

APUA AHMINTAAN

5 VIIKOSSA

-TYÖKIRJA

VIIKKO 1



02

TERVETULOA!

Lämpimästi tervetuloa Apua ahmintaan 5 viikossa -työkirjan pariin! Olen valtavan ylpeä sinusta, että olet päättänyt pysähtyä tämän tärkeän aiheen äärelle ja tarttua rohkeasti ratkomaan ahminnan aiheuttamia ongelmia. Ahmiminen, kuten mikä tahansa syömishäiriö, vaikuttaa arkeen ja hyvinvointiin yleensä hyvin kokonaisvaltaisesti, minkä vuoksi kaikki askeleet kohti terveempää ruokasuhdetta ovat merkityksellisiä. Työkirjan harjoitukset perustuvat kognitiivisen terapian lähestymistapaan, jossa tutkitaan ja muutetaan vinoutuneita ajatus-, tunne- ja toimintatapoja. Toivotan sinulle paljon tsemppiä itsenäiseen työskentelyyn! Muistathan olla itsellesi matkan varrella armollinen!

Terveisin, Eija

TYÖKIRJA
PÄHKINÄNKUORESSAAN

Tämä työkirja on luotu tuomaan toivoa, ymmärrystä ja toimivia työkaluja kaikille ahmimishäiriön kanssa kamppaileville. Koska jokaisen tilanne ja ahmimishistoria on erilainen, voi joillakin muutos viedä pidemmän aikaa, kuin toisilla. Mitä pidempään on kärsinyt ahminnasta, sitä pinttynemmäksi tavaksi se on yleensä muodostunut ja sitä enemmän muutoksen eteen tulee tehdä töitä.

Työkirjan harjoitukset on kuitenkin luotu sellaisiksi, että ne sopivat kaikille -lähtökohdista riippumatta. Harjoitukset pyrkivät tarkastelemaan ja ratkomaan ahmimiseen liittyvää problematiikkaa monipuolisesti eri näkökulmista. Aktiivisesti harjoittelemalla ja tehtäviä tekemällä on mahdollista muuttaa ahmintaan johtavaa käyttäytymistä. Harjoitukset on todettu toimiviksi ahminnasta kärsivien asiakkaitteni toimesta. Näitä samoja työkaluja käytetään myös kognitiivisessa yksilöterapiassa.

03

5 VIIKON OHJELMA

Työkirjan harjoitukset on laadittu tehtäväksi 5 viikon aikana, mutta voit tehdä harjoitukset myös omassa tahdissasi. Ohessa tulevien viikkojen tarkemmat teemat:

1. viikko: Muutokseen valmistautuminen
2. viikko: Ahmimishäiriön tutkiminen
3. viikko: Ahmimishäiriön ymmärtäminen
4. viikko: Terveellisemmät toimintatavat
5. viikko: Muutoksen ylläpitäminen

MITÄ TYÖKIRJA VAATII?

Työkirjan tehtävät tulevat vaatimaan sinulta aikaa itsesi tutkimiseen ja itsekuria itsenäiseen harjoitteluun. Suosittelen sinua varaamaan kalenteritasi sopivan ajankohdan tehtävien tekemistä varten ja kirjaamaan tehtävien vastaukset printattuun työkirjaan tai erilliseen vihkoon, jolloin voit palata niihin myöhemminkin. Mikään asia ei muutu, jos käyttäytyminen pysyy samanlaisena, joten muutos parempaan edellyttää myös rohkeutta kokeilla uusia, joskus epämurkaviakin, toimintatapoja. Viikkojen aikana tutkimme sinun ajattelun, ajatusansoihin sekä uskomuksiin liittyviä solmukohtia, joten tehtävät edellyttävät sinulta kykyä tarkastella omaa sisäistä puhettasi. Työkirjan harjoitukset saattavat nostaa pintaan myös vaikeita tunteita, mikä on hyvin luonnollista, eikä sitä kannata säikähtää. Kun suhtaudut harjoitukseen avoimin mielin, uteliaalla asenteella, annat itsellesi parhaimmat mahdollisuudet onnistua.



04 YHTEENVETO

Tämän työkirjan aikana tulet käsittelemään seuraavia teemoja:

1. MUUTOKSEEN VALMISTAUTUMINEN

- Motivaation herättäminen ahmintaan liittyviä hyötyjä ja haittoja tutkien
- Muutokseen vaadittavien omien vahvuuksien tunnistaminen
- Ahmimiseen altistavien tekijöiden ymmärtäminen
- Positiivisen sisäisen puheen herätteleväminen

2. AHMIMISHÄIRIÖN TUTKIMINEN

- Mihin nälkään ahmit
- Ketjuanalyysi ahminnasta
- Ahmimiseen liittyvien kielteisten uskomusten tarkastelu
- Kielteisten uskomusten muuttaminen positiivisemmiksi

3. AHMIMISHÄIRIÖN YMMÄRTÄMINEN

- Olet paljon muutakin -oman identiteetin tarkastelu ilman ahmimishäiriötä
- Tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen
- Tunteiden kohtaaminen
- Jäähyväiskirje ahminnalle

4. TERVEELLISEMMÄT TOIMINTATAVAT

- Terveellisempi toimintaketju
- Terveellisemmät toimintatavat
- Kädenväöntö ahminnan kanssa
- Mielikuvan muuttaminen

5. MUUTOKSEN YLLÄPITÄMINEN

- Realistiset tavoitteet
- Repsahtamisen ymmärtäminen
- Uudenlainen suhtautuminen repsahdukseen
- Muistikortti ahmimisimpulssin selättämiseksi
- Kirje tulevaisuudesta

1. VIIKKO

Muutokseen valmistautuminen

Ensimmäisen viikon tehtävät liittyvät muutokseen valmistautumiseen. Pohdimme, minkälaiset tekijät saavat sinut motivoitumaan kohti muutosta eli ahminnasta luopumista. Mitä haittoja ja hyötyjä koet muutoksen tuovan mukanaan? Viikon aikana tutkimme myös, minkälaisia vahvuuksia sinulle on kertynyt aikaisemmista onnistumisista ja vastoin-käymisistä sekä pohdimme, miten voisit hyödyntää niitä tämän muutosmatkan aikana.

Käsitlemme myös ahmimishäiriön taustalla vaikuttavia altistavia tekijöitä, kuten liian tiukat ruokailuun tai muuhun elämiseen liittyvät säännöt ja täydelliseen suorittamiseen tähtäävä toiminta. Ahmiminen voi monelle olla ainut keino elää hetki irti tiukoista säännöistä, kovista odotuksista ja elää omassa salaisessa ahmimismaailmassa, jossa ruoka tuo mukanaan turvaa, lohtua, mielihyvää ja pyyteetöntä rakkautta.

