

Tunnesyömisen aakkoset - kohti tietoista syömistä

Anette Palssa

Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM

Kognitiivinen lyhytteriapeutti

Tunnistatko tunnesyöjän?

- Herkkä, pystyvä, pärjäävä, innostuva, menestyvä, kannustava..
- Suorittaja, ehdoton, stressaaja, hermoilija..
- Pitkä laihdutteluhistoria
- Runsaasti tietoa laihdutuksesta, liikunnasta ja terveellisestä ravinnosta
- Sääntöjä tai rajoituksia syömisessä (hyvä-paha-ruoka)
- Masennus ja mielenongelmat
- Syömishäiriötausta

Kyllä minä tiedä miten olisi hyvä syödä, mutta...

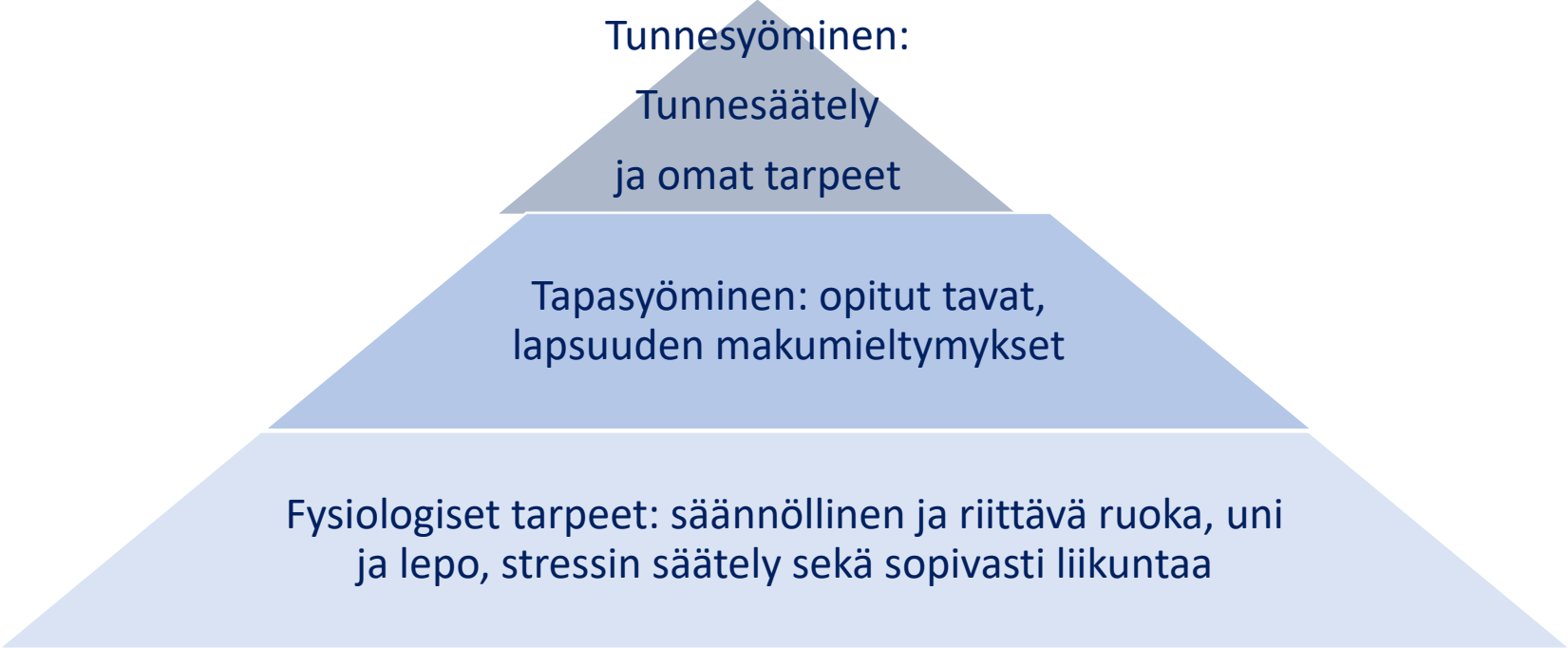
Hyvää ruokasuhdetta heikentävät asiat:

- Laihuttaminen ja laihduttelu!
- Pitkät ateriavälit, toisaalta myös napostelu
- Ruokavalion huono laatu tai liian niukka riittämätön ruokavalio
- Stressi ja uupuminen
- Unen ja levon puute
- Liian vähäinen liikunta ja jatkuva istuminen
- Liiallinen liikunta ja pakkoliikunta
- Vääristynyt kehonkuva
- Persoonallisuus: neuroottisuus, herkkyyys...
- Traummat ja elämänhistoria

