TEEMU OLLIKAINEN

WSOY

SYÖ MITÄ MIELESI TEKEE

TEEMU OLLIKAINEN

SYÖ MITÄ MIELESI TEKEE

Werner Söderström Osakeyhtiö • Helsinki

Haastateltavien tunnistetiedot on muutettu.

© Teemu Ollikainen ja WSOY 2012
ISBN 978-951-0-41608-2

Graafinen suunnittelu Sanna-Reeta Meilahti

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

Miksi kirjoitin tämän kirjan 7
Johdanto: kun tieto ei muutu toiminnaksi 13

I LIHOTTAVAT AJATUKSET 21
Ylipainoiset ajattelevat eri tavalla 23
Syöminen tunteiden hallintakeinona 36
Tukeeko persoonallisuuteni painonhallintaa 51
Aivot jääkaapilla 60
Painonhallinta ja mielenterveys 64
Milloin olen valmis aloittamaan 70
Mitä tulee tietää ravitsemuksesta 83

II KOHTI KESTÄVIÄ MUUTOKSIA 99
Keinoja painonhallinnan aloittamiseen ja siinä onnistumiseen 101
Fiksusti alkuun 125
Sudenkuopat ja niistä selviäminen 138
Apua, minähän laihdun! Pysähtyminen, ylläpito ja loppuelämä 156

Onnistujien kokemuksia 169
Suositeltavaa kirjallisuutta 182
Viitteet ja lähteet 183

MIKSI KIRJOITIN TÄMÄN KIRJAN

Ylipainoisuutta ei ole totuttu ajattelemaan psyykkisenä ongelmana vaan elämäntapojen tai aineenvaihdunnan ongelmana. Lääketieteen näkökulmasta se kuuluu eri diagnoosiryhmään kuin esimerkiksi masennus. Siksi ylipainoisia ei ole perinteisesti ohjattu psykologin juttusille. Viime vuosina on kuitenkin havaittu, että tieto ja valistus eivät yksin riitä. Yksilöllisten tekijöiden huomiotta jättäminen johtaa usein vain tilapäisiin onnistumisiin. Samalla psykologeja on alettu käyttää enenevästi painonhallinnan ohjaukseen.

Ylipainoinen ihminen voi saada terveyskeskus- tai työterveyslääkäriltään tai -hoitajaltaan painonhallintaan opastuksen, jossa tyypillisesti kehotetaan kieltäytymään tietyistä ruoista ja liikkumaan enemmän. Vaikeammin ylipainoisilla on mahdollisuus päästä laihdutusryhmään tai saada laillistetun ravitsemusterapeutin ohjausta. Nämä ovat tarpeellisia palveluja, mutta niiden puitteissa ei yleensä pureuduta kovin syvälle yksilöllisiin tekijöihin. Ryhmissä ja ravitsemusterapeutin työssä pääpaino on luonnollisesti ravinnossa, ei niissä psyykkisissä tekijöissä, jotka saavat aikaan haitallista syömistä. Psykologin puoleen käännytään tyypillisesti vain, jos ylipainoisuuteen liittyy mielenterveysongelmia. Tämä on psykologisen tietämyksen hukkaan heittämistä. Psykologi ei ole ensisijaisesti psyykkisten ongelmien ratkaisija vaan mielen toiminnan asiantuntija, joka voi auttaa tiedostamaan ja purkamaan ylipainoon johtaneita tekijöitä.

Kuten monen painonhallintakirjan kirjoittajalla, minullakin tarve tarttua aiheeseen lähti henkilökohtaisesta ongelmasta. Olin noin 20 kiloa ylipainoinen, turhautunut, väsynyt ja vihainen itselleni. Kuljin painonhallintaa yrittävän tyypillistä reittiä: laihduin liikunnalla ja

ruokavalion kontrolloinnilla lähes normaalipainoiseksi, kunnes erilaiset vastoinkäymiset ja terveysongelmat romuttivat tavoitteeni.