Viikon lopuksi harjoittelemme myös positiivisen sisäisen puheen aktivoimista, sillä muutoksessa onnistuminen edellyttää, että sinä toimit itsesi parhaana ystävänä, kannustajana ja valmentajana.

*“Jos mikään ei muutu,
niin mikään ei muutu.”*



06

TEHTÄVÄ 1

Motivaation herättäminen

Muutoksen kynnyksellä on tärkeää pohtia, että miksi muutosta edes haluaa tavoitella. Jos oma motivaatio muutokselle ei ole selvillä, voi olla hyvin vaikea ylläpitää motivaatiota arjessa ja muutosta hidastavien vastoinkäymisten eteen tullessa.

Tarkastele ja listaa viikkoosi oheisen jaottelun mukaisesti ahmimisen lopettamiseen liittyviä hyötyjä ja haittoja, jotka ovat sinulle merkityksellisiä. Minkälaisia tekijöitä löydät?

Voit motivaation laskiessa aina muistuttaa itseäsi muutokseen liittyvistä hyödyistä ja ennallaan pysymisen haitoista. Voit jopa sijoittaa nämä näkyville paikalle jääkaapin oveen, jos se auttaa sinua pysymään päätöksessäsi paremmin.

MUUTOKSEEN
LIITTYVÄT
HYÖDYT

MUUTOKSEEN
LIITTYVÄT
HAITAT

ENNALLAAN
PYSYMISEN
HYÖDYT

ENNALLAAN
PYSYMISEN
HAITAT



07

TEHTÄVÄ 2

Omat vahvuudet

Seuraavassa harjoituksessa pohditaan tarkemmin, että minkälaisia vahvuuksia sinulla on muutokseen liittyen. Olet kehittynyt vauvasta tähän ikään, koska sinulla on kehittymiseen vaadittavia luontaisia ominaisuuksia. Mieti, että mitkä ominaisuudet ovat saaneet sinut kehittymään ja muuttumaan vuosien aikana?

Muistele myös aikaisempia saavutuksiasi, vastoinikäymisiä tai onnistumisen kokemuksia:

- Mitkä ominaisuutesi ja taidot ovat saaneet sinut onnistumaan tai selviytymään silloin?
- Miten voisit hyödyntää niitä nyt tässä muutoksessa ahminnasta irtautumiseen?

Olet ehkä jo useamman kerran aiemmin yrittänyt selättää ahminnan. Mitä olet niistä kerroista oppinut itsestäsi ja omasta käyttäytymisestääsi sekä mielen toiminnasta? Kirjaa pohdintasi vihkoosi.

Jos sinun on vaikea tunnistaa omia vahvuuksia, kannattaa täyttää oheinen ilmainen kysely, jonka avulla pääset käsiksi omiin vahvuuksiisi. Valitse valikosta kyselyn kieleksi suomi niin halutessasi: <https://www.viacharacter.org/>

08

TEHTÄVÄ 3

Ahmimiseen altistavat tekijät

Ahminnasta kärsivä henkilö saattaa usein ajatella, että hän on jollain tavalla huono itsekuriton ihminen, kun hän ei pysty vastustamaan ahmimishimoa. Tilanne on kuitenkin yleensä se, että hänen elämässään on vain niin paljon ahmimiseen altistavia tekijöitä, jotka väistämättäkin johtavat ahmimiseen -kenen kohdalla tahansa.

Olen listannut alle muutamia tyypillisimpiä ahmimiseen altistavia tekijöitä, jotka saattavat vaikeuttaa ahmimisen hallintaa. Mieti, mitkä näistä ilmenevät omassa arjessasi ja miten niitä voisi ratkoa, jotta ne eivät vaikuttaisi niin paljon jatkossa. Tai tunnistatko elämässäsi jotain muita ahmimiseen vaikuttavia altistavia tekijöitä, joita ei ole alle listattu? Mieti, miten voisit laimentaa niiden vaikutusta elämässäsi.

Stressaava elämäntilanne

Jos ihminen elää hyvin stressaavaa elämänvaihetta, voi olla vaikea muuttaa tuttuja ja turvallisia toimintatapoja, minkälaiseksi ahmiminenkin on vuosien mittaan muodostunut. Tällöin kannattaa miettiä, että miten voisi helpottaa stressiä muilla keinoilla (kuin ahmimalla). Joskus ratkaisuna voi olla työpaikan vaihto, lapsenvahdin palkkaaminen tai joogaharrastuksen aloittaminen.

Riittämätön uni ja palautuminen

Jokainen tietää kokemuksesta, että väsyneenä on herkempi toimimaan "auto-pilotilla", jolloin on vaikea toimia järkevästi ja vastustaa houkutuksia. Väsyneenä keho kaipaa nopeasti energiaa ja virkistystä, minkä vuoksi sokeri- ja hiilihydraattipitoinen ruoka erityisesti houkuttelee. Tämän vuoksi olisi hyvä huolehtia riittävästä unensaannista ja palautumisesta, sillä väsyneenä on vaikea vastustaa ahmimishimoa ja toimia uudella tavalla.

09

Liian pitkät ateriavälit

Tutkimusten mukaan liian pitkät ateriavälit johtavat helposti ahmimiskäyttäytymiseen. Kun nälkä kehittyy suureksi, yleensä annoskokokin kasvaa kohtuuttoman suureksi. Kun syö kerralla ison annoksen, kasvattaa samalla myös seuraavan aterian väliä, jolloin kierre on valmis. Kun verensokeri laskee liian alas, sortuu myös helpommin "syömään silmillään", eikä osaa enää tunnistaa vatsassa olevaa todellista nälän tunnetta. Ahmimishimoa helpottaa, kun syö pienempiä annoksia riittävän usein päivän aikana. Kun seuraavaan ateriaan on vain vähän aikaa, ei tarvitse turhaan tankata isoa ruokamäärää kerralla, vaan vähempikin riittää.

Kielletyt ja sallitut ruuat

Monilla ahminnasta kärsivillä henkilöillä saattaa olla lista sallituista ja kielletyistä ruuista, joita saa vain erityistilanteissa syödä. Valitettavasti tällä on usein huonot seuraamukset, sillä ihmismieli yleensä himoitsee enemmän kaikkea kiellettyä. Ja sitten kun ihminen vihdoin sallii itsellensä tätä kiellettyä ruokaa, halu ahmia ja tankata tätä ruokaa varastoon yleensä kasvaa, koska ei tiedä, milloin saa syödä sitä seuraavan kerran. Kannattaa siis luopua näistä rajoitteista ja aidosti sallia kaikkien ruokien syöminen arjessa.