Tunnesyömistä EI ole

- Ruuasta nauttiminen hyvällä mielellä ja kaikilla aisteilla
- Hyvän makuisen ruuan arvostaminen ja valmistaminen
- Leivonnaisilla tai muulla sokeripitoisella herkuttelu
- ”Epäterveellisen” ruuan nauttiminen
- Ystävän tai läheisen kanssa yhdessä hyvän ruuan nautiskelu
- Kahvilassa tai ravintolassa syöminen
- Ylipäätään hyvästä, itselle mieluisasta ruuasta nauttiminen

Hyvän ruokasuhteen perusta



Tunnesyöminen:
Tunnesäätely
ja omat tarpeet

Tapasyöminen: opitut tavat,
lapsuuden makumieltymykset

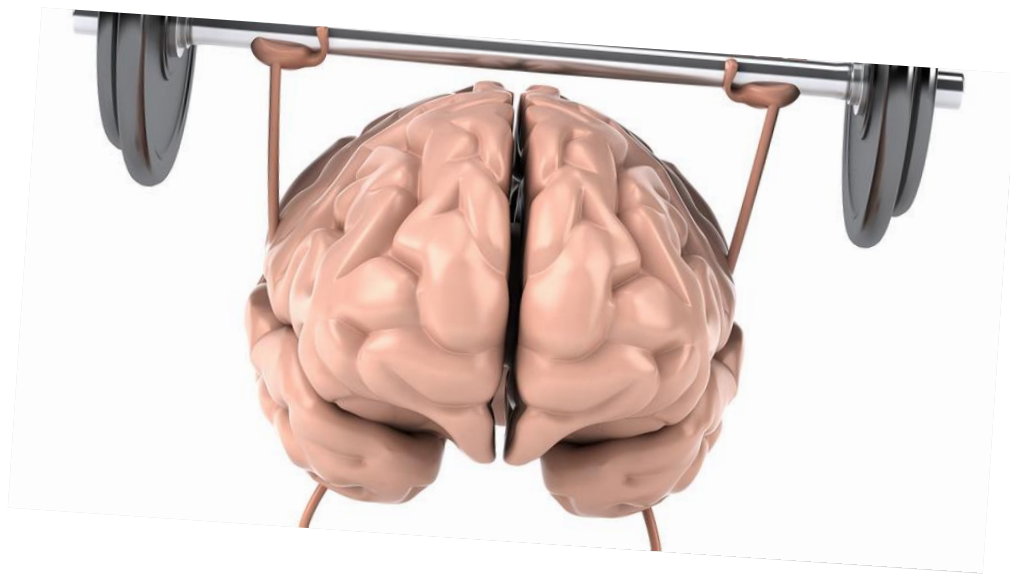
Fysiologiset tarpeet: säännöllinen ja riittävä ruoka, uni
ja lepo, stressin säätely sekä sopivasti liikuntaa

Entä jos kyse on riittämättömästä syömisestä?



Riittävästi ruokaa ja ravintoa

- **Ilo, joustavuus ja sallivuus!**
- **Hyvin usein riittävä syöminen ei toteudu, vaan ammattilainenkin ohjaa liian niukkaan syömiseen!**
- Hyvä aamupala, lounas ja päivällinen ovat ruokavalion runko
- Välipalat tarpeen, mutta napostelu on ihan turhaa
- Hiilihydraatteja riittävästi ja ennen kaikkea laadukkaasti
- Proteiineja jokaisella aterialle (myös aamu/välipalat)
- Kasvikset, hedelmät tai marjat kuuluvat joka ruualle
- Muistetaan myös rasva, joka jää usein liian vähälle