Välillä luovuin painonhallinnasta ja ajattelin, että mikäs pulskana on elellessä. Asia kuitenkin vaivasi minua, ja kyllästyin olemaan vihainen peilikuvalleni. Kokeilin erilaisia dieettejä laihoin – tai pitäisikö sanoa lihavin – tuloksin.

Aloin pikkuhiljaa ymmärtää, että ongelmani ei ollut oikean ruokavalion, ihmelääkkeen tai oikean liikuntamäärän löytäminen – ongelmani olin minä itse: lyhytjänteinen, helposti motivaationsa menettävä, elämästä nautiskeleva ja impulsiivinen ihminen. Mikä tahansa ruokavalio tuntui rajoittavalta ja ahdistavalta, enkä uskonut pystyväni noudattamaan mitään niistä. Minun piti oppia ymmärtämään, mitkä asiat korvieni välissä estävät minua laihtumasta.

Laihdutusyritysteni aikana tutustuin huomattavaan määrään dieettikirjoja, aikakauslehti- ja nettiartikkeleita. Huomasin aina ärsyyntyväni niitä lukiessani. Koin tekstit syyllistävinä ja liian yksinkertaistavina. Kirjoissa oletettiin, että kaikki haluavat laihtua ja ovat valmiita tekemään mitä tahansa päästäkseen eroon kiloistaan. Erityisesti petyin siihen, miten säännönmukaisesti dieettikirjat sivuuttivat yksilönäkökulman.

Dieettikirjat haluavat esittää laihduttamisen helppona ja hauskana puuhana, mitä se ei mielestäni ole, ja vain harva onnistuu pitkäkestoisessa painonhallinnassa. Painoindeksitaulukot, kalorisuositukset ja ”helppoa ja hyvää kevyesti” -ruokaohjeet ovat kaikki sinänsä tärkeää tietoa mutta eivät auta ymmärtämään, miksi juuri *minä* olen lihonut ja miksi *minun* on vaikea pitää ruokavalioista kiinni. On totta, että loppujen lopuksi se, mitä suuhunsa laittaa, ratkaisee eron hoikan ja lihavan välillä. Jokainen ruoka-ostos, jokainen ateria, jokainen haarukallinen ja suupala on kuitenkin psyykkinen valinta – miksei kukaan puhu siitä?

Aloin ottaa selvää, mitä oman alani asiantuntijat ovat aiheesta sanoneet ja kirjoittaneet. Käännekohtanani pidän psykologi-psykoterapeutti Judith Beckin verkkohaastattelun kuulemista. Beck luetteli minulle aivan uusia asioita: laihat ihmiset ajattelevat eri tavalla kuin

lihavat, tiedostamattomat tekijät sabotoivat laihduttajan yrityksiä hänen huomaamattaan ja ristiriitaiset tunteet ja tavoitteet romuttavat yritykset lopullisesti. Painonhallinta epäonnistuu monesti, koska ihmiset eivät ymmärrä itseään eivätkä sitä, mikä saa heidät toimimaan itseään vastaan.

Aloin ymmärtää, miten laaja ja monimutkainen alue painonhallinnan psykologia on, ja tunnistin samalla useiden ilmiöiden toteutumisen omalla, tuttavieni ja asiakkaideni kohdalla. Samalla jatkoin erilaisten ruokavalioiden kokeilemista ja yhdistelemistä ja löysin itselleni sopivan yhdistelmän. Tällä kertaa saatoin pitää yllä ruokavaliotani viikosta ja kuukaudesta toiseen. Mietin painonhallinnan psykologista puolta päivittäin ja tein kaikkeni välttääkseni aiemmat sudenkuopat. Tein laihduttamisestani julkista, keskustelin laihduttamisessa onnistuneiden tai laihduttavien kavereideni kanssa ja tein puolisoni kanssa sopimuksen siitä, että emme noudata samaa ruokavaliota.