Erilliset herkkupäivät

Erillisten herkuttelupäivien määrittäminen saattaa myös johtaa vain kasvaneeseen ahmimishimoon. Kun herkkupäivä lähestyy, saattaa herkutteluhimo olla kasvanut niin suureksi, että ahmimista tai ylilyöntejä on vaikea hallita. Jos sen sijaan sallii joka päivä itselleen jonkun herkun, niin saattaa onnistua pitämään herkutteluhimon paremmin hallinnassa.

Herkkujen ansaitseminen

Monet ahmimisesta kärsivät ovat luoneet itselleen kohtuuttomia sääntöjä, joista yksi saattaa olla sellainen, että herkuttelu tulee jollain tapaa ansaita esimerkiksi 2 tunnin hikijumpalla. Tämän taustalla on usein herkuttelun lihomispelko. Tällainen sääntö ei yleensä johda kuin kieroutuneeseen ruokasuhteeseen ja vahingolliseen käyttäytymiskehään. Olisikin hyvä suhtautua herkutteluun jokamiehen oikeutena nauttia elämästä, eikä erityisenä palkintona hyvästä suorituksesta.

Ahmimista seuraa itsensä kurittaminen

Monet kokevat ahmimisen jälkeen vaikeita pettymyksen ja itseinhon tunteita, joita he pyrkivät käsittelemään itseään kurittamalla esimerkiksi oksentamalla tai kohtuuttomalla liikunnalla. Tässäkin on taustalla usein ahmimisen lihomispelko. Kurittamisen sijaan rakentavampi tapa olisi kuitenkin lohduttaa itseään ja olla itselleen myötätuntoinen. Lyötyä ei tarvitse lisää lyödä. Itsensä kurittaminen saattaa myös ylläpitää ahmimisen kehää, koska sillä pyritään ratkomaan ahmimisen aiheuttamia ikäviä jälkitunteita ja oikeuttamaan ahmiminen.

10

Tiukka täydellisyyttä hipova normiruokailu

Joillakin ahmimishimo voi lisääntyä sen vuoksi, että normiruokailu on liian säädeltyä. Henkilö yrittää syödä koko ajan täydellisesti suositusten ja lautasmallin mukaan sellaisia ruokia, joista hän ei varsinaisesti itse nauti. Samaan aikaan myös päivän kalorimäärä saattaa olla liian alhainen, jolloin keho käy koko ajan säästöliekillä. Oma normaali ruokailu kannattaisikin rakentaa riittävän ravitsevaksi sekä keholle että mielelle niin, että suosisi ruokailussaan niitä ruoka-aineita, joista aidosti itse myös nauttii. Esimerkiksi kaurapuuroa ei tarvitse aamulla väkisin syödä, jos siitä ei oikeasti tykkää.

Ympärillä olevat houkutukset

Jos ympärillä on jatkuvasti erilaisia houkutuksia, voi olla vaikea vastustaa mielihalujaan. Sen vuoksi, varsinkin aluksi, voi olla järkevää pyrkiä poistamaan ympäriltä pois ylimääräiset herkut, ennen kuin on oppinut toimivia tapoja niiden vastustamiseen.

Elämä on pelkkää puurtamista

Monille ahmiminen saattaa olla lähes ainut arjen ilonaihe, joka tuottaa mielihyvää ja vie ajatukset pois pakollisista velvollisuuksista. Jos elämä on pelkkää suorittamista ja sääntöjen noudattamista, olisi tärkeää pyrkiä muuttamaan sitä rennompaan ja sallivampaan suuntaan sekä etsiä muitakin tapoja saada mielihyvää.

Vaihtoehtoina vain laihtuminen tai lihominen

Koska ahmiminen johtaa usein painonnousuun, on tyypillistä, että ahmijan arki koostuu lihomis- ja laihdutuspäivistä, jolloin ahmimisjaksoa seuraa tiukka kurinpalautus ja laihdutskuuri. Tämä ääripäästä toiseen eläminen vain yleensä ylläpitää vahingollista kierrettä ja lisää stressiä syömishäiriön ympärillä. Olisikin hyvä, että ääripäiden sijaan henkilö pyrkisi ensin normalisoimaan syömistä asteittain niin, että vähentää herkkujen syömistä vähitellen, ei äkkijyrkästi totaalikielloilla. Laihduttaminen on myös järkevää aloittaa vasta, kun syöminen on normalisoitunut ja ahmiminen rauhoittunut.

Itsensä jatkuva punnitseminen

Monilla ahmimisesta kärsivällä henkilöllä on pelko lihomisesta, minkä vuoksi itsensä punnitseminen voi olla lähes pakkomielteistä. Tällöin puntarista on muodostunut myös tunteiden hallitsija. Kun paino on laskenut, kokee positiivisia tunteita ja jos paino on noussut, kokee negatiivisia tunteita. Tämä voi lopulta johtaa siihen, että puntari alkaa määrittämään sitä, mitä tunteita henkilö voi ja saa tuntea. Tällöin henkilö etääntyy omasta keho-mieli-yhteydestä, eikä osaa enää tunnistaa, mitä hän aidosti (kehossaan) tuntee. Tämän vuoksi olisi tärkeää ainakin vähentää itsensä punnitsemista, jotta alkaa huomaa, että mieli ja keho voi voida myös hyvin -oli paino mitä tahansa. Päivästään voi ja saa myös nauttia, vaikka paino heittelisi. Tiukka painon seuraaminen voi myös johtaa siihen, että on vaikea kokeilla uusia ahmintaa helpottavia toimintatapoja, koska ainoastaan puntari määrittää sen, kokeeko tämän tavan itselle hyväksi. Jos uusi tapa olisi avain ahmimisen helpottumiseen, mutta paino nouseekin alkuun kilolla, saattaa henkilö samantein luovuttaa, koska puntari siihen kannustaa.

11

Vähäinen vedenjuonti

Kun vatsa on täysi, mieli ja keho on kylläinen, jolloin myös ahmintaan liittyvät ajatukset pysyvät paremmin hallinnassa. Tämän vuoksi olisi tärkeä varmistaa, että juo päivän aikana riittävästi vettä, joka lisää kylläisyyden tunnetta. Joskus saatamme myös sekoittaa janon nälkään, jolloin syömme, vaikka meillä olisikin vain jano.

