUS TERVEYTEEN



- keskittymiskyvyn heikkeneminen ja energianpuute
- vatsavaivat, mm. ummetus
- kuukautishäiriöt
- anemia
- luustovauriot (osteoporoosi)
- erilaiset rasitusperäiset vammat
- lihasheikkous, mineraalipuutokset
- rytmihäiriöt, sydämen vajaatoiminta
- suun vaivat: hammaskiilteen liukeneminen, suun kuivuminen, hampaiden reikiintyminen, sylkirauhasten ärttyminen





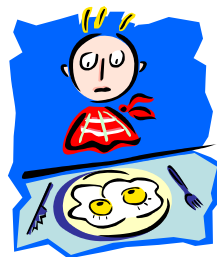
# SYÖMISHÄIRIÖ



## MITÄ VOIT ITSE TEHDÄ?



- kiinnittää huomiota omiin tunnetiloihin – heijastuvatko paineet huonona olona kehossasi?
- keskustella mieltä painavista asioista ystävien kanssa
- tasapainottaa vaatimuksia kuuntelemalla omaa jaksamistasi
- jaksottaa opiskelua ja vapaa-aikaa
- opetella rentoutumista
- huolehtia suun terveydestä





## TILANTEEN SELVITTELY JA HOITO

- **VARAA VASTAANOTTOAIKA:**
  - terveydenhoitajalle
  - lääkärille
  - hammaslääkärille/suuhygienistille
  - psykologille/psykiatrille
  - fysioterapeutille
  
- **YTHS:llä toimii syömishäiriötyöryhmä, joka on perehtynyt erityisesti syömisoireisiin ja hoitoon.**



**Kirjallisuutta**

**Irene Kristeri: Tunteet ja syöminen**

**Marya Hornbacher: Elämä kateissa**

**Gisela van der Ster: Mattillätet**