Kohtasin päivittäin haluja, jotka vaativat minua napostelemaan ja tekemään impulsiivisia ruokaostoksia. Opettelin keinoja keskustella noiden halujen kanssa. Matkat, juhlat ja stressiputket töissä olivat todellisia koetuksia tavoitteissa pysymiselle. Kun en pysynyt ”ruodussa”, pyrin olemaan vaatimatta itseltäni liikaa. Kun kiloja oli lähtenyt jo jonkin verran, jouduin sinnittelemään motivaationi kanssa ja pohtimaan sitä, mikä on minulle riittävä painonpudotus. Kamppailin motivaation ja luovuttamishalun kanssa painon pysähtyessä tiettyyn lukemaan moneksi viikoksi. Kiireisen työn, perheen ja muun elämän yhteensovittaminen vaati omien voimavarojen ja rajojen tunnistamista, jotta en olisi ajanut itseäni liian piippuun välittääkseni painonhallinnasta.

Haluamiset vähenivät, kun en antanut heti periksi niille. Aloin ajatella ruokaa vähemmän. Suhteeni ruokaan ja syömiseen oli todella muuttumassa. Tulin tietoiseksi siitä, missä tunnetiloissa käytän syömistä hallintakeinona.

Perehtyessäni asiaan ja keskustellessani muiden samojen asioiden kanssa kamppailevien kanssa kuva laajeni jatkuvasti ja ymmärsin, ettei ole olemassa kaikille sopivaa mallia. Painonhallinnassa onnistu-

neet olivat löytäneet juuri heille sopivan tavan motivoida itseään ja pitää yllä muutoksia. He olivat sovittaneet ruokavalionsa elämäntilanteensa, persoonallisuutensa, temperamenttinsa ja mielihalujensa mukaisiksi. Yksi oli löytänyt tarkkarajaisen ruokavalion, toinen laski kaloreita ja kolmas kuunteli vaistoaan. Yksilöllisten tekijöiden merkitys korostui koko ajan. Onnistumisen avaimet alkoivat hahmottua, ja minä aloin tuntea tarvetta kirjoittaa aiheesta kirjan.

Tähän teokseen on kasattu minulle näiden vuosien aikana kertynyt ymmärrys painonhallinnan psykologiasta. Yhdistelen siihen tutkimustietoa, psykoterapeuttista tietoa sekä menetelmiä ja käytän esimerkkejä, joista osa on asiakkaitteni ja osa haastattelemieni sanomaa. Toivon, että tämä kirja antaa lukijalleen uutta tietoa, ajatuksia ja innoitusta lähestyä hyvinvointiaan uudella tavalla. Yksilöllisen painonhallinnan keskeisin elementti on yksilö itse. Jokaisen on löydettävä itse ne ilmiöt ja tekijät, jotka vaikeuttavat painonhallintaa, sekä ne edellytykset, jotka mahdollistavat siinä onnistumisen. Matka on pitkä mutta mielenkiintoinen.

Otan mielelläni vastaan palautetta ja kehittämisehdotuksia. Olisi myös hienoa kuulla, miten kirjasta on ollut apua painonhallinnassa. Voit ottaa yhteyttä suoraan sähköpostilla: teemu.ollikainen@gmail.com.

Kannattaa käydä myös internet-sivuillani www.psykologinenpainonhallinta.fi, jossa on lisätietoa kirjan teemoista ja ilmoituksia tulevista koulutuksista, kursseista sekä yksilöllisestä ohjauksesta.

Helsingissä 31.1.2012
Teemu Ollikainen

Kiitos

Katri – kaikesta avusta, tuesta ja viisaista ajatuksista, joista moni on päätynyt tähän kirjaan.
Pälvi Kuosmanen, Ilona Räihä, Christian Haarala-Björnberg, Lauri Nummenmaa, Pietari Kienanen, Nina Kapiainen, Thea Strandholm, Fredrikinkadun Syömishäiriökeskuksen henkilökunta, Michael Quarshie, Kirsti-Liisa Kuusinen, Susanna Nyman, Antti Kauppi, Anna-Maria Keränen, Pilvikki Absetz. Veljeni Aaro ja Mikko, vanhempani ja appivanhempani. Wise Counsel Podcast ja David Van Nyus. Kaikki kyselyyni vastanneet. Asiakkaani. Ravitsemusterapeuttien paikallisyhdistykset ja kaikki muut tahot, joiden kanssa olen koulutuksissa oppinut aiheesta lisää.

Kirjan toiseen painokseen

Kirjan ilmestymisen jälkeen olen antanut kymmeniä haastatteluja ja käynyt puhumassa kirjan teemoista huomattavalle joukolle ravitsemusterapeutteja ja muita ammattilaisia. Olen ollut ilahtunut myönteisestä vastaanotosta. Yhdessä eri ammattiryhmien kanssa olemme todenneet aiheen olevan niin laaja ja moniulotteinen, että sen ymmärtämiseen tarvitaan kaikkien osaamista. Haaveissani moniammatillinen yhteistyö vakiintuu terveydenhuollon osaksi ja ylipainoisten avuksi jo siinä vaiheessa, kun ongelmat eivät ole vakavia.

Vastaanotollani olen tavannut ihmisiä, joilla jokaisella on aivan omanlaisensa suhde painonhallinnan psykologiaan. Olen nöyrtynyt kerta toisensa jälkeen ja todennut, että on turha kuvitella löytävänsä painonhallinnan psykologian kaavaa, joka toimisi kaikkien kohdalla. Yksilöä on kunnioitettava.

Erityisesti ilahduin kirjan julkaisusta Virossa. Olen saanut runsaasti myönteistä ja kannustavaa sähköpostia sekä suomalaisilta että virolaisilta kirjan lukijoilta. Jatketaan yhdessä!

Helsingissä 7.8.2015

Kirjassa esitellään useita työkaluja ja itsearvioinnin apuvälineitä. Ne tunnistat tästä merkistä. Ympyrä, jonka sisällä on piste, on symboli, joka esiintyy lukuisissa kulttuureissa eri puolella maailmaa. Kulttuurista riippuen se voi tarkoittaa muun muassa aurinkoa, keskustaa, kotia, tietoisuutta ja itseä. Koska kirjan tavoite on lisätä lukijan tietoisuutta itsestä auttamalla näkemään asiat uudella tavalla, tämä merkki on omiaan osoittamaan itsetutkiskelun kohtia.

JOHDANTO:
KUN TIETO EI MUUTU TOIMINNAKSI

Ylipainon karistaminen on tärkeää kestävän hyvinvoinnin saavuttamiseksi, mutta vastoinkäymiset ja ongelmatilanteet palauttavat laihduttajan helposti lähtöpisteeseen. Tiedon määrällä ja muutoksenhalulla ei ole merkitystä, ellei opi ymmärtämään laihtumisen kannalta tärkeintä tekijää: omaa itseään. Ylipainon katsotaan usein liittyvän vain aineenvaihduntaan ja elintapoihin, vaikka se on monelle psyykkinen ongelma. Onnistumisen edellytyksenä onkin tiedostaa ne ajattelutavat ja tunteet, jotka aiheuttavat haitallista syömistä.

Dieettiteollisuuden virheellinen oletus on, että ylipainoiset pystyvät noudattamaan mitä ihmeellisimpiä ruokavalioita, koska heillä on loputon motivaatio laihtua. Tämä ei valitettavasti pidä paikkaansa, mikä näkyy jojolaihduttajien suurena joukkona ja jatkuvana kiinnostuksena ihmedieetteihin. Motivaatio on hyvin haavoittuva ja tilannesidonnainen. Tunteet vaikuttavat motivaation voimakkuuteen, ja ihmisten ristiriitaiset tavoitteet tuottavat ristiriitaisia motivaatioita.

Erityisen haastavaa painonhallinta on pitkällä aikavälillä. Hyvät aikeet ja päätökset eivät kanna seuraavaa ruokailua pidemmälle. Painonhallinnasta pitäisi jaksaa olla kiinnostunut viikosta ja vuodesta toiseen, niin myötä- kuin vastamäessä. Dieettikirjat eivät kuitenkaan kerro, miten se tapahtuu.

Tunnesyöminen, motivaation katoaminen, epäluottamus omiin kykyihin ja vaikeus löytää tasapainoa ristiriitaisten sisäisten tavoitteiden välillä ovat vastuksia, joiden käsittelemistä ei opeteta. Moni käyttää syömistä tunteiden- ja stressinhallinnan välineenä. Nielemme kiukkumme ja vaimennamme stressimme ja ahdistuksemme ruualla. Mitä enemmän käytämme syömistä selviytymiskeinona, sitä köyhem-

mäksi muut selviytymiskeinomme rapistuvat. Suhde ruokaan ja tunteet liittyvät aina yhteen. Useat ovat oppineet haitallisen suhteen ruokaan jo lapsuudenkodissaan ja ”lohturuokailu” pitää tätä yhteyttä yllä.

Tämä kirja kannattaa lukea ennen ruokavaliosuosituksiin ja dieettikirjoihin perehtymistä. On turha puhua siitä, mikä ruokavalio on painonhallinnan kannalta paras, jos laihduttaja ei pysty sitoutumaan yhteenkään ruokavalioon. Psykologinen painonhallinta lähestyy muutosta sisältä käsin. Se luo pohjan, jonka avulla voi saada minkä tahansa itselleen sopivan ruokavalion toimimaan.

Kirja antaa tietoa erilaisista psykologisista tekijöistä ylipainon ja onnistuneen painonhallinnan taustalla sekä selkeitä ohjeita siihen, kuinka näitä onnistumisen edellytyksiä voi omalla kohdallaan luoda, vahvistaa ja ylläpitää. Kirjassa on esitetty runsaasti tekijöitä ja menetelmiä, jotka edesauttavat muutosta ja tukevat esteiden ylittämisessä. Kirjan alkupuoli esittelee tyypilliset ajatuksiin ja tunteisiin liittyvät, painonhallintaa haittaavat ongelmat. Kirjan loppupuoli käsittelee sitä, millä eri tavoin ongelmia voi ratkaista omassa painonhallinnassaan.

Kirjan avulla on mahdollista oppia tunnistamaan, miten itse käyttää syömistä haitallisena selviytymiskeinona sekä tunteiden ja häiritsevien ajatusten säätelyn välineenä. Tämän tunnistaminen auttaa ymmärtämään, miten haitallinen suhde ruokaan on kehittynyt tai miksi omat painonhallintayritykset epäonnistuvat toistuvasti. Koska tavoitepainon ylläpitäminen on useimmille vaikein osa painonhallintaa, erityistä huomiota on kiinnitetty painonhallinnan sudenkuoppien tunnistamiseen ja onnistumiseen myös elämän kriisiaikoina.

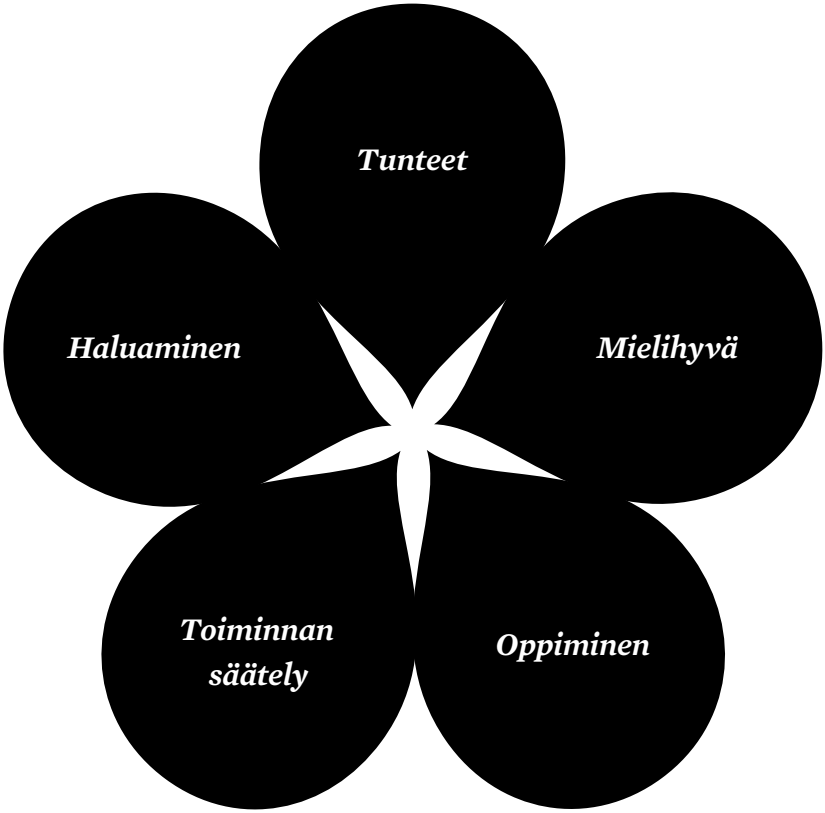
Kirjassa mainitaan psykoterapia yhtenä apukeinona. Painonhallintaan liittyvät psyykkiset tekijät voivat olla niin mutkikkaita, että yhden kirjan lukeminen ei avaa pääsyä niihin. Terapiaa eivät läheskään kaikki tarvitse, mutta kirjan luettuaan tietää, tarvitseeko itse.

Kirja on tarkoitettu kaikille niille, jotka ovat toistuvasti yrittäneet laihtua mutta joutuneet kokemaan jatkuvia epäonnistumisia. Kirjan opit ovat monelle puuttuva tekijä onnistuneeseen painonhallintaan. Tämä saattaa olla viimeinen painonhallintaa käsittelevä teos, joka tarvitsee lukea.

Painonhallinnan kannalta keskeiset psykologiset tekijät

Painonhallinnassa onnistuminen ja toisaalta siinä epäonnistuminen riippuvat pitkälti monen tekijän yhteispelistä. Onnistuneen painonhallinnan tukemiseksi on hyvä ymmärtää niiden merkitys ja se, miten

PAINONHALLINNAN KANNALTA KESKEISET PSYKOLOGISET TEKIJÄT:



ne vaikuttavat toisiinsa. Jokaisen tekijän toiminta voidaan havaita aivoissa, ja jokaiseen on mahdollista vaikuttaa omalla toiminnallaan.

Tunteet Negatiiviset ja positiiviset tunteet ovat tiiviissä yhteistyössä haluamis- ja palkitsemisjärjestelmämme kanssa. Tunteet liittyvät vahvasti ajatuksiin: kielteiset tunteet herättävät kielteisiä ajatuksia ja myönteiset myönteisiä.

Haluaminen Haluaminen on osittain synnynnäinen valmius, osittain opittua. Opittu haluaminen on eri asia kuin nälkä. Haluamisen suhde tunteisiin ja mielihyvään muovautuu oman toimintamme seurauksena. Negatiivinen tunne herättää halun päästä siitä eroon, ja syömisestä saatu mielihyvä peittoaa (ainakin osittain) negatiivisen tunteen.

Mielihyvä Haluamisen mukaan toimiminen saa yleensä aikaan mielihyvää. Mielihyvä koetaan palkintona, ja siksi puhutaan aivojen palkitsemisjärjestelmästä. Mielihyvän kokemukset ovat vahvoja oppimiskokemuksia: mitä enemmän ja useammin peittoaa negatiiviset tunteensa mielihyvällä, sitä automaattisemmaksi ja voimakkaammaksi yhteys tunteiden ja haluamisen välillä muodostuu.