Nopeatempoinen syöminen

Ahmiminen on usein hyvin nopeatempoista, koska pitkä piinaava kamppailu ahmintaa vastaan on päättynyt, estot romuttuneet ja himot ottaneet valtaansa. Hermosto käy ylikierroksilla ja nopeuttaa tahtia entisestään. Henkilö saattaa kokea, että mitä nopeammin ahmii, sitä nopeammin tulee tyydytetyksi. Tosiasiassa todellinen makunautinto on mukana vain muutamissa ensimmäisissä suupalloissa. On myös huomioitava, että mitä nopeammin ahmii, sitä enemmän pitää olla myös ahmittavaa, jotta ahmimisimpulssi täyttyy ennen sammumistaan. Tämän vuoksi olisi hyvä opetella hidastamaan kaikkea syömistään (ei vain ahmintaa), joka rauhoittaa myös hermostoa sekä pitää impulsiivisuuden paremmin hallinnassa. Kun opettelee nauttimaan jokaisesta suupalasta, silmät kiinni makustellen ja kunnolla pureskellen, saa enemmän myös nautintoa pienemmistä annoksista, kun ruoka viipyy suussa pidempään.

Kuivanarkkaamisesta luopuminen

Joillekin on saattanut tulla tavaksi ns. kuivanarkkaaminen, jolloin henkilö leikittelee ajatuksella ahminnasta. "Jos ahmisin, niin ahmisin tuota ja tuota..." Jotkut saattavat selailla ruokakauppojen mainoksia tai kierrellä kaupassa hakemassa ideoita siihen, mitä haluaisi ahmia. Vaikka tämä ei siinä hetkessä johtaisi ahmintaan, lisää tämä yleensä vain painetta ja mielihaluja ahmia. Sen vuoksi olisi hyvä luopua tämäntyyppisestä leikittelystä.

Negatiivinen ja itsekkriittinen sisäinen puhe

Monet syömishäiriöistä kärsivät ovat supersuorittajia, jotka saattavat puhua itselleen hyvin kriittisesti ja tuomitsevasti. Ahmiminen voi tuntua suurelta epäonnistumiselta muuten niin hallitussa elämässä. Negatiivisen sisäisen puheen sijaan olisi kuitenkin tärkeää suhtautua itseensä myötätuntoisesti, armollisesti ja kannustavasti. Sinun tulee olla itsesi paras ystävä ja valmentaja, jotta jaksat taistella ahmimishäiriötä vastaan.

12

TEHTÄVÄ 4

Positiivinen sisäinen puhe

Moni ahmimishäiriöinen sortuu jatkuvaan negatiiviseen sisäiseen puheeseen, jonka yhteydessä voi olla hyvin vaikea pitää itsensä muutosmyönteisenä, tarmokkaana ja toiveikkaana. Joillakin voi olla jopa sellainen uskomus, että itseään pitää ilkeästi piiskata, jotta muuttuminen on mahdollista. Tämä kuitenkin vain yleensä vaikeuttaa muuttumista, lisää epätoivoa ja ahdistusta.

Jotta omiin mahdollisuuksiinsa olisi helpompi uskoa muutospolun aikana, kannattaa opetella puhumaan itselleen positiivisesti. Sinun tulee olla itsesi paras ystävä ja kannustava valmentaja -ei pahin vihollinen- oppiaksesi uusia toimintatapoja, vastustaaksesi kiusauksia ja pysyäksesi optimistisena mahdollisten vastoinkäymisten edessä. Ihminen tarvitsee uskoa, toivoa ja kannustusta pystyäkseen muuttumaan -ei jatkuvaa itsensä alas lyttämistä, pilkkaamista tai kiusaamista. Kun "rokotamme" itsemme positiivisella sisäisellä puheella, muodostuu meille myös vahvempi vastustuskyky kaikkia elämän vastoinkäymisiä kohtaan.

Pohdi ja kirjoita vihkoosi 30 positiivista lausetta itsestäsi, esim. minkälainen olet, mitä osaat ja mihin pystyt. Voit kirjoittaa myös sellaisia asioita, joihin et vielä ihan täysin itse usko, mutta jollainen haluaisit olla. Kirjoita lauseet preesens-muodossa niin kuin olisit jo sellainen. Lue lauseita joka päivä sopivan hetken tullen.

Harjoitus

Hammaspesumeditaatiossa toistetaan itselle positiivisia lauseita hiljaa mielessä aamuin ja illoin hammaspesun ajan. Voit kiittää, kannustaa ja kehua itseäsi niin paljon kuin pystyt. Huomaa, miten meditaatio alkaa vähitellen vaikuttamaan yleiseen mielialaasi positiivisesti.

“Mielemme uskoo kaiken,
mitä sille syötämme,
joten valitse sanasi tarkasti.”



13

LOPUKSI

Ensimmäisen viikon harjoitukset on nyt suoritettu.
Kiitä siitä itseäsi!

- Minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitukset sinussa herättivät?
- Mikä harjoituksissa oli helppoa tai vaikeaa?
- Mikä oli viikon suurin oivallus, jonka itsestäsi teit?
- Mistä voisit itseäsi tämän viikon osalta kehua?

Seuraavan jakson teemana on
"Ahmimishäiriön tutkiminen".

Jos sinulle tulee harjoituksista jotain lisääkysyttävää,
niin olethan minuun yhteydessä:
erja@terapiaamielelle.fi.
Olen sinun tukenasi!



APUA AHMINTAAN 5 VIIKOSSA -TYÖKIRJA VIIKKO 2



2

2. VIIKKO

Ahmimishäiriön tutkiminen

Toisen viikon tehtävät ja harjoitukset liittyvät ahmimishäiriön tarkempaan tutkimiseen. Pohdimme, että mihin nälkään yleensä ahmit ja analysoimme, minkälaisessa ketjussa ahmiminen yleensä kohdallasi etenee. Tosin sanoen minkälaisia altistavia ja laukaisevia tekijöitä ahmimiseen liittyy sekä minkälaisia ajatuksia ja tunteita sinussa herää ennen ja jälkeen ahminnan.

Viikon aikana pureudumme myös ahmintaan liittyviin uskomuksiisi ja ajatusansoihin, jotka ylläpitävät negatiivista kierrettä. Lisäksi luomme tilalle parempia uskomuksia, jotka mahdollistavat sinulle positiivisen muutoksen.

Tsemppiä sinulle viikon harjoituksiin!

