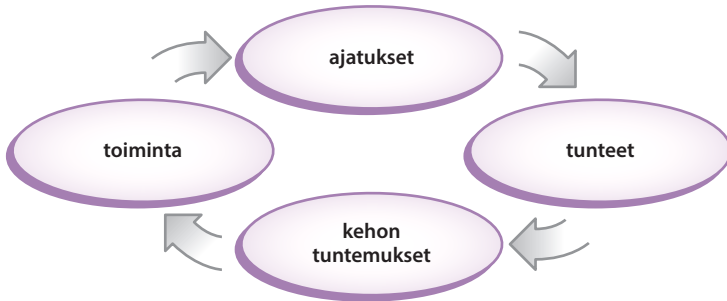


# Aluksi

**T**ämä hoito-ohjelma perustuu kognitiiviseen ja käyttäytymisterapeuttiseen tietoon. Sen mukaan ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen sekä kehon tuntemukset ovat jatkuvasti yhteydessä toisiinsa. Muokkaamalla ajatuksia joustavampaan suuntaan saadaan aikaan muutosta myös tunnekokemuksessa ja kehon tuntemuksissa. Vastaavasti kokeilemalla ja harjoittelemalla konkreettisesti uudenlaisia toimintatapoja voidaan saada aikaan muutos paitsi käyttäytymisen tasolla, myös ajatuksissa.

## Kognitiivinen käyttäytymisterapia bulimian hoidossa

Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa hyödynnetään tietoa siitä, että muuttamalla toimintatapoja voidaan vaikuttaa ajatuksiin ja tunteisiin. Samalla muuttuvat myös kehontuntemukset. Jos esimerkiksi pelkää koiria, on yleistä vältellä niitä. Kun kuitenkin muuttaa toimintatapojaan ja hiljalleen totuttautuu koirien läheisyyteen, koiriin liittyvä pelon tunne vähenee. Kun seuraavan kerran tapaa koiran, sydän ei hakkaa ihan niin paljon eivätkä kädet täris. Vastaavasti ajattelumallejaan muokkaamalla voi vaikuttaa tunteisiin ja muuttaa käyttäytymistään. Ajatusten, tunteiden, kehontuntemusten ja käyttäytymisen muokkaamiseen käytetään erilaisia harjoituksia ja tehtäviä. Tässäkin kirjassa saat erilaisia tehtäviä, jotka auttavat sinua siinä.



Bulimian kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa tavoitteena on syömishäiriöön liittyvien haitallisten uskomusten ja ajatusten tunnistaminen ja niiden muokkaaminen. Terapiassa haitallisia ajatuksia pyritään korvaamaan vaihtoehtoisilla, toipumista tukevilla ajatusmalleilla. Samalla opetellaan uudenlaisia toimintamalleja, jotka edesauttavat oireista vapautumista.

### **Kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta on hyötyä bulimian hoidossa**

Kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta on olemassa paljon tutkimusnäyttöä ja sen on osoitettu olevan tehokkain terapiamuoto bulimian hoidossa.

Tutkimukset osoittavat seuraavaa:

- Osa bulimiaa sairastavista hyötyy jo varsin pienestä avusta tai hyvin yksinkertaisista hoitokeinoista, kuten säännöllisestä ja riittävästä syömisestä ja sen tukena ruokapäiväkirjan pitämisestä.
- Kognitiivinen käyttäytymisterapia vähentää ahmintaa ja oksentelua tehokkaammin kuin hoidon odottaminen.
- Myös syömishäiriön muut oireet ja masentuneisuus vähenvät kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa merkittävästi enemmän kuin silloin, jos syömishäiriötä ei aktiivisesti hoidettaisi.
- Hoidon onnistumisen kannalta sairastuneen oma valmius paranemiseen ja käyttäytymistapojen muutokseen on tärkeää.

Vaikka tutkimustulokset osoittavat kognitiivisen käyttäytymisterapian olevan tehokas hoitomuoto bulimiaan, se ei yksinään riitä. Tärkeintä tämän omahoito-ohjelman onnistumisessa on se, että sinä voit sitoutua siihen. Yhtä lailla tärkeää on se, että olet valmis työskentelemään tavoitteidesi eteen. Bulimia-oireita vastaan taisteleminen tulee vaatimaan sinulta paljon, mutta toipuminen on vaivan arvoista. Sinä olet ottanut jo ratkaisevan askeleen ja hakenut apua bulimiaasi. Hieno!

