

LEIPÄÄ SUKASSA

Elämää
syömishäiriön
syövereissä

Linda Panschin

LEIPÄÄ SUKASSA

© 2020 Linda Panschin

Kuvittaja: Kira Haapaniemi

Taitto: Books on Demand

Kansi: Adriana Dobrin

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN 978-952-80-3528-2

LEIPÄÄ SUKASSA

ELÄMÄÄ SYÖMISHÄIRIÖN SYÖVEREISSÄ

Sisällys

ALKUPALAKSI	7
YLEISTÄ.....	11
MITEN TÄSSÄ NYT NÄIN KÄVI?	13
TUNTOSARVET KOHOLLA	25
IDENTITEETTIVARKAUS	33
HYVÄÄ TARKOITTAVAT HÖLMÖT	37
OIREET	44
HELPOTUS JA HIRVITYS	48
AINAHAN SE ON MIELESSÄ: RUOKA.....	52
POSLIINIKUNINGATTAREN KIROUS	56
PERÄSTÄ KUULUU	62
PERTSA	70
PULLA. SIIS PITKO	77
NARSISTIRAKASTAJA.....	86
TOTUUDEN TUOLLA PUOLEN.....	94
KUN MIKÄÄN EI RIITÄ	100

ARKI.....	104
KOLMASPYÖRÄ	106
MONEN MUTKAN TAKANA	112
MASTER CHEF LIGHT	119
KUN HETKI LYÖ	127
MUSTAKAAVUN UUSI TULEMINEN.....	132
ARJEN JÄRISYTTÄJÄT	137
PARTY POOPER.....	138
TARJOILIJA, KEITOSSANI ON KALORI	149
PASSI, HAMMASHARJA JA VAAKA	158
KOHTI ELÄMÄÄ	166
KIITOKSET.....	173

ALKUPALAKSI

Ei, tämä ei ole kirja siitä, kuinka parantua syömishäiriöistä. Enhän itsekään oikein tiedä, kuinka se tehdään. Tai tietysti teoriassa tiedän, olenhan lukenut kaikki mahdolliset self help -oppaat, ravannut ravitsemusterapeuteilla ja selannut Instagram- ja muut nettisivustot useampaan kertaan läpi päätyäkseni aina samaan tulokseen: avain parantumiseen on täsmäsyöminen. Mutta vaikka olen kuullut tämän ihmesanan useammin kuin muotisanat ”globalisaatio” tai ”voimaantuminen”, en silti ole vielä terve. Miksi? No siksi, että käytännössä parantuminen ei ole niin yksinkertaista. Me ihmiset emme nimittäin ole sokeasti käskyjä noudattavia robotteja, vaan toimintaamme ohjaavat järjen lisäksi pelot ja muut tunteet.

On paljon kirjoja ja tietoa siitä, miksi joku sairastuu syömishäiriöön, ja naistenlehdet ja blogit pursuavat voitokkaita selviytymistarinoita. Siitä, millaista on elää syömishäiriön kanssa, on kuitenkin kirjoitettu paljon vähemmän. Kukaan ei halua elää koko elämänsä syömishäiriön talutusnuorassa, vaikka joku saattaakin kieltää ajatuksen sairauden otteeseen rutistuneena. Totuus kuitenkin on, että harvemmin kukaan sairastuu, saati sitten parantuu yhdessä yössä. Näin ollen sairastamisen ja lopulta paranemisen kivikkaisella tiellä syömishäiriöinen konttaa polvet ruvella hyvän tovin. Tässä kirjassa kuvaan, millaista tämä matkanteko on. Miksi syömishäiriöinen konttaa, vaikka hän voisi ihan hyvin nousta seisomaan ja kävellä? Miten hoitajan tapaa-

minen auttaa välillä yhtä paljon kuin Hello Kitty -laastarin laittaminen vertasuihkuavaan valtimohaavaan?

Tämä on kirja sinulle, joka kamppaillet syömishäiriön kanssa. Haluan kertoa sinulle, ettet ole yksin. Ajatuksesi eivät ole täysin toiselta planeetalta. Muutkin sekoilevat yrittäessään rämpiä syömishäiriösuon läpi kohti tervettä elämää. Todennäköisesti tunnistat itsesi joistain kuvauksistani, mutta se, ettet samaistu kaikkiin oireisiin, ei tee sinusta vähemmän sairasta. Tämäkin nimitäin on kovin syömishäiriöinen ajatus.

Lisäksi tämä kirja on sinulle, jolla on läheinen, joka sairastaa syömishäiriötä. Ehkä pohdit, mitä ihmettä sairastuneen päässä liikkuu ja miksi hän toimii niin kuin toimii. Miten yksi ylimääräinen porkkanan pala saattaa aiheuttaa hermoromahduksen syömishäiriöiselle? Mihin juuri ostamasi jäätelö katosi jälkeäkään jättämättä? Entä sen vieressä ollut sämpyläpussi? Miten yksi neutraaliksi tarkoitettu kommentti suisti syömishäiriöisen totaalisesti pois raiteiltaan niin, että mukavasta perheillallisesta jäivät jäljelle vain rikkinäinen lautanen ja huudon aiheuttama tinnitus korvissa?

Saatat myös olla vain ihmeissäsi aiheesta. Mikä ihmeen syömishäiriö? Pottua suuhun vaan, ihan yksinkertaista! Syödään, kun on nälkä, ja lopetetaan, kun ollaan kylläisiä. Tässä tapauksessa iloitsen suuresti, että tartuit kirjaani. Saatat hyvinkin oppia jotain uutta ja avartaa maailmaasi.

Alun perin tämän kirjan kirjoittamiseen minua innoitti pohdintani siitä, kuinka paljon tavallinen kaduntallaaja todellisuudessa tietää syömishäiriöistä. Osaako naapurin Tuula moikatessaan minua lähimarketissa aavistaakaan, että kun naama tulipunaishena virnistän hänelle kimakan tervehdyksen vastaukseksi, päässäni pyörii kauhistuttava ajatus siitä, että hän näki minun ostavan tavallista jogurttia rasvattoman tuotteen sijaan? Arvaako lähimarketin tuttavallinen kassa mitään, kun ostan joka päivä samat ostokset? Miettivätkö ystäväni, miksi teen aina oharit, kun olemme sopineet menevämmen porukalla ulos syömään?

Tätä pohtiessani uteliaisuuteni heräsi ja päätimme ystäväni kanssa jalkautua ottamaan asiasta selvää. Teimme siis pienen kyselyn, jossa haastattelimme meille tuntemattomia ohikulkijoita kauppakeskuksessa. Kysyimme muun muassa, mitä syömishäiriöitä he osasivat nimetä, kuinka mahdollisen syömishäiriön voi tunnistaa, millaisia oireita syömishäiriöihin liittyy ja kuinka yleiseksi he arvioivat syömishäiriöt.

Toisilla oli kokemusta joko oman elämän tai läheisen sairastuneen kautta, ja he osasivat vastata kysymyksiimme yksityiskohteisemmin. Toisaalta tapasimme myös henkilöitä, joilla kyseisen aihepiirin faktat olivat hiukan hakusessa. Kysyessämme eräältä pahaa-aavistamattomalta kauppakeskuskävijältä, mitä syömishäiriöitä hän osasi nimetä, saimme vastaukseksi: “No onhan niitä nyt vaikka mitä! Nykyään melkein kaikilla joku. Mitä näitä nyt on, laktoosi-intoleranssi sun muut.” Meillä oli pokassa pitelemistä, jotta saimme vietyä kyseisen haastattelun kunnialla loppuun.