Terveisin, Eija



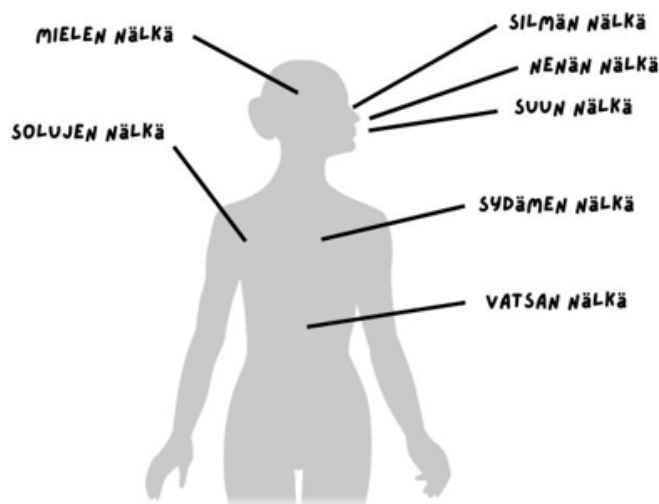
3

TEHTÄVÄ 1

Mihin nälkään ahmit?

Jotta pystyt ymmärtämään tarkemmin ahminnan laukaisevia tekijöitä, on hyvä pysähtyä miettimään, että mihin nälkään yleensä ahmit. Vatsan nälkä on ainut "oikea" nälkäsignaali, mutta sen lisäksi on paljon muitakin signaaleja, jotka kannustavat ahmimaan. Kirjaa vihkoosi itsellesi tyypillisimmät nälkäsignaalit alla olevan jaottelun mukaan ja mieti, miten voisit taklata näitä. Esimerkiksi silmän nälkää voi taklata niin, ettei jätä pöydälle näyttille houkuttelevia herkkuja ja nenän nälkää niin, että kiertää kaupassa kaukaa hyvältä tuoksuvat pullavetriinit.

MIHIN NÄLKÄÄN AHMIT?



MIELEN NÄLKÄ: MIELITEOT, KIELLETTYT RUUAT HOUKUTTAVAT, RUOKASÄÄNNÖT AHDISTAVAT
SILMÄN NÄLKÄ: SYÖDÄÄN KUN NÄHDÄÄN RUOKAA, KAUNIIT ANNOKSET MYÖS AKTIVOIVAT
NENÄN NÄLKÄ: SYÖDÄÄN KUN HAISTETAAN HYVÄNTUOKSUISTA RUOKAA
SUUN NÄLKÄ: SYÖDÄÄN KUN HALUTAAN SUUTUNTUMAA
SOLUJEN NÄLKÄ: SYÖDÄÄN KEHON SOLUJEN TARPEIDEN / PUUTOSTILAN MUKAAN
SYDÄMEN NÄLKÄ: SYÖDÄÄN (VAIKEISIIN) TUNTEISIIN, RAKKAUDEN PUUTTEeseen
VATSAN NÄLKÄ: SYÖDÄÄN KUN ON NÄLKÄ JA VATSA KURNII, AINUT "OIKEA" NÄLÄN TUNNE

4

TEHTÄVÄ 2

Ketjuanalyysi ahminnasta

Seuraavassa harjoituksessa tarkastelemme tarkemmin ahmimiseen johtavia tyypillisiä syitä ja seurauksia. Minkälaisen ketjun tunteita, ajatuksia ja toimintoja ahminen sinussa synnyttää?

Muistele tyypillistä ahmimiseen johtanutta tilannetta ja kirjaa, minkälainen tilanne on juuri ennen ahmintaa ja ahminnan jälkeen? Listaa itsellesi, että minkälaiset olosuhteet yleensä altistavat sinut ja laukaisevat sinulla ahmimisen. Mitkä tunteet ja ajatukset ovat silloin läsnä? Miten perustelet ja arvioit seuraamuksia? Minkälaiset ajatukset ja tunteet seuraavat ahmimista?

ALTISTAVAT TEKIJÄT

ESIM. STRESSI, VÄSYMYS,
AHDISTUS, PELKO, SYKKEEN
KOHOAMINEN

LAUKAISEVA TILANNE

ESIM. EPÄONNISTUMINEN
TÖISSÄ, KOULUSSA TAI
PARISUHTEESSA

TUNTEET

ESIM. AHDISTAA,
SURETTAA,
HUOLESTUTTAA

AJATUKSET JA
PERUSTELUT

ESIM. TARVITSEN NYT
LOHDUTUSTA, AHMIMINEN
HELPOTTAA OLOANI

SEURAAMUSTEN
ARVIOINTI

ESIM. MITÄ SEURAA
LYHYELLÄ JA PITKÄLLÄ
TÄHTÄIMELLÄ,
JOS AHMIN /JOS EN AHMI?

TOIMINTA

ESIM. AHMIN

TUNTEET

ESIM. MIELIHYVÄ,
HÄPEÄ, SURU,
EPÄTOIVO

AJATUKSET JA
PERUSTELUT

ESIM. OLEN LUUSERI, EN
PYSTY VASTUSTAMAAN
AHMIMISHIMOAA

5

TEHTÄVÄ 3

Ahmimiseen liittyvät kielteiset uskomukset

Ahmimishäiriö voi vaikuttaa henkilön ajatteluun hyvin negatiivisesti ja vääristää uskomuksia omasta itsestä, omista kyvyistä ja omasta tulevaisuudesta.

Tutkitaan oheisen tehtävän avulla sinulle kehittyneitä kielteisiä uskomuksia. Täytä lauseet sen mukaan, mitä ajattelet ahmimishäiriöstä.

Esim. Ahmimishäiriö on tehnyt minusta epävarman ja ahdistuneen.

1.Minulla on ahmimishäiriö, koska olen_____

2.Minulla on ahmimishäiriö, koska en ole_____

3.Ahmimishäiriön vuoksi elämäni on_____

4.Ahmimishäiriön vuoksi elämäni ei ole_____

5.Ahmimishäiriö on tehnyt minusta_____

6.Ahmimishäiriö merkitsee minulle_____

7.Ahmimishäiriön vuoksi olen_____

8.Ahmimishäiriö vie minulta_____

9.Ahmimishäiriön vuoksi en voi_____

10.Ilman ahmimishäiriötä voisin_____

11.Ahmimishäiriön vuoksi tulevaisuuteni on_____

12.Ahmimishäiriön vuoksi tulevaisuuteni ei ole_____

6

TEHTÄVÄ 4

Ahmimiseen liittyvät positiiviset uskomukset

Edeltävässä tehtävässä tutkimme sinulle muodostuneita negatiivisia uskomuksia, joita ahmimishäiriö on sinulle aiheuttanut. Koska kielteinen sisäinen puhe ja negatiiviset uskomukset saattavat muodostua muutoksen esteeksi, on tärkeää tarkastella niitä ja muuttaa ne positiivisempaan muotoon.