Saatat olla kuitenkin huolissasi, miltä sinusta tuntuu, jos et saavutakaan tavoitteitasi. Saatat ajatella, että on helpompi olla yrittämättä tosissaan kuin ottaa riski ja epäonnistua. Vaikka se saattaa tuntua turvalliselta vaihtoehdolta, sinun tulisi aktiivisesti pyrkiä vastustamaan tätä ajatusta. Sinulla on kaikki mahdollisuudet onnistua tässä omahoidossa, jos päätät yrittää tosissasi.

Omahoidossa on mahdollista saavuttaa merkittäviä hyötyjä. Useimmat bulimiasairastavat yllättyvät, miten paljon heidän olonsa kohenee, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, kun he lopulta lopettavat ahmimisen. Ahmimisen lopettamisen jälkeen heidän ei enää tarvitse salailla oireita ja he pystyvät jälleen osallistumaan sosiaalisiin tapahtumiin ja voivat helpommin viettää aikaa läheistensä ja ystäviensä parissa. Ihmissuhteet paranevat ja sosiaalisuus lisääntyy. Useimmat huomaavat itsetuntonsa kohenevan, kun syömishäiriö ei enää väritä minäkäsitystä niin voimakkaasti. Alakuloisuus, ahdistuneisuus ja ärtyneisyys vähenevät, keskittymiskyky paranee ja vanhat kiinnostuksen kohteet palaavat.

On siis useita hyviä syitä sitoutua tähän hoito-ohjelmaan ja antaa sille mahdollisuus auttaa sinua vapautumaan bulimiastasi. Toivottavasti voit suhtautua tähän ohjelmaan mahdollisuutena muuttaa pysyvästi syömiskäyttäytymistäsi. On tärkeää, että itse uskot muutoksen olevan mahdollista, sillä sinä itse voit tehdä kaikki bulimiasta toipumiseen tarvittavat muutokset.

## Onko muutos mahdollinen?

Ahmimisesta luopuminen on mahdollista, jos uskot omiin mahdollisuuksiisi onnistua ja tämän hoito-ohjelman mahdollisuuksiin auttaa sinua. On mahdollista alkaa syödä taas normaalisti, ilman pelkoa, ahdistusta, syyllisyyttä tai katumuksen tunteita.

Tiedät itse, kuinka paljon syömishäiriö vie sinulta aikaa ja energiaa. Sinä itse tiedät myös, kuinka kipeästi sinun tulee mielestäsi päästä eroon ahmimisongelmastasi. Tämä tarve luopua omasta oireilusta saattaa kuitenkin vaihdella: toisina päivinä olet täysin kyllästynyt bulimiaasi, kun taas toisina päivinä et olekaan enää varma, haluatko luopua oireistasi. On luonnollista, että motivaatio muutokseen vaihtelee aika ajoin. Se kuuluu toipumisprosessiin. Siksi on tärkeää asettaa mahdollisimman käytännönläheiset ja konkreettiset tavoitteet, joita kohden pyrkiä – huolimatta vaihtelevasta motivaatiosta.

Tutkimusten mukaan tavoitteet toteutuvat todennäköisemmin, jos ne määritellään itselle mahdollisimman selkeästi ja käytännönläheisesti. Tästä hoito-ohjelmasta on sinulle apua, kun olet valmis työskentelemään tavoitteidesi eteen. Minkälaisia tavoitteita sinä haluat asettaa itsellesi?

## TEHTÄVÄ: Omat tavoitteeni

Minkälaisia tavoitteita sinä haluat asettaa itsellesi tämän hoito-ohjelman ajaksi? Kirjaa nyt omat tavoitteesi. Kiinnitä huomio siihen, että tavoitteesi ovat mahdollisimman konkreettiset – ja toisaalta realistisesti saavutettavissa. Tärkeintä on, että voit itse sitoutua tavoitteisiisi. Alla esimerkkejä tavoitteista.

- Lopetan ahmimisen tämän kevään aikana, viimeistään (päivämäärä).
- Harjoittelen muita keinoja helpottamaan omaa oloani silloin, kun en ahmi.
- Lopetan oksentamisen (päivämäärä) – vaikka ahmisin, en silti aio oksentaa kertaakaan.
- Lopetan ulostuslääkkeiden käytön vähentämällä niitä vähitellen, ja lopulta lopettamalla ne kokonaan; lopetan kokonaan viimeistään (päivämäärä).
- Lopetan asteittain pakonomaisen liikunnan seuraavien kolmen viikon aikana.

### **Viisi vinkkiä tavoitteidesi saavuttamiseen**

Bulimian oireista luopuminen saattaa tuntua vaikealta ja omahoito-ohjelmassa edetessäsi tulee varmasti hetkiä, jolloin epäilet mahdollisuuksiasi irtautua oireista. Seuraavassa on listattu muutamia tehokkaiksi todettuja neuvoja, joita noudattamalla voit parantaa mahdollisuutta saavuttaa tavoitteesi.

**Jatka, vaikka annettuja neuvoja tuntuisikin vaikealta noudattaa.** Monet omahoito-ohjelmassa annetut neuvot ja ohjeet tuntuvat vaikeilta noudattaa sen vuoksi, että ne haastavat suoraan niitä asioita, jotka ylläpitävät syömishäiriötäsi. Ohjeiden noudattaminen auttaa sinua murtautumaan syömishäiriön noidankehästä.

**Älä kiirehdi hoito-ohjelmaa läpi.** Sen sijaan, että kiiruhtaisit tämän kirjan läpi, etene rauhassa omaan tahtiisi ja pysähdy sen sijaan käsiteltävien teemojen äärelle. Joskus voi olla viisasta pysähtyä yhteen lukuun muutamaksi viikoksi, ennen kuin etenet seuraavaan. Jos koet vastoinkäymisiä, voi olla hyvä palata edeltävään lukuun ja jatkaa siitä.

**Älä odota suuria muutoksia hetkessä.** Älä pety, jos et saavuta suuria muutoksia lyhyessä ajassa. Muutos vaatii aikaa. Kenties jo vuosia jatkuneet oireesi eivät häviä hetkessä. Ole kärsivällinen ja pidä koko ajan kirkkaana mielessäsi, miksi haluat eroon oireistasi.

**Toipuminen ei ole suoraviivaista ja takapakit kuuluvat asiaan.** Paitsi, että toipuminen ei tapahdu hetkessä, se ei myöskään ole suoraviivaista. On normaalia, että välillä toipumisesi etenee vauhdilla, välillä taas saatat kokea takapakkeja. Omahoito-ohjelman aikana arvioit jatkuvasti toipumistasi – se auttaa sinua näkemään ottamasi edistysaskeleet ja ratkaisemaan kohdallesi sattuvat ongelmat.

**Halu ahmia saattaa säilyä pitkäänkin, vaikka saisit lopetettua ahmimisen.** Älä lannistu, vaikka hankalissa tilanteissa sinun tekeekin mieli palata vanhoihin oireisiisi. Se on luonnollista. Opit kyllä vähitellen vastustamaan ahmintahaluasi, jolloin se laantuu ja helpottaa.

## TEHTÄVÄ: Toipumisen hyödyt ja haitat

Toipuminen voi aiheuttaa erilaisia ristiriitaisia tunteita. Tässä tehtävässä tarkastelet toipumisesta koituvia etuja ja hyötyjä, ja toisaalta pohdit myös mahdollisia haittoja, mitä oireista luopumisesta voi seurata. Mitä hyötyä on syömishäiriöstä toipumisesta? Entä, mitä haittaa voisi olla siitä, että yrität luopua oireistasi? Arvioi seuraavaksi erilaisia hyötyjä ja haittoja sille, että lähdet taistelemaan syömishäiriöoireitasi vastaan. Kirjoita niitä nyt itsellesi ylös. Ole rehellinen itsellesi, saatat saada tärkeitä oivalluksia.

### Hyödyt

*Esimerkkejä hyödyistä* Muuhun elämään vapautuu tilaa, kun ajatukset eivät pyöri niin paljon syömisen ympärillä, voin taas nähdä ystäviäni, voin syödä muiden seurassa, minun ei enää tarvitse salailla oireitani.

---

### Haitat

*Esimerkkejä haitoista* Joudun luopumaan ahmimisesta ja oksentamisesta ahdistuksenhallintakeinona; oksentaminen helpottaa oloa enkä osaa helpottaa oloani muuten; en ole varma, uskallanko luopua oireistani.

---

---