Kuulimme myös useamman kerran bulimian sijaan bulimiasta. Suurin osa vastaajista kuitenkin kertoi lähes mantramaisesti koulukirjoista oppimiaan perusfaktoja ja karkeita yleistyksiä. Ei siinä mitään, tottahan ne usein ovat, mutta monesti ihmisten käsitykset ovat vain teelusikalla kuopsutettu pintaraapaisu Mount Everestistä. Niinpä se, että syömishäiriöistä puhutaan paljon mediassa, mutta ihmisten käsitykset niistä ovat puutteelliset, innoitti tämän kirjan kirjoittamiseen. Lukiessasi tätä kirjaa ehkä ymmärrät, minkä takia syömishäiriötä sairastavalle ei kannata viedä yllärituliaiseksi kinuskikuorrutettua munkkia tai miksi on ajattelematonta tarjota keksiä ja sanoa: “Kyllä sinä nyt yhden voit ottaa.”

Pyrin tässä kirjassa kuvaamaan, millaista on elää syömishäiriön kanssa, millaisia mutkikkaita ajatusketjuja syömishäiriöpäässä pyörii ja miksi syömishäiriöinen toimii välillä ulkopuolisesta täysin järjettömiltä vaikuttavilla ja epäloogisilla tavoilla. Kuvaamani oireet ja kokemukset eivät perustu ainoastaan omiin

kokemuksiini, vaan olen myös kohtalotovereiltani oppinut paljon siitä, kuinka moneksi muuntuva sairaus syömishäiriö on. Koska pidän kyselyistä, päädyin jälleen tekemään kyselyn. Tällä kertaa en tosin jalkautunut kaupungin keskustaan ahdistelemaan ihmisiä kysymyksilläni, vaan heittäydyin suoraan verkkoon, nimittäin internetin ihmeelliseen maailmaan, ja tein kyselyn, johon vastasi 67 syömishäiriöistä anonyymisti. Tämän kyselyn myötä pystyn tässä kirjassa kuvaamaan syömishäiriöitä ja kokemuksia niistä laajasti ja monipuolisesti.

Vaikka ripottelen tekstiin huumoria kuin aito italialainen kokki juustoraastetta pitsan päälle, ei tarkoitukseni ole nauraa syömishäiriöisille tai pilkata heitä. Kuulunhan itsekin heidän joukkoonsa. Mitä paremmin syömishäiriöinen oppii erottamaan sairauden jatkuvan kuiskuttelun omasta sisäisestä puheestaan, sitä paremmin hän kykenee näkemään, millaisia älyttömiä ideoita tämä pahansuopa loinen uskottelee hänelle. Ja jos hetkeksi-kään erehdyt ajattelemaan, että syömishäiriön sairastaminen on hauskaa, läpsäise itseäsi ja lue kirja uudelleen ajatellen kokevasi kuvaamiani asioita päivä toisensa jälkeen vailla hetkenkään taukoa. Se ei oikeasti ole hauskaa.

Olet juuri sukeltamassa syömishäiriöisen pään sisään. Pidä penkistä kiinni, luvassa on pahanhajuisia tuhnuja, sekoilua ja muuta outoa. Tervetuloa!

On paljon kirjoja ja tietoa siitä, miksi joku sairastuu syömishäiriöön. Naistenlehdet ja blogit pursuavat voitokkaita selviytymistarinoita. Mutta siitä, millaista on elää arkea syömishäiriön kanssa, on kirjoitettu paljon vähemmän. Tämä on kirja juuri siitä.

Harvemmin kukaan sairastuu, saati sitten parantuu yhdessä yössä. Näin ollen sairastamisen ja lopulta paranemisen kivikkoisella tiellä syömishäiriöinen konttaa polvet ruvella hyvän tovin. Tässä kirjassa haluan kuvata millaista tämä matkanteko on. Miksi konttaamme, vaikka voisimme ihan hyvin nousta seisomaan ja kävellä? Millaista on käydä kaupassa, kun seuralaisena on syömishäiriö? Entä juhliassa ja ulkomaan matkoilla? Miten syömishäiriö vaikuttaa pukeutumiseen? Miten ihmeessä leipä lopulta päätyykin sukkaan? Näihin kysymyksiin ja moniin muihin pyrin tässä kirjassa vastaamaan.

ISBN 978-952-80-3528-2



9 789528 035282

www.bod.fi