Oman toiminnan säätely Tietoinen oman toiminnan säätely on haluamis- ja palkitsemisjärjestelmäämme vastaan toimimista. Väsymys ja stressi alentavat kykyä kontrolloida omaa toimintaa ja altistavat impulsiiviselle käyttäytymiselle. Ihmiset eroavat myös temperamentiltaan ja persoonallisuudeltaan siinä, miten hyvin he pystyvät ohjaamaan itseään, ja toisaalta siinä, miten helposti he toimivat impulssiensa mukaisesti.

Oppiminen Kaikki kokemuksemme ovat oppimiskokemuksia. Kaikkein voimakkaimpia oppimiskokemuksia ovat ne, joihin liittyy voimakkaita tunteita. Oppimista tapahtuu usealla tasolla, klassisesta ehdollistumisesta hyvin monimutkaisiin toimintamalleihin. Mitä enemmän

tiettyä reittiä käyttää, sitä enemmän se vahvistuu. Eli esimerkiksi mitä useammin ahdistunutta oloa seuraa herkuttelu, sitä todennäköisemmin seuraavan ahdistuksen kokemuksen yhteydessä tuntee voimakasta halua herkutella. Ja mitä vakiintuneempi toimintamalli on, sitä työläämpää on siitä poisoppiminen.

Vaikka painonhallinta koskettaa koko elämää, on hyvä tiedostaa, että pohjimmiltaan syömisessä ja siihen liittyvissä valinnoissa pelataan näiden viiden tekijän kanssa. Kämmentietokonettaan selaileva yliopiston professorikin on eläin, ja hänen haluamiseensa vaikuttavat aivan samat perusperiaatteet kuin hänen laboratoriossa asuviin rottiinsa. Tämä jäsennys voi jo itsessään auttaa oman toiminnan hahmottamisessa. Haluamiselle voi sanoa: ”Olen sopinut itseni kanssa, että en syö joka päivä herkkuja. Haluan syödä tuon, mutta se on vain haluamista.”

Painonhallinta ei ole vain tasapainoilua haluamisen ja kieltäytymisen välillä. Kaikki pystyvät laihtumaan, mutta yhdeksän kymmenestä lihoo takaisin. Kieltäytyminen on helppoa, mutta ongelmat alkavat siinä vaiheessa, kun pitäisi taas alkaa syödä normaalia ruokaa[1]. Tietoisen painonhallinnan tueksi tarvitaan paljon muutakin kuin hampaan puremista.

Kirjassa käytettyjä käsitteitä

Haamunälkä Psyykkinen näläntunne, joka on riippumaton todellisesta nälästä.

Haitallinen syöminen Kaikenlainen painonhallinnan kannalta ongelmallinen syöminen, on sen syy sitten tiedon puute tai tunteisiin ja ajatteluun liittyvät tekijät.

Impulsiivinen tai kontrolloimaton syöminen Osittain eri asia kuin tunnesyöminen, vaikka molempien taustalla voi olla emotionaalisia ongelmia. Joidenkin on vaikea rajoittaa syömistä, vaikka siihen ei liit-

tyisikään intensiivistä tunnelatausta. Esimerkiksi makea hiilihydraattipitoinen herkku voi saada aikaan kontrolloimattoman syömisen tarpeen. Se liittyy usein verensokeritason nopeaan vaihteluun. Verensokeritason pudotessa tietyn rajan alapuolelle seurauksena on voimakas tarve syödä. Useat impulsiiviset syöjät syövät nopeasti ja ahmien.

Pakonomainen ylensyöminen Häiriö, joka voi olla hyvin vakava. Pakonomaiselle ylensyönnille on tyypillistä, että se on hyvin nopeaa, ruokamäärät ovat suuria ja syöjä tuntee jälkikäteen alakuloa ja katumusta. Tällaisille ihmisille on tyypillistä, että he ajattelevat ruokaa korostuneen paljon ja haaveilevat etukäteen tilanteista, joissa he pääsevät syömään yksin.

Ruokatranssi Herkuttelulla aikaan saatu miellyttävä, sumuinen olotila.

Ruokavalio Sana ruokavalio saa monen pudottamaan kirjan käsistään. Kukapa haluaisi noudattaa tiettyä ruokavaliota ja rajoittaa syömistään. Ruokavalio koetaan helposti tuomitsevana. Siitä ei kuitenkaan ole kyse. Hämmennystä aiheuttaa ehkä englanninkielinen sana *diet*. Se suomennetaan usein dieetiksi, joka tarkoittaa suomen kielessä yleensä vähäkalorista ruokavaliota ja siten laihduttamista. Ruokavalion ei tarvitse kuitenkaan tarkoittaa tätä tai mitään juhlallista tai virallista. Useimmille lapsuudesta tutun karkkipäivän pitäminen on jo ruokavalio: viikolla syödään tavallista perusruokaa ja lauantaina saa herkutella.

Tässä kirjassa esitellään muutamia toimivia ruokavalioita mutta ei käsketä noudattamaan niitä. Esitellyistä ruokavalioista voi valita itselleen sopivimman. Loppujen lopuksi vain kokeilemalla selviää, millainen ruokavalio sopii itselle ja miten paljon se antaa vapauksia syödä ruokia, jotka eivät suositeltuihin ruokavalioihin kuulu.

Selviytymiskeino Tietoinen keino löytää ulospääsy kuormittavasta tilanteesta tai lievittää stressiä tai ahdistusta.

Suojautumiskeino Tiedostamaton torjunta, jonka tarkoituksena on vähentää psyykkiseen hyvinvointiin kohdistuvaa uhkaa.

Tietoinen syömisen kontrollointi Ruuasta saadun energiamäärän seuraaminen ja vähentäminen laihdutustarkoituksessa.

Tunnefobia Pyrkimys vältellä kaikkia negatiivisia tunteita, tässä yhteydessä syömisen avulla.

Tunnesyöminen Voimakkaita tunteita yritetään hallita tai niistä koetetaan päästä eroon syömällä.

Välinpitämätön syöminen Tilanne, jossa ihminen tietää toimivansa väärin ja lihovansa nykyisellä toiminnallaan mutta ei ole valmis pysähtymään miettimään asiaa tai tekemään muutoksia ruokailuunsa.

I

LIHOTTAVAT AJATUKSET

ONNISTU PAINONHALLINNASSA ITSEÄSI YMMÄRTÄMÄLLÄ

Dieettioppaat kertovat laihduttajalle mitä syödä ja miten liikkua. Suurella osalla laihduttajista paino palaa kuitenkin pian entisiin lukemiin. *Syö mitä mielesi teke*e on suunnattu erityisesti toistuvasti painonhallinnassa pettyneille. Kirja antaa keinoja pysyvään onnistumiseen.

Psykologinen painonhallinta lähestyy muutosta sisältä käsin, ohjaa sitoutumaan muutokseen. Se luo pohjan, jonka avulla voi saada minkä tahansa itselleen sopivan ruokavalion toimimaan, ilman kalorilaskureita ja painotaulukoita. *Syö mitä mielesi tekee* tarjoaa hyödyllistä tietoa psyykkisistä tekijöistä, jotka ovat avainasemassa painonpudotuksessa.

- Tunnista ajatukset, jotka aiheuttavat painonhallinnan ongelmia.
- Vältä syömisen käyttäminen tunteiden säätelykeinona.
- Ohita painonhallinnan sudenkuopat.
- Löydä keinoja pysyvään muutokseen psyykkisen muutoksen kautta.

TEEMU OLLIKAINEN (s. 1977)
on erikoispsykologi ja psykoterapeutti, joka työskentelee Suomen Psykologiliiton vastaavana psykologina ja pitää yksityisvastaanottoa Helsingissä.

WWW.WSOY.FI
978-951-0-41608-2 | 59.34

9 789510 416082

PÄÄLLYS SANNA-REETA MEILAHTI
KUVA PERTTI NISONEN