Täytä nyt oheiset lauseet sellaiseen muotoon, että ne kannustavat sinua, luovat uskoa ja toivoa tulevaan. Esim. Vaikka olen kärsinyt ahmimishäiriöstä pitkään, voin päästä siitä eroon. Huomaa myös, miten nämä uudet positiiviset uskomukset vaikuttavat sinun mielialaasi.

1.Vaikka olen kärsinyt ahmimishäiriöstä, olen_____

2.Vaikka olen kärsinyt ahmimishäiriöstä, voin_____

3.Huolimatta ahmimishäiriöstä elämäni on_____

4.Huolimatta ahmimishäiriöstä elämäni ei ole_____

5.Ahmimishäiriö on tehnyt minusta_____

6.Ahmimishäiriö merkitsee minulle_____

7.Ahmimishäiriön vuoksi olen_____

8.Ahmimishäiriön vuoksi osaan_____

9.Kun voitan ahmimishäiriön, voin_____

10.Kun voitan ahmimishäiriön, haluan_____

11.Kun voitan ahmimishäiriön, aion_____

12.Kun voitan ahmimishäiriön, tulevaisuuteni on_____

7

LOPUKSI

Toisen viikon harjoitukset on nyt suoritettu.
Kiitä siitä itseäsi!

- Minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitukset sinussa herättivät?
- Mikä harjoituksissa oli helppoa tai vaikeaa?
- Mikä oli viikon suurin oivallus, jonka itsestäsi teit?
- Mistä voisit itseäsi tämän viikon osalta kehua?

Seuraavan jakson teemana on
"Ahmimishäiriön ymmärtäminen".

Jos sinulle tulee harjoituksista jotain lisäkysyttävää,
niin olethan minuun yhteydessä:
erja@terapiaamielelle.fi.
Olen sinun tukenasi!



APUA AHMINTAAN

5 VIIKOSSA

-TYÖKIRJA

VIIKKO 3



2

“Tunne lähtee
tuntemalla.”

3. VIIKKO

Ahmimishäiriön ymmärtäminen

Kolmannen viikon tehtävät tähtäävät ahmimiseen liittyvien tunteiden ja tarpeiden ymmärtämiseen. Ahmimishäiriön taustalla on yleensä tunteiden käsittelyongelma, jolloin henkilö ei osaa käsitellä vaikeita tunteitaan muuten kuin ahmimalla. Ahminta on aluksi helpottanut olotilaa, mutta on lopulta tuonut mukanaan myös ikäviä jälkitunteita ja lisännyt elämiseen liittyviä haasteita. Tämän vuoksi ahmimishäiriössä, kuten muissakin syömishäiriöissä, yksi hoidollinen tavoite on oppia ottamaan erilaisia tunteita vastaan, sietämään ja käsittelemään niitä terveellisemmällä toimintatavoilla, jotka eivät aiheuta ikäviä lisäongelmia elämään.

Jotkut ovat saattaneet juosta pitkään pakoon syvällä sisimmässään olevia vaikeita kokemuksia ja niiden aiheuttamia tunteita, minkä vuoksi näiden tunteiden äärelle pysähtyminen voi nostaa pintaan hyvinkin vaikeita kokemuksia. Tämän viikon harjoitukset voivat sen vuoksi olla monelle vaikeita ja aiheuttaa monenlaisia ikäviä tunteita. Tämä on hyvin luonnollista. On hyvä muistaa, että vasta kun tunne pääsee päivänvaloon ja tulee kohdatuksi, se yleensä myös lopettaa vaikuttamasta. Tämän vuoksi jokaisesta tunteenpurkauksesta kannattaa myös iloita, sillä se vie sinua eteenpäin kohti onnellisempaa ja tasapainoisempaa elämää.

Tsemppiä viikkoon!

Tea veisin, Eija



3

TEHTÄVÄ 1

Olet paljon muutakin

Ahmimishäiriö saattaa pahimmillaan täyttää suuren osan arjesta. Ajatukset pyörivät ruuan ja ahmimisen ympärillä. Jossain kohtaa voi tuntua, ettei elämässä ole mitään muuta kuin ahmiminen. Tämä saattaa johtaa henkilöllä myös ajatukseen, ettei hän ole mitään muuta kuin ahmimishäiriö, vaikka hänessä olisi paljon muitakin puolia.

Tämän harjoituksen tarkoituksena on herätellä sinua pohtimaan ja huomaamaan muutkin puolesi ja ominaisuutesi. Mieti ja kirjaa vihkoosi:

- Minkälainen olet silloin, kun et ahmi?
- Minkälainen olet töissä, koulussa, kotona?
- Minkälainen olet arkena ja viikonloppuna?
- Minkälainen olet yksin ja muiden seurassa?
- Minkälainen olet silloin, kun olet selättänyt ahmimishäiriön?

Huomaatko, että sinussa on paljon muutakin kuin vain ahmimishäiriö? Koska olet oppinut käyttämään ahmimista selviytymiskeinona käsitellä ikäviä tunteita, on siitä mahdollista myös oppia pois.

*“Sinä et ole ahmimishäiriö.
Sinulla on ahmimishäiriö, josta voi
parantua.”*



4

TEHTÄVÄ 2

Tunteiden tunnistaminen

Seuraavassa tehtävässä tarkastellaan ahmintaa edeltäviä tunteita ja miten ne voisi, muuten kuin ahmimalla, kohdata.

Alle on listattu tyypillisimpiä ahmimiseen johtavia tunteita. Lisää listaan tunteita, jotka sinulla lisäksi nousevat pintaan ja mieti, mitä siinä tilanteessa aidosti tarvitsisit ja miten voisit sitä itsellesi antaa (ahmimisen sijaan)?

HERÄNNYT TUNNE

SURU >
STRESSI >
EPÄVARMUUS >
HÄPEÄ >
TURHAUTUMINEN >
ILO >
PELKO >
YKSINÄISYYS >
PETTYMYS >
VÄSYMYS >
MOTIVAATION PUUTE >

MUU TUNNE, MIKÄ?

MUU TUNNE, MIKÄ?

MUU TUNNE, MIKÄ?

MUU TUNNE, MIKÄ?

MITÄ TARVITSISIN

LOHDUTUSTA
RAUHOITTUMISTA
ITSEVARMUUTTA
HYVÄKSYNTÄÄ
MYÖTÄTUNTOA
KANSSAILOITSEMISTA
RAUHOITTELUA, TUKEA
SEURAA
EMPATIAA
UNTA
KANNUSTUSTA

5

TEHTÄVÄ 3

Tunteiden kohtaaminen

Tunteiden kohtaaminen voi olla monelle pelottava kokemus, koska vain harva on oppinut kohtaamaan ja käsittelemään tunteitaan rakentavasti. Nämä usein jo lapsuudessa opitut toimintamallit ovat jääneet meihin elämään aikuisuudessa ja tästä kierteestä poisoppiminen vaatii tunteisiin tarttumista. Joissakin perheissä on jopa kielletty kokemasta tai ainakin näyttämästä tiettyjä (yleensä negatiivisia) tunteita, jolloin lapsi on oppinut ajattelemaan, että ikävät tunteet ovat kiellettyjä ja ne pitää piilottaa keinolla millä hyvänsä. Vahingolliset selviytymiskeinot, kuten syömishäiriöt, ovat kehittyneet purkamaan tunteita, kontrolloimaan tilannetta ja viemään huomioita toisaalle, kun todellisten tunteiden kohtaaminen tuntuu muuten liian vaikealta.

Edellisessä harjoituksessa opittiin tunnistamaan tunteisiin liittyviä tarpeita. Seuraavassa harjoituksessa opetellaan kohtaaman tunteita ja täyttämään tunteiden herättämiä todellisia tarpeita. Esimerkiksi, kun ihminen kokee olevansa stressaantunut tai peloissaan, ei näitä tunteita vie ahmiminen pois. Ahmiminen saattaa tuoda hetken helpotuksen, kun se vie huomion pois ongelmasta, mutta ahmimisen jälkeen olotila on kuitenkin yleensä entistä pahempi, koska ahmimista seuraa lisäksi häpeän, epätoivon ja surun tunteet. Sen vuoksi olisi tärkeä opetella pysähtymään, kuuntelemaan itseään sekä omia tunteitaan ja täyttämään niiden herättämiä tarpeita.

HARJOITUS

Harjoittele istumaan hiljaa paikallaan ja ottamaan ikävä tunne vastaan ilman, että yrität peittää sitä oheistoiminnalla. Ota mukava asento ja tunnustele, että missä kohtaa kehossasi tämä tunne tuntuu. Pohdi sitten mielessäsi, että miksi sinulle syntyi tämä tunne. Mitkä asiat tai tapahtumat siihen vaikuttivat? Mistä tämä tunne sinua muistuttaa? Oletko joskus aikaisemmin kokenut vastaavaa? Pohdi, mitä tämä tunne yrittää kertoa sinulle omista tarpeistasi? Miten olisit toivonut, että asiat olisivat menneet, jotta sinulle ei olisi syntynyt tätä tunnetta? Miten voisit itseäsi nyt lohduttaa sanoin tai teoin? Sano itsellesi jotain myötätuntoista ja kannustavaa. Halaa itseäsi tai laita kätesi sydämen ja vatsan päälle. Hengittele rauhallisesti sisään ja ulos. Anna tunteen tulla ja mennä. Huomaa, kuinka tunne sammuu ja päästää lopuksi irti otteestaan, kun vain kohtaat sen. Kiitä lopuksi itseäsi rohkeudesta kohdata tämä ikävä tunne. Harjoitteleamalla sinusta tulee entistä parempi. Olethan itsellesi armollinen! Uuden oppiminen vie aikaa.

6

TEHTÄVÄ 4

Jäähyväiskirje

Seuraavassa harjoituksessa pyydän sinua kirjoittamaan ahmimishäiriöllesi jäähyväiskirjeen. Mitä haluaisit sille kertoa, jos se olisi konkreettinen henkilö?

Voit kertoa kirjeessä esimerkiksi, että miksi ja milloin suhteenne on syntynyt. Minkälainen teidän suhteenne on ollut? Miten se on vaikuttanut elämääsi, ajatuksiisi, tunteisiisi ja toimintaasi? Miten se on vaikuttanut uskomuksiisi itsestäsi, muista ihmisistä ja muusta maailmasta? Missä tilanteissa se on sinua auttanut ja lohduttanut, missä tilanteissa ei? Miten se on pahentanut oloasi?

Voit kertoa, miten olisit toivonut sen toimineen toisin ja mitä toivot siltä tulevaisuudessa. Minkälaisen suhteen haluat siihen jatkossa? Mitä siltä tarvitset/et tarvitse? Voit myös halutessasi kiittää sitä asioista, joista olet sille kiitollinen tai pyytää anteeksi, jos koet siihen tarvetta.

Tässä harjoituksessa ei arvioida sinun kirjoitustaitoasi, vaan on tärkeämpää, että saat sanottua kaiken haluamasi. Voit myös kirjoittaa kirjeen ranskalaisilla viivoilla tai nauhoittaa kirjeen puheena puhelimeesi, jos se tuntuu sinusta helpommalta.

7

LOPUKSI

Kolmannen viikon harjoitukset on nyt suoritettu. Kiitä siitä itseäsi!

- Minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitukset sinussa herättivät?
- Mikä harjoituksissa oli helppoa tai vaikeaa?
- Mikä oli viikon suurin oivallus, jonka itsestäsi teit?
- Mistä voisit itseäsi tämän viikon osalta kehua?

Seuraavan jakson teemana on **"Terveellisemmät toimintatavat"**.

Jos sinulle tulee harjoituksista jotain lisäkysyttävää, niin olethan minuun yhteydessä:
erja@terapiaamielelle.fi.
Autan sinua mielelläni!

APUA AHMINTAAN

5 VIIKOSSA

-TYÖKIRJA

VIIKKO 4



2

4. VIIKKO

Terveellisemmät toimintatavat

Neljännän viikon tehtävät tähtäävät ahmimista terveellisempien toimintatapojen löytämiseen ja kokeilemiseen. Koska olet saattanut korvata ahmimisella monta erilaista tunnetta, voi olla vaikea löytää sellaista oheistoimintaa, joka täyttäisi kaikki nämä samat tunteet kerralla. Tämä voi olla asia, joka sinun pitää vain hyväksyä päästäksesi eroon tästä vaivasta. Kokeilun kautta voit kuitenkin löytää itsellesi muuta mielekästä tekemistä, joka muuttaa tunteesi positiivisemmaksi, helpottaa ahdistavia ajatuksia ja rauhoittaa ahmimisimpulssia.

Viikon aikana luonnostelemme terveellisempää toimintaketjua ahmimisimpulssin iskiessä. Vaikka emme pysty valitsemaan mieleemme juolahtavia ajatuksia, voimme päättää, mitä niillä ajatuksilla teemme ja minkälaisen vallan niille annamme. Lisäksi kokeilemme ahmimishirviön muokkaamista mielikuvassamme ja harjoittelemmme väittelyn voittamiseen johtavaa keskustelutekniikkaa. Osa näistä harjoituksista voi tuntua alkuun hassuilta, mutta suosittelen siitä huolimatta kokeilemaan niitä rohkeasti.

Tsemppiä viikkoon!

Terveisin, Eija

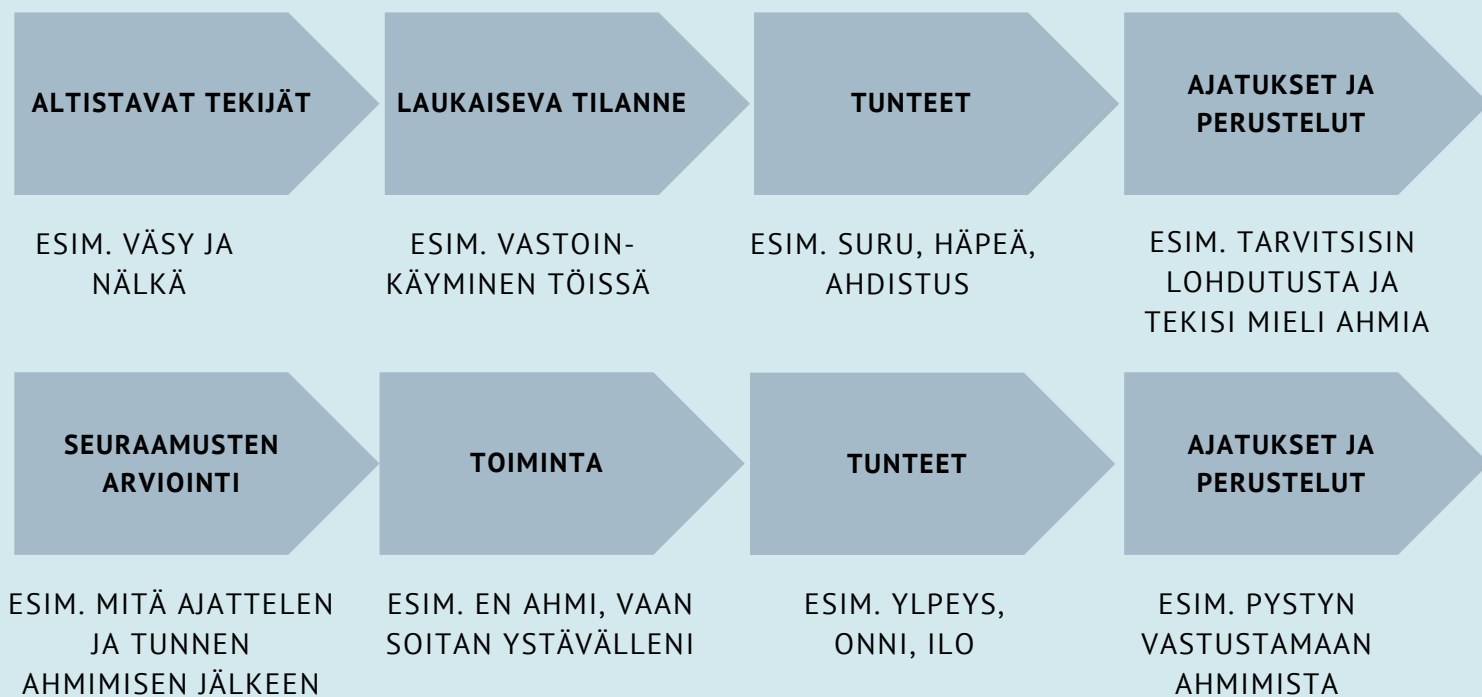


3 TEHTÄVÄ 1

Terveellisempi toimintaketju

Tarkastelimme aikaisemmin ahmintaan liittyvää tyypillistä toimintaketjuasi. Seuraavassa harjoituksessa mietimme, että miten tämän epäterveen toimintaketjun voisi katkaista niin, että siitä tulee sinulle terveellisempi.

Tarkastele ensin, että miten voit vaikuttaa altistaviin tekijöihin niin, etteivät ne olisi vaikuttamassa niin paljon laukaisevaan tilanteeseen esim. huolehtimalla riittävästä unesta ja ravinnosta. Jos laukaiseva tilanne aiheuttaa vaikeita tunteita ja ajatuksia, mitä terveellisempää voit siinä kohtaa tehdä ja mitä lohdullista, kannustavaa ja myötätuntoista itsellesi sanoa. Miten voit perustella itsellesi sen, ettei sinun kannata nyt tarttua ahmimiseen? Voisiko sinua auttaa, jos miettisit, että minkälaisia ikäviä tunteita ja ajatuksia ahmimisesta sinulle vain jälkikäteen tulee? Voisitko miettiä, kuinka hyviä tunteita ja ajatuksia sinulle tulee, kun pystytkin vastustamaan ahmimista? Miten ahmimisen vastustaminen vaikuttaa sinun itsetuntoon ja tulevaisuuden näkyymiin?



“Kaikkiin ajatuksiin ei tarvitse aina reagoida.
Ne ovat vain ajatuksia, jotka tulevat ja menevät.”

4

TEHTÄVÄ 2

Terveellisemmät toimintatavat

Vaikka tunteen välitön kohtaaminen ja tunteminen purkaa tunnekokemuksen yleensä nopeimmin, voi joskus olla paikallaan suunnata oma huomio ja toiminta toisaalle, jotta ahmintaan pakottavat ajatukset eivät ota valtaansa.

Ohessa on esimerkkejä terveellisemmistä vaihtoehtoista, jotka siirtävät huomiota, purkavat pahaa oloa ja helpottavat vaikeita tunteita. Osa keinoista saattaa tuntua hiukan hassuilta, mutta voivat ohjata kehon ja mielen huomion silti toisaalle. Pohdi ja kokeile, mitkä toimivat sinun kohdallasi parhaiten.

- Musiikki esim. iloinen bilebiisi soimaan
- