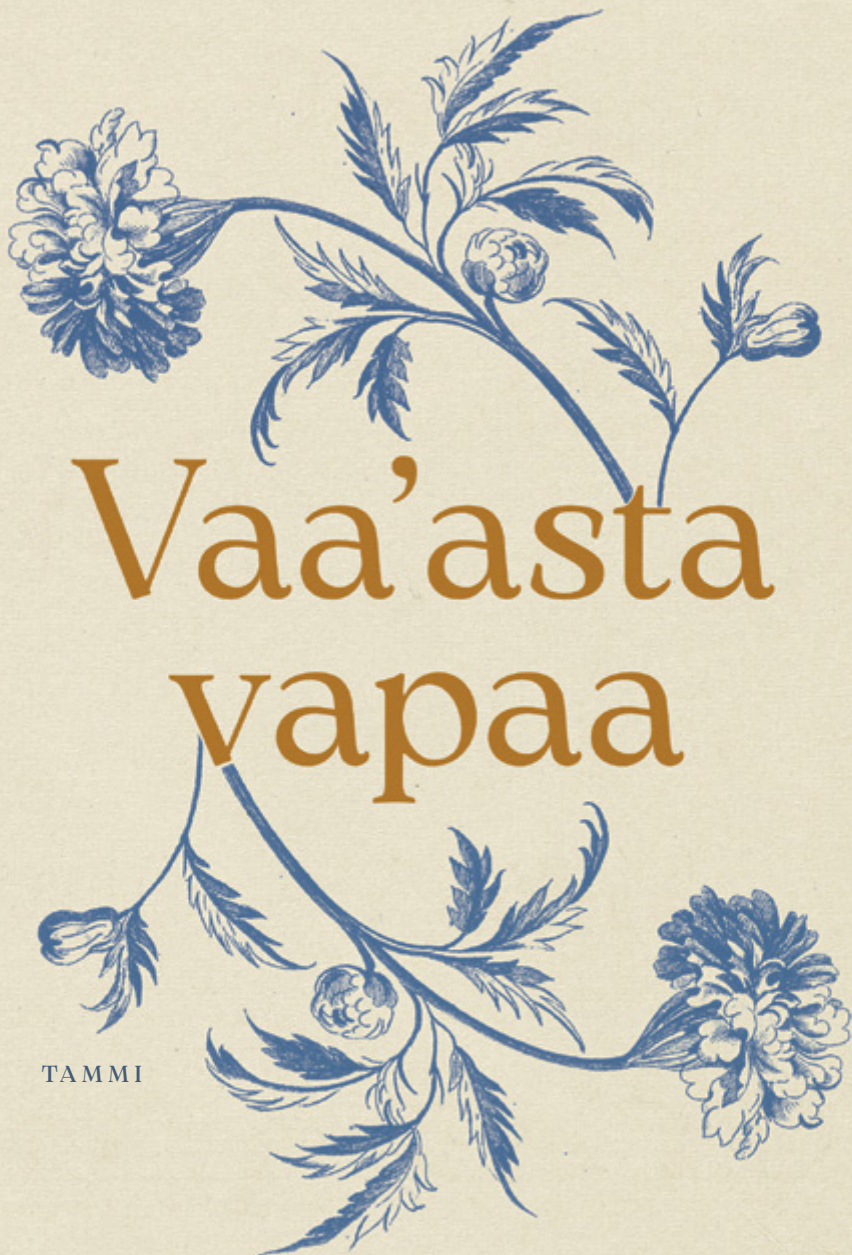


Anu Tevanlinna



Vaa'asta vapaa

TAMMI

Painonhallinnan
psykologiaa

Anu Tevanlinna

Vaa'asta vapaa

Painonhallinnan
psykologiaa



TAMMI

HELSINKI



Suomen tietokirjailijat ry on tukenut tämän teoksen toteuttamista.