Mielentaidot auttava

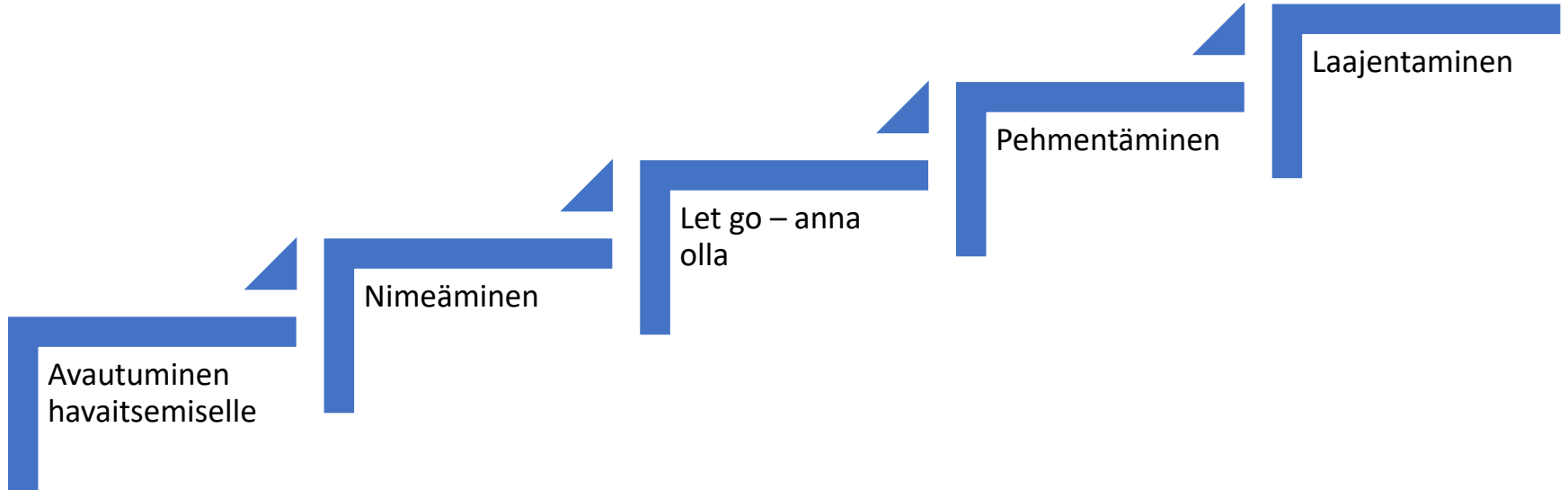
Mielentaidot/tietoisuustaidot /mindfulness

- Taitoja, joita voi harjoitella
- Hyväksytään kaikki ajatukset, tunteet ja keholliset kokemukset
- Saadaan yhteys tunteisiin ja kehollisiin kokemuksiin
- Saadaan etäisyyttä omiin ajatuksiin, ne eivät ole aina totta ja niitä ei tarvitse aina toteuttaa/noudattaa
- Opitaan suuntaamaan fokusta ja keskittymään olennaiseen
- Auttaa suhtautumaan itseen (tunteisiin, kehollisiin kokemuksiin ja ajatuksiin) ja muihin myötätuntoisemmin
- Ei ole rentoutusta (ei haittaa jos rentouttaa)
- Ei ole mielen tyhjentämistä
- Ei välttämättä vie ongelmaa pois

FACT eli SHOT

- Focused Acceptance and Commitment Therapy
- Suunnattu (kohdennettu) Hyväksymis- ja omistautumisterapia
- HOT pikkusisko, lyhyeen työskentelyyn 4-5 kertaa, jopa 5 min työskentelyyn
- Yhdistää kehollisen ja kognitiivisen työskentelyyn

FACTin portaat nykyhetkitietoisuuteen



Lähde: Juhani Laakson koulutus

Vain pysähtymisestä voi muuttaa suuntaa

- Pysähtyminen tarjoilee mahdollisuuden muutokseen
- ÄLÄ TEE MITÄÄN, odota ja anna kehon auttaa!

- Pysähtyminen auttaa tunnistamaan tunteet, keholliset tuntemukset ja sekä henkiset että fyysiset tarpeet
- Tukee nälkä- ja kylläisyysviestien, kehon tarpeiden (lepo, liike, läheisyys, omatila..) tunnistamista ja kuuntelua

Harjoituksia: oivamieli.fi

✓ **MIELEN HYVINVOINTI**

Tunnista ajatuksesi ja tunteesi. Huomaa, että niiden voi antaa olla.



Tietoinen läsnäolo

Keskity siihen, mitä kulloinkin teet.

JOHDANTO
HENGITYKSEN SEURANTA
TIETOINEN ISTUMINEN
YHTEYDESSÄ ÄÄNIIN
PUDOTA ANKKURI
TIETOINEN ARKI
SKANNERI
YHTEENVETO

Havainnointi

Et ole yhtä kuin ajatuksesi ja tunteesi.

JOHDANTO
TARKKAILIJA
LINNUNPESÄ
LEHDET VIRASSA
TERRIERIAJATUKSET
PIKKUMIES OLKAPÄÄLLÄ
AJATUKSET ITSESTÄSI
YHTEENVETO

Hyväksyntä

Hyväksy se, mitä et voi muuttaa.

JOHDANTO
HILLOMUNKIT
KÖYDENVETO
KIVI RANNALLA
RIKKINÄINEN AUTOMAATTI
MYÖTÄTUNTOINEN KÄSI
YHTEENVETO

90 s harjoitus

Kun olet syömässä, ottamassa juomaa, pistämässä mitä tahansa suuhun, kokeile tehdä 90 sekunnin harjoitus. Tämän tavoitteena on pysäyttää sinut tähän hetkeen tekemään tietoinen valinta ja päätös. Harjoituksen voi tehdä missä tahansa, eikä ympärillä olevat ihmiset sitä huomaa.

1. Pysähdy ja aisti kehosi asento (olit sitten seisomassa, istumassa tai makaamassa), miltä kehossa tuntuu, mitkä osat kehosta koskevat lattiaan, miltä ääriiivat kehossa tuntevat. Tule läsnä olevaksi tähän hetkeen ja tilanteeseen.
2. Hengitä muutama kerta hieman syvemmin ja aisti, missä hengityksen liikkeet kehossa tuntevat. Hengityksen avulla saa vielä paremmin tietoisuuden tähän hetkeen ja tilanteeseen. Jos olet yksin, suosittelen, että suljet silmäsi ja voit hieman pidentää hengitystä. Mutta voit aivan hyvin hengittää luonnolliseen rytmiisi ja silmät auki.
3. Mieti, mitä olet tekemässä? Mitä olet syömässä? Oletko nälkäinen ja tietoinen valinnastasi? Oletko tekemässä valinnan tietoisesti ja arvojesi mukaisesti. Ohjaatko sinä itse toimintaa vai kuka toimintaa ohjaa?
4. Tee valinta ja vie toiminta tietoisesti loppuun.

Nimeäminen

- Kun nimeäminen ei onnistu:
 - henkilö alkaa arvioida, yleistää, vertailla, henkilökohtaistaa, dramatisoida tai katsastofoida tai kehittää narratiivia kokemuksen ympärille
 - henkilö joutuu tunteiden valtaan pystymättä nimeämään niitä selkeästi
 - henkilö mykistyy tai hämmentyy kokemuksen edessä
- Keskeiset keinot
 - Rohkaise pysymään tässä hetkessä
 - Kysy suoraan, mikä /mitkä tunteet ovat tietoisia
 - Millä sanoilla kutsuisit tuota tunnetta?
 - Millainen tunne saattaisi liittyä tuohon ajatukseen tai kokemukseen
 - Mitä ajattelet tuollaisesta tunteesta? Miten yleensä toimit tunteen vallassa? Pidätkö tunnetta vaarallisena/sopimattomana/outona?
 - Onko tuo, mitä sanoit tunne vai arviointisi tunteesta?
 - Miten voimakas tunne oli/on?

Heijasta takaisin

- Älä sanota asiakkaan tunteita, vaan pyri kuuntelemaan ja huomaamaan hänen omat tunnesanat, kuvaako hän vallitsevaa tunnetta
- Ohjaa havainnoimaan kehoa ja löytämään kehollisen kokemuksen ja tunteen yhteyden
- Havainnoi osaako hän erotella tunteet ajatuksista, kehon tuntemuksista ja muistoista?
- Mikä on asiakkaan suhde tunteisiin: pyrkiikö hän arvioimaan (toteamisen sijaan) tai tekemään jotakin tunteilleen?

Let go – silleen jättäminen – anna olla

- Tunteet voivat provosoida vatvomista, murehtimista ja pakonomaista ongelmanratkontaa, vertailua (hyvä-paha, oikein-väärin)
- Etäytetty ja hyväksyvä asenne rauhoittaa levotonta mieltä siirtämällä huomion mielen siihen kontekstiin, missä ne tapahtuvat
- Etäännyttäminen luo psyykkistä tilaa katsoa kokemusta turvallisesti antaen sen olla näköpiirissä ilman, että tarvitsee vatvoa tai paeta
- Maadottaminen on kehollinen kokemus ajatuksesta irtipäästämiselle

Juurtuminen

- Seiso tukevasti jalat lantion levyisessä haarassa. Keinuttele kehonpainoa hitaasti ja kevyesti puolelta toiselle ja eteen-taakse. Hae kehonpainoa yhtä paljon päkiöille ja kantapäille, anna varpaiden rentoutua. Tarkkaile tuntemuksia polvissa, lonkissa ja selkärangassa ja anna niiden pehmentyä. Kuvittele hengittäväsi kohti jalkoja ja maata. Kuvittele, että hengittäessäsi jalkapohjista kasvavat aluksi pienet, sitten syvemmälle maahan ulottuvat juuret. Samalla kun juuret tukevoituvat, vartalon lihakset voivat hellittää turhasta jännityksestä, rentoutua ja hengitykselle avautuu tilaa. Laskeudu luottavaisesti jalkojen kannateltavaksi ja aisti tukeva maa jalkojesi alla. Tämä kekokokemus on vastine rauhoittavalle lauseelle ”elämä kantaa”.

Keskeiset kysymykset?

- Mitä mielesi kertoo sinulle juuri sillä hetkellä?
- Kuinka uppoutunut olet ajatuksiisi?
- Kuinka paljon aikaa vietät tuon ajatuksen kanssa?
- Mitä tapahtuisi jos vain antaisit sen olla?
- Miten paljon juuttuminen tuohon ajatukseen auttaa sinua?
- Voisitko ajatella että antaisit noiden ajatusten vain olla, yrittämättä kontrolloida tai muuttaa niitä vaan vain olla niiden kanssa?
- Voisitko antaa maan kannatella kehoa? Voisit vain olla ja hengittää?

Uusi suhde ajatuksiin

- Ei ole tärkeää pohtia, onko ajatus lopullinen totuus, vaan on tärkeää huomata, mikä vaikutus ajatukseen kiinnittymisellä on
- Kannattaa kysyä itseltä:
- Onko tämä tapa ajatella hyödyllinen minulle?
- Auttaako tämä ajatuksen kulku minua eteenpäin, kohti arvojeni?

Harjoitus: Minulla on ajatus

- Ajattele jotain käsitystä itsestäsi. Ajattele itsestäsi "olen x" (epäonnistunut, lihava, tyhmä, kukaan ei pidä minusta jne). Ajattele tätä uskomustasi ja usko kaikin voimin, että olet juuri sitä. Päästä nyt irti tästä mielikuvasta tai ajatuksesta.
- Sano sitten itsellesi "minulla on ajatus, että olen x" (epäonnistunut, lihava, tyhmä, kukaan ei pidä minusta jne). Havainnoi nyt itseäsi ja huomaa, että sinä olet sinä ja sinulla on tuo ajatus. Päästä taas irti tuosta mielikuvastasi tai ajatuksestasi.
- Sano itsellesi "huomaan, että ajattelen, että olen x" (epäonnistunut, lihava, tyhmä, kukaan ei pidä minusta jne). Tarkkaile, huomaatko, että olet se, joka huomaa. Käy vielä läpi kaikki kolme vaihetta: "Olen x. Minulla on ajatus, että olen x. Huomaan, että ajattelen, että olen x."

Näkökulman muuttaminen on taito

- Miten hyvä ystävä/läheinen sanoisi sinulle tässä tilanteessa?
- Miten voisit perustella toista näkökulmaa?
- Missä asioissa tai tilanteissa olet muuttanut mielipidettä ja toimintaa?
- Missä tilanteissa nykyisistä tavoista on sinulle hyötyä/haittaa?

Tahtoisin lenkille, mutta

- ulkona sataa vettä
- ei ole lenkkareita
- pitää tehdä töitä/kotitöitä
- ei huvita
- olen ollut pitkän päivän töissä ja nyt tarvitsen lepoa
- lapset/puoliso kaipaavat seuraani

vai?

- pieni vesitihku ei haittaa
- taidan käydä ostamassa uudet lenkkarit
- kyllä ne tiskit/pyykit odottaa
- lenkin jälkeen saan enemmän aikaa
- lenkin jälkeen on kyllä hyvä fiilis, vaikka nyt ei huvita
- tänään väsyttää, joten teen vain pienen lenkin
- lähdän lenkille lapsen/puolison kanssa

Pehmentäminen

- Tietoinen läsnäolo nosta esille kivuliaita kokemuksia, muistoja ja kriittisiä ajatuksia itseä kohtaan
- Näitä pyritään usein torjumaan (mm. syömällä) tai niihin uppoudutaan
- Lopputuloksena voi olla kiinnittyminen kielteiseen tarinaan itsestä, jota mieli kehittää laajemmaksi kielteiseksi minäkuvaksi (minä **olen** tunnesyöjä).

Myötätuntoinen vaihtoehto

- Miten lämmin ja hyväntahtoinen ihminen näkisi minut tässä tilanteessa?
- Jos asetun kaikkein ystävällisimpään osaan itsessäni, miten vastaan näihin ajatuksin
- Mitkä olisivat sellaisia minulle parempia tunteita, joita haluaisin elämääni ja jotka edistäisivät terveyttäni ja tulevaisuuttani
- Mikä edistäisi juuri nyt hyvinvointiani?

Harjoitus: Myötätunnonhetki

- Huomaa kärsimyksesi. Ehkä huomaat sen tuntemuksena kehossasi tai ahdistavina ajatuksina tai olet tekemässä jotain mitä et haluaisi tehdä.
- Herätä myötätuntoinen mielentilasi. Ota muutama tasapainottava ja syvä ja hengitys ja laita samalla käsi rintakehällesi. Kuvittele kätesi olevan myötätuntoisen henkilön (kuten vaikka ystäväsi) käsi. Keskity käsien lämpöön samalla kuin hengität.
- Puhu itsellesi myötätuntoiseen lämpimään sävyyn (hiljaa mielessäsi tai ääneen)
- ”Huomaan, että tämä on vaikea hetki, nyt sattuu.”
- ”Moni kokee samanlaisia asioita kuin minä tällä hetkellä, tämä on ihan normaalia.”
- ”Haluan olla mahdollisimman ystävällinen itselleni tässä hetkessä, tulen selviytymään tästä. Toivon itselleni mielenrauhaa.”
- Toista lause 2-3 kertaa.
- Mieti minkä asian tekeminen seuraavaksi tekisi sinulle hyvää? Onko se esimerkiksi töiden jatkaminen, tauon pitäminen vai jonkin toisen asian tekeminen? Jatka eteenpäin siirtämällä huomiosi siihen, mikä tuntuu tällä hetkellä kaikkein tärkeimmältä.

Laajentaminen

- Tietoinen läsnäolo ei ole itsetarkoitus, vaan ratkaisevaa on miten sen tulokset näkyvät arkielämässä ja toiminnassa
- Tarvitaan siis muutos toimintatavoissa, ei vain asenteessa
- Laajentamisen tavoitteena on siirtää nykyhetki-kokemuksessa tapahtuvat havahtuminen tuleviin tapahtumiin ja vahvistaa sitoutumista muutokseen

Laajempi kehystäminen

- Onko olemassa muita mahdollisia tapoja nähdä tilanne?
- Voinko löytää tälle tilanteelle oman henkilökohtaisen merkityksen?
- Mitä hyviä puolia tässä huonossa asiassa voi olla ?
- Voinko oppia tästä kokemuksesta jotain hyödyllistä
- Miten tämä kokemus vahvistaa minua?
- Onko tässä kaikessa joku piilevä hyvä tarkoitus tai siunaus?

Arvojen mukainen elämä

- Mikä tai ketkä ovat minulle tärkeitä? Minkä eteen olet valmis näkemään vaivaa?
- Mihin haluan elämäni suunnata?
- Mitkä asiat tuovat mielihyvää ja iloa ja tekevät elämästä elämisen arvoisen

Voisiko syömisen vaan korvata jollain?

- Mikä tuo nautintoa ja iloa elämään?
 - Kun syöminen on iso osa elämänhallintaa ja mielihyvää, voi olla vaikeaa löytää muita mielihyvää tuottavia asioita elämässä.
 - Aktiivisesti etsien, iloa ja nautintoa löytyy myös muualta:
 - Liikunta, seksi, yhdessä olo, kulttuuri, hulluttelu, irtiotto arjesta
- Kannattaa pitää mielessä, että hoidetaanko oiretta vai syytä?
 - Jokaisen mieliteon kohdalla ei voi kilauttaa kaverille tai siivota laatikoita
 - Suklaan vaihtaminen vaikka porkkanaa, hoitaa oireitta ei syytä.
 - vaarana on siirtyä addiktiosta toiseen.

Harjoittelu auttaa

- Jos haluat muuttaa ohjaustapaasi, harjoittele uusia taitoja.
- Jos mietityttää testaa lähipiirillä, työkaverin kanssa tai muuten tutussa ympäristössä
- Jos jännittää, kerro asiakkaalle, että opettelet uusia taitoa ja testaat menetelmiä
- Käytä valmista kirjallista materiaalia ja äänitteitä
- Avoimuus ja oman haavoittuvuuden hyväksyminen auttaa!



80 / 20

+ TIETOISUUS & ILO!