Ensimmäinen painos

© Anu Tevanlinna ja Tammi 2026
Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-04-7041-8
Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@tammi.fi

Sisällys

Onnellinen loppu alkaa tästä: laihdutustarinasta hyvinvointitarinaksi	9
--	----------

OSA 1

Laihdutusansa

Koukuttava ja katala dieettikierre.....	17
Painonhallinta: paholainen, myytti vai mahdollisuus?	26
Voiko painoa hallita?	26
Tarvitseeko painoa hallita?	34
Saako painoa hallita?	37
Fokus painosta hyvinvointiin.....	41
Vaa'an hyödyt ja haitat.....	41
Painokeskeiset ja painoneutraalit lähestymistavat	47

OSA 2

Kun paino asuu mielessä

Syöminen käyttäytymisenä.....	57
Perusta psyykkisesti turvalliselle painonpudotukselle	57

Häiriintynyt syöminen ja ruokasuhteen haasteet	62
Tunnista ruokasuhteen ja syömiskäyttäytymisen pulmat.....	71
Kehosuhde	82
Kehosuhteen ja kehonkuvan juuret.....	82
Itsensä hyväksyminen	92
Paino- ja kehohäpeä	93
Masennus ja painonhallinta	102
Lihomisen pelko	105
Opitun voi poisoppia.....	105
Lihomisen pelon kehä	108
Tee sinunkaupat pelon kanssa.....	114

OSA 3

Kohti terveyttä ja tasapainoa

Valitse tavoitteesi ja reittisi	119
Ymmärrä muutostarpeidesi ydin	119
Karista epärealistiset ideaalit	124
Valitse etenemisjärjestys	126
Kohti myönteistä kehosuhdetta	133
Opettele arvostamaan kehoasi	133
Tee somesiivous.....	137
Höllää kuria	140
Sallivuus ja joustavuus tukevat kohtuutta.....	140
Perfektionismi, vaativuus, suorittaminen, itseinho ja itsekritiikki joustavuuden esteenä	144
Erota hyödyllinen ja haitallinen perfektionismi	150
Tutustu vaativaan puoleesi.....	154

Kokeile toisenlaista elämää.....	160
Muokkaa säännöistä joustavia ohjenuoria	165

Lopeta kaloripeli: ruokavalio- ja liikuntakikkailuista

syömisen taitoon	175
-------------------------------	-----

Kalorien laskeminen, ansaintalogiikka ja ruokahäly	175
Syö säännöllisesti ja riittävästi.....	178
Vahvista ruokahalutietoisuutta	190
Syö tietoisesti	195
Syömisen taito ja joustava rajoittaminen.....	199

Liiku ilman laihtumistavoitteita	202
---	-----

Intuitiivinen liikunta	202
Rajoittavat liikuntauskomukset ja tunne-esteet.....	207
Liikuntasuhde.....	216

Mielen riepottelusta tietoihin valintoihin	219
---	-----

Mielitekojen kohtaamisen taito.....	219
Minäkäsitys, minätarinat ja identiteetti	227
Hotkiminen, syömistahti ja mieliteot.....	229
Ruokariippuvuus.....	232
Surffaa mielitekojen aalloilla	236
Herkuttelun taito.....	244

Muutospurteista pysyvyyteen	247
--	-----

Mistä pitkäjänteisyyttä, sitkeyttä ja kärsivällisyyttä? ..	247
Rutiinien rakentamisen psykologia.....	256
Rutiinien muokkaaminen.....	261
Vitkuttelusta toimintaan	267

Aloita unesta ja palautumisesta	271
--	-----

Univajeen ja stressin yhteydet terveyskäyttäytymiseen	271
Kohti riittävän hyvää unta	275
Kohti hyvää jaksamista.....	285

OSA 4

Kohti maailmaa, jossa kaikenlaisten kehojen on hyvä elää

**Tähtäimessä ympäristö, jossa hyvinvointia tukevat
valinnat ovat helppoja 297**

**Tuetaan tasapainoisten ruoka-, liikunta- ja
kehosuhteiden rakentumista 302**
 Esimerkkien ja käytäntöjen voima 302
 Sanoilla on väliä: huomaavainen keho-, paino- ja
 ruokapuhe 309

Lopuksi: Mitä on painonhallinnan psykologia? 317

Kiitokset 321

Harjoituspankki 323

Hyödyllisiä tietolähteitä 336

Viitteet 338

Lähteet 343

Onnellinen loppu alkaa tästä: laihdutustarinasta hyvinvointitarinaksi

Se voi kiertää mielessä jatkuvasti, mutta sen vaikeudesta voi olla hankala puhua. Se saattaa määrittää, miltä aamulla tuntuu, mitä vaatteita valitsee, mitä peilistä näkee ja ylipäättään mitä ajattelee itsestään. Sen lonkerot voivat yltää kaikille elämän osa-alueille: ihmissuhteisiin, vapaa-ajan menoihin, työelämään. Se voi tarjota onnistumisen pilkahduksia mutta useammin epätoivoa ja itsesyytöksiä.

Kyse on painosta ja sen pudottamisesta. Tai tarkemmin sanottuna siitä, millaiseksi elämä voi kuihtua, kun laihduttaminen valtaa vuodesta toiseen tilaa mielestä. Laihdutusvuoristoradassa vuoroin aloittaa sisulla uuden elämän ja vuoroin luovuttaa turhautuneena – ei vain painonpudotuksen vaan lopulta itsensäkin kanssa. Tarkoitus on voida paremmin, mutta tuloksena on uuvuttava taistelu ja pahoinvointi. Mutta voisiko olla toisenlainen tapa elää?

Jos sinustakin tuntuu, että laihduttamisesta voi tulla elämän-tehtävä vailla palkintoa, olet oikeassa paikassa tämän kirjan äärellä. Tämä kirja on sinulle, joka et enää halua laihduttaa mutta et myöskään luovuttaa kehosi ja itsesi suhteen. Sinulle, joka kaipaat tapaa olla hyvinvointisi puolella ilman jatkuvaa kamppailua. Sinulle, joka olet pettynyt pikadieettien tyhjiin

lupauksiin ja haluat lopettaa sarjalaihduttamisen. Sinulle, joka et halua olla ikuinen laihduttaja.

Useimmiten painonhallinnan haasteita ratkotaan uusilla ravinto-ohjeilla ja entistä paremmin optimoiduilla treenisuunnitelmilla. Mutta entä jos ongelma ei ole ruoka, tiedonpuute tai jumppaohjeiden puutteellisuus? Entä jos positiivinen ja rohkaiseva puhe, toiveikkaat ajatukset ja kannustus eivät riitä? Silloin painohaasteiden juuret ovat tietoa ja toiminnan tasoa syvemmällä. Tämä kirja on kaikille, joista tuntuu, että painonhallinta on tai saattaa olla myös mielestä kiinni. Sen avulla ymmärrät paremmin painoon kytkeytyviä psyykkisiä ulottuvuuksia ja elintapojen taustalla vaikuttavaa psykologiaa.

Et välttämättä tarvitse psykologia tueksi painonhallintaan, mutta psykologiaa tarvitset. Mieli liikuttaa kehoa, ja jokainen syömistä koskeva päätös on psyykkisen prosessoinnin lopputulos. Se on aikamoinen määrä, sillä on arvioitu, että ihminen tekee yli 200 ruokaan ja syömiseen liittyvää päätöstä päivässä, vaikka vain murto-osa niistä on tietoisia valintoja¹. Myös päätökset siitä, nipistääkö yöunista lempisarjan katsomiseen ja käveleekö vai autoileeko lähikauppaan, tehdään mielessä.

Parhaassa tapauksessa psykologinen tulokulma painonhallintaan opettaa taitoja, joista on myös laajempaa hyötyä: opit hölläämään haitallista perfektionismia, suhtautumaan itseesi lämpimämmin ja ymmärtäväisemmin, säätämään stressiä paremmin ja vetämään itsellesi tärkeitä rajoja taitavammin. Opit siis elämäntaitoja, joita voit hyödyntää moneen muuhunkin kuin elintapojesi muuttamiseen. Samalla rakennat kestäväen pohjan psyykkisesti turvalliselle painonhallinnalle.

Tämä kirja ei ole tyypillinen kirja painonhallinnasta. Et löydä malliruokavaliota, laihdutusreseptejä, ohjeita kilojen-sulatusjumppaan tai kehotusta ”syödä vähemmän ja liikkua enemmän”. Lihavuuden riskien sijaan perehdyt laihduttamisen riskeihin ja alat ymmärtää, miksi laihdutus kääntyy itseään vastaan. Löydät vaihtoehdon painon ja syömisen kanssa kamppailuun.

Tämä kirja on tietopaketti modernista lihavuuden hoidosta psykologian näkökulmasta. Painossa on kyse biologian ja psykologian vuoropuhelusta keskenään ja ympäristön kanssa. Painonhallintaa ei siis psykologinkaan mielestä voi typistää vain mielen sisäiseen työskentelyyn. Uusi toiminta ei kuitenkaan luista, jos mieli jarruttaa. Avaan mielen roolia painonhallinnan monimutkaisessa yhtälössä mutta en tarjoa psykologisia niksejä, joilla aivoradat asettuvat siten, että kilot yhtäkkiä katoavat. Luvassa on ennemmin tutkimusmatka kilojen psyykkisiin taustasyihin, ulospääsyä dieettikierteestä ja suunta kohti tasapainoista elämää.

Monelle onnistunut elämäntapamuutos tai painonpudotus muodostuukin psyykkiseksi matkaksi. Tällä matkalla ensimmäinen tehtäväni on auttaa sinua tarkastelemaan, onko laihduttamisesta sinulle enemmän haittaa vai hyötyä, ja tukea sinua löytämään tuloksettomalle laihduttamiselle ja kehon kuritukselle toimivampi vaihtoehto. Tätä tarkastelemme kirjan ensimmäisessä osassa, jossa opit myös, miksi elämäntapamuutos ja painonhallinta eivät ole synonyymejä ja miksi kilo- ja kalorikeskeinen muutos ei kannata.

Toinen tehtäväni on auttaa sinua tunnistamaan, millaiset psyykkiset tekijät voivat heijastua kehon painoon ja sen kanssa kipuiluun. Tämä on kirjan toisen osan tema. Opit myös, milloin hallitsematon syöminen ja psyykkiset haasteet vaikeuttavat painonhallintaa ja milloin painotavoitteet on syytä siirtää syrjään. Terveyspsykologina olen piinallisen tietoinen jatkuvan laihduttamisen haitoista, ja keskeinen osa työtäni onkin tukea epäterveellisen laihduttamisen lopettamista*.

Kolmas tehtäväni on tukea sinua vähentämään mielestä kitkaa, joka ylläpitää tarpeetonta laihtumispainetta tai vaikeuttaa

* Huomaa, että tämä kirja ei kuitenkaan ole suunnattu syömishäiriötä sairastaville. Syömishäiriötä sairastavan tai syömishäiriötä itsellään epäilevän kannattaa oma-avun sijaan kääntyä terveydenhuollon ammattilaisen puoleen.

hyvinvointia tukevien elämäntapojen pitämistä mukana arjessa. Tätä käsittelem kirjjan kolmannessa osassa, jota voit pitää ratkaisupankkina tyypillisiin kestävää painonhallintaa haastaviin psyykkisiin tekijöihin. Käytyäsi osan läpi hahmotat, miten terveystyhtyminen on kytköksissä ajatuksiin, tunteisiin, elämänhistoriaan ja ennen kaikkea siihen, miten suhtaudut itseesi. Opit, miksi tiukka kontrollointi ruokkii hallinnan menettämistä ja mikä kannattelee syömisen tasapainoa kuria ja kuureja paremmin.

Kirjan neljännessä osassa raotan ovea maailmaan, jossa kaikkien kehojen olisi hyvä elää ja voida hyvin. Sellaiseen maailmaan on vielä matkaa ja sen rakentamiseen tarvitaan meitä kaikkia. Siksi toivon, että otat tämän kutsuna tarkastella, mitä sinäkin voit tehdä yhteisissä talkoissamme.

Koska painonhallinnassa – ja elämässä yleisemminkin – kaikki liittyy kaikkeen, tulet huomaamaan, että tämän kirjan luvut kytkeytyvät yhteen. Kirja on rakennettu siten, että saat selkeimmän kuvan kokonaisuudesta etenemällä kirjassa järjestyksessä, alusta loppuun. Painonhallintaan liittyviä mielen- taitoja ja uutta suhdetta ruokaan, liikuntaan ja omaan itseeseen ei kuitenkaan opi vain lukemalla tai kuuntelemalla. Niitä on harjoiteltava. Siksi saat suurimman hyödyn, kun teet kirjan sisältämät harjoitukset ja niiden viitoittamat uudenlaiset valinnat arjessasi. Kehotan siis viettämään tuokion kirjassa olevien omakohtaiseen pohdintaan ohjaavien kysymysten äärellä. Lisäksi löydät osaan harjoituksista laajempia ohjeita kirjan Harjoituspankista (s. 323).

Useat asiakkaani ovat joskus ajatelleet laihtumisen olevan tie onneen ja hyvinvointiin. Silloin vimmatuista painonpudotusyrityksistä rakentuu hyvän elämän odotushuone, jossa kaikki hyvä seuraa sitten kun paino putoaa tai sitten kun mahtuu tiettyyn vaatekokoon. Sitä odotellessa elämä kapenee. Toivon, että tämän kirjan avulla tarkastelet myös, millainen rooli painonhallinnalla ja siihen liittyvillä toiveilla on sinulle hyvässä elämässä.

Toivon, että opit tämän kirjan tuella toimimaan enemmän hyvinvointiasi edistävin tavoin ja ennen kaikkea käsittelemään sisäistä maailmaasi muulla kuin ruualla ja syömisellä tai muusta terveyskäyttäytymisestä, kuten nukkumisesta tai liikkumisesta, tinkimällä. Lisäksi toivon, että tämä kirja auttaa olemaan enemmän sinut itsesi ja kehosi kanssa ja että pystyvyyden tunteesi kehosi ja elämäsi suhteen vahvistuu.

Jos olet kuten useimmat asiakkaani, sinulla on pitkä ja monisyinen historia painonhallinnassa. Yleensä tällainen historia sisältää ylä- ja alamäkiä, niin painon kuin elämänlaadunkin suhteen. Toiveeni on, että kehon kuritus, kehon laiminlyönti ja hyvinvointia heikentävä laihduttelu loppuu nyt. Painoa suurempi ongelma voi nimittäin olla jumittuminen tulokset-toman laihduttamisen oravanpyörään – laihdutusansaan. Siksi saat tästä kirjasta keinoja itsesi kanssa sovun tekemiseen itsesi kuriin saamisen sijaan. Syömisestä ei tarvitse enää olla taistelua eikä treenin pakkopullaa. Negatiivisesta noidankehästä voi siirtyä myönteiseen kierteseen. Vaa'an vallasta voi vapautua.

OSA 1

Laihdutusansa

Koukuttava ja katala dieetikierre

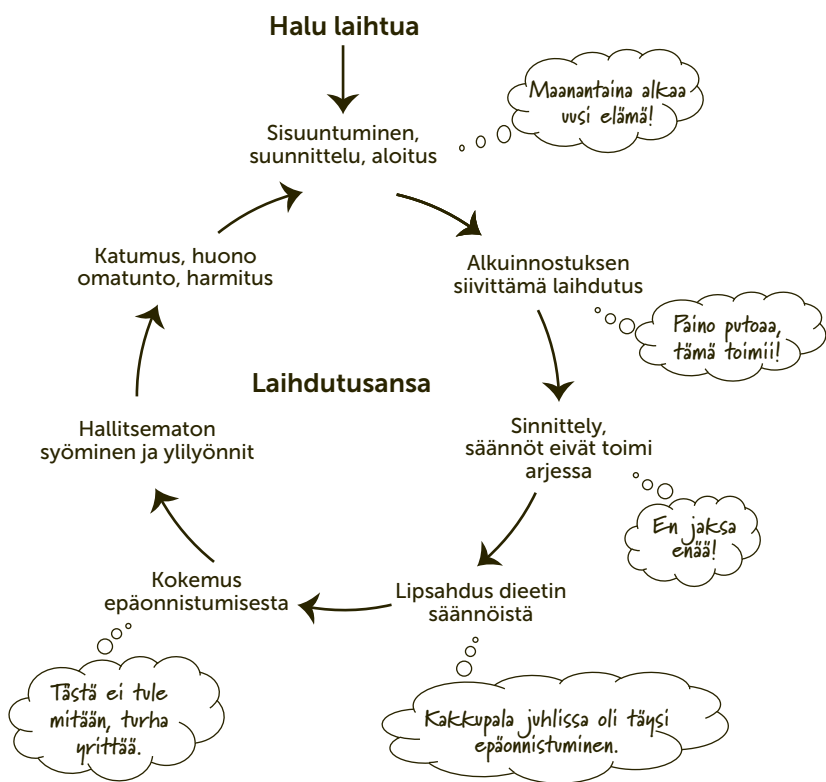
Tarina toistuvasta laihduttamisesta on minulle painonhallinnan parissa työskentelevänä psykologina tuttu. Jokaisen tarina on omanlaisensa, mutta alussa on aina paine pudottaa painoa. Tarinan keskiosassa vaihtelevat laihduttamisen suunnittelu, laihduttaminen, luovuttaminen ja kilojen hiipiminen takaisin. Haluan auttaa sinua kirjoittamaan laihdutustarinallesi onnellisen lopun.

Villeimpien arvioiden mukaan keskiverto nainen käyttää laihduttamiseen jopa 17 vuotta elämästään². Moni heistä on krooninen laihduttaja, jolle keho on jatkuva muutoskohde, paino häpeän lähde ja kykenemättömyys ratkaista paino-ongelma itsesyytösten aiheuttaja. Dieetikierteen kaloripelissä suklaata saa syödä, jos sen polttaa lenkillä (tai syö itseltäänkin salaa) tai jos niukistelee muista syömisistä.

Toistuvat dieetit muodostavat itseään vahvistavan noidankehän eli laihdutusansan. Laihdutusansassa joutuu käyttämään paljon vaivaa treenien ja ruokien suunnitteluun sekä laihdutusohjelman arkeen sovittamiseen. Kun saa kutsun syntymäpäiville, ottaa päättäväisesti omat eväät mukaan. Silloin kokee syyllisyyttä pidättäytyessään kakunsyönnistä, koska arvelee juhlien emännän tai isännän pahoittavan mielensä. Tai sitten syö kakkua itseään soimaten. Vastaavat tilanteet nakertavat jaksamista, ja ruokavalion säätely kapeuttaa muuta

elämää: ravintolaan ei tee mieli lähteä ja tuntuu turvallisemalta jättäytyä pois illanvietosta ystävien kanssa.

Kun tahdonvoima ehtyy ja ruokasäännöt eivät istu elämään, vaihtuu päättäväisyys pettymykseksi. Syömisen kontrolli katoaa ja pystyvyyden tunne saa kolhun. Se tuntuu epäonnistumiselta, mikä altistaa luovuttamiselle. Luovuttaminen tarkoittaa usein syömisessä ”antaa mennä vain” -vaihdetta, jolloin hamuaa kaiken, minkä on itseltään kieltänyt – ja enemmänkin.



Jumittuminen dieettikierteeseen muodostaa laihdutusansan. Millainen on sinun noidankehäsi?

Koska laihtumistoive ei ole poistunut, seuraa jossain vaiheessa katumus, huono omatunto ja harmitus siitä, ettei ”hyvin” alkanut dieetti onnistunut. Harmi voi olla polttoainetta hallitsemattomalle syömiselle siihen saakka, kun laihdutushalu nostaa taas päätään ja on aika sisuuntua.

Laihduttaminen on koukuttavaa, sillä se palkitsee. Painon laskiessa tuntee menestyneensä. Se luo illuusion dieettien toimivuudesta ja syntyy muistijälki, jossa laihduttaminen vaikuttaa toimivalta. Koukuttavuutta lisää se, ettei dieetti poista halua laihtua.

Ikuinen laihduttaja syyttää itseään epäonnistumisesta ja luulee, että vika on luonteen heikkoudessa, tahdonvoiman puutteessa, selkärangattomuudessa tai mukavuudenhalussa. Aivan turhaan, sillä vika on menetelmässä. Vika on siinä, ettei laihduttaminen toimi. Tutkimusten mukaan laihduttaminen itse asiassa altistaa lihomiselle, ja mitä useampi laihdutus-kerta on takana, sitä suurempi on painonnousu. Ne, jotka laihduttavat, lihovat tulevaisuudessa todennäköisemmin kuin ne, jotka eivät ole kokeilleet dieettejä.³ Kumulatiivinen määrä tutkimusta kuvaa sitä, että vaikka monilla dieeteillä paino laskee hetkellisesti, sillä on tapana kertyä takaisin⁴. Tyypillisesti valtaosa painosta palaa kahden vuoden sisällä. Viiden vuoden päästä paino on palannut lähes kaikilla painonpudotusta edeltäneeseen lukemaan ja ainakin kolmannekselle painoa kertyy lopulta aloitustilannetta enemmän.⁵ Painon palaamisen taustalla on ilmeisesti mekanismi, jossa aivot tulkitsevat painon putoamisen uhaksi selviytymiselle, jolloin ne ohjaavat kehoa hidastamaan perusaineenvaihduntaa ja kasvattamaan nälkää. Nämä vaikutukset näyttävät olevan erityisen selkeitä rajuissa dieeteissä.⁶

Ehkä oma kokemuksesi kertoo samaa, sillä jos dieetit todella toimisivat, olisitko tarttunut tähän kirjaan? Silti on tyypillistä, että laihdutusansaan jumittuessa hämärtyy, ettet sinä ole epäonnistunut dieeteissä. Epäonnistuneita ovat dieetit.

Dieetikierre voi pyöriä ympäri päivässä tai viikossa tai viedä kuukausia. Yhdellä uusi elämä alkaa aamulla ja päivä sujuu syömisestä pihistellen. Illalla mieliteot yltyvät pakottavaksi himoksi. Päivän energiavajeen korjaamiseksi nälkavelka on maksettava illalla takaisin korkojen kera. Kehon selviytymismekanismi on niin vahva, että kovassa energiavajeessa tahdonvoima ei auta syömisestä säätelemässä. Koet epäonnistuneesi, vaikka tosiasiaa kehosi toimii niin kuin sen on tarkoitus: se ei siedä nälättämistä. Selviytyäkseen kehosi haluaa huolehtia sinusta ja varmistaa, että saat riittävästi syötävää, jota laihdutusmieli yrittää samalla rajoittaa. Toisella taas aktiivinen laihdutus jatkuu arkiviikon ja päättyy perjantai-iltana. Kolmas sinnittelee dieetillä muutaman kuukauden. Lopputulos on jokaisella sarjalaihduttajalla silti sama: dieetikierre toistuu.

Jos tunnistit itsesi dieetikierreestä, et ole yksin. Jopa puolet aikuisista on yrittänyt pudottaa painoaan viimeisen vuoden aikana⁷. Eräissä kyselyissä⁸ keskiverto brittiainuinen kertoi kokeilevansa kahta trendidieettiä vuodessa, mikä tarkoittaa 126 dieettiä elämän aikana. Et myöskään ole tyhmä, saamaton, pinnallinen tai tietämätön, jos olet joutunut laihdutusansaan. Olet ihminen, joka on altistunut nykyajan kauneusihanteille ja painonhallintaa vaikeuttavalle ympäristöllemme sekä ratkaisuksi tuputettaville pikadieeteille, joihin on helppo haksahdtaa. Jos laihduttaminen todella toimisi, kukaan ei kuitenkaan tarvitsisi elämänsä aikana yhtä dieettiä enempää.

Hyvä uutinen on, että olipa historiasi laihduttamisen suhteen pitkä tai lyhyt, niin kurin ja kieltäytyksen ei tarvitse jatkua. Voit löytää ravitsevaan syömiseen helppouden, liikuntaan sinulle sopivan rutiinin ja tasapainon kehosi kanssa. Se vaatii menetelmää, jota kuurilaihutus ei tarjoa.

Perinteisesti painonhallintaohjelmista puuttuvat painonpudotuksen ylläpitoon tarpeelliset keinot, kuten käyttäytymisterapia tai jatkuva tuki⁹. Mitä vimmattummin kehoon yrittää kutistaa, sitä vaikeammaksi aidosti hyvinvointia palvelevien rutiinien muodostaminen muuttuu. Dieetibisnes onkin

liiketoimintaideana nerokas: Kun tarjotaan menetelmä, jolla saa painon laskemaan vain hetkellisesti, tarjotaan asiakkaalle illuusio onnistumisesta. Näin koukutetaan hänet palaamaan asiakkaaksi saman ongelman takia kerta toisensa jälkeen. Laihdutusohjeiden kanssa samassa paketissa myydään usein epäonnistumisen ja riittämättömyyden kokemus naamioituna ajatukseen siitä, että vika olisi laihduttajassa eikä menetelmässä. Oma liiketoimintaideani on paljon surkeampi: pyrin tarjoamaan pitkällä aikavälillä toimivia keinoja. En olekaan bisnesnero mutta kompensoin sitä olemalla hyvä työssäni: tarjoan sitä, mitä toistuva laihduttelu ei tarjoa. Pysyvyyttä. Kestävyyttä. Sitä, ettei elämä kapeudu jatkuvaksi laihdutteluksi.

Mutta älä usko vain minua tai tutkimuksia vaan tarkastele omia kokemuksiasi. Yksi työkalu siihen on oman painohistorian tutkiminen. Palauta mieleesi, miten painosi on elämäsi aikana vaihdellut ja millaiset tekijät ovat vaikuttaneet painon nousuihin ja laskuihin. Pane myös merkille, millaisia tuloksia erilaiset laihdutusyritykset ovat tuoneet yhtäältä lyhyellä, esimerkiksi viikkojen tai kuukausien, ja pitkällä, esimerkiksi vuosien tai vuosikymmenien, tarkastelujaksolla. Onko painosi nyt alempi vai korkeampi kuin kokeillessasi ensimmäistä laihdutuskuuriasi? (Tähän liittyvä harjoitus Tarkastele painohistoriaasi löytyy Harjoituspankista, s. 324.)

Piirtäessäni asiakkaideni kanssa heidän painohistoriansa kuvaajaa tyypillisin painokäyrä on aaltoliike, jossa on nouseva trendi. Jos sinunkin painosi kuvaaja on tämän tyyppinen, tärkein kysymys on, haluatko jatkaa elämääsi näin. Kuvaako dieettikierre sinulle hyvää, arvojesi mukaista elämää? Jos ahkerakaan laihduttelu ei ole tuonut iloa, onnea eikä edes pysyvästi alemmää painoa, voit olla varma, ettei laihduttaminen ole menolippu hyvään elämään.

JATKUVAN LAIHDUTTAMISEN haitat eivät valitettavasti rajoitu fyysisiin haittoihin ja siihen, että paino nousee. Dieettikierre

on nimittäin myös psyykkisesti ongelmallinen. Ensimmäinen syy tähän on, ettei se vastaa alkuperäiseen painonpudotustoiveeseen. Toinen syy on, että jatkuvat pettymykseen päätyvät dieetit ovat omiaan kasvattamaan huonommuuden tunnetta ja haitallista itsekritiikkiä. Laihduttamisen tuoma tunnekuorma on siis raskas.

Jokainen painonnousuun päättynyt laihdutuskerta vahvistaa uskomusta, ettei pysyvä painonhallinta muka ole itselle mahdollista ja että se on oma syy. Näin käsitys omasta pystyvyydestä painonhallintaan heikkenee ja arvio omista onnistumisen mahdollisuuksista laskee. Kun laihduttaminen ei toimi toivotulla tavalla, mielialan lasku, ahdistus, syyllisyys ja häpeäkin ovat luonnollisia, vaikkakin epäreiluja, seurauksia. Epäreiluja ne ovat siksi, että syytökset ja huonommuus kohdistuvat laihduttajaan, eivät toimimattomaan menetelmään.

Viestintä painonpudotuksen hyödyistä voi ohjata parhaassa tapauksessa terveyttä edistäviin elintapoihin, mutta samalla riski ongelmalliseen syömiskäyttäytymiseen nousee¹⁰. On nimittäin havaittu, että lihavuuden haitoista kertovat mainokset voivat myös kannustaa epäterveellisiin painonpudotusyrityksiin sekä häiriintyneen syömisen ja haitallisen terveystähtäytymisen muotoihin, kuten laksatiivien käyttöön ja pakkoliikuntaan. Vaikka mainoskampanjan tarkoitus olisi vähentää lihavuutta, tuloksena voi olla vain vähenevä tyytyväisyys painoon ja kehoon. Erityisen haavoittuvia tällaiselle viestinnälle ovat ne, joilla on jo haasteita syömisessä.¹¹

Onkin arvioitu, että toistuva laihduttaminen lisää myös syömishäiriön riskiä. Joidenkin päätelmien mukaan maltillisestikin laihduttaneella on viisinkertainen todennäköisyys sairastua syömishäiriöön ja äärimmäinen laihduttaminen nostaa todennäköisyyden 18-kertaiseksi laihduttamattomiin henkilöihin verrattuna¹². Laihduttamisen ja syömishäiriön yhteys ei kuitenkaan ole yksioikoinen, sillä häiriön taustalla on aina kokoelma biologisia, psykologisia ja ympäristöön liittyviä tekijöitä.

Hyvästi laihдутusansa, tervetuloa tasapaino!

Mikä on mielen rooli lihavuuden monimutkaisessa yhtälössä? Kun psyykkinen painolasti muuttuu kehon painoksi, ongelma ei ratkea toistuvilla yrityksillä pudottaa painoa. Päinvastoin: laihдутusansa vain pahentaa tilannetta.

Vaa'asta vapaa siirtää huomion painonnousun psyykkisiin juurisyihin. Tutkittua tietoa ja käytäntöä yhdistävän kirjan avulla opit tunnistamaan haitalliset noidankehät ja kohtaamaan mieliteot. Samalla suhteesi kehoon, ruokaan ja liikuntaan muuttuu. Uuvuttavan kaloripelin voi lopettaa, jolloin vapaudut kohentamaan kehosi ja mielesi hyvinvointia!

Anu Tevanlinna on terveystieteiden erikoispsykologi, jolla on vankka kokemus lihavuuden hoidosta ja syömishäiriöistä.



www.tammi.fi

14.16

ISBN 978-952-04-7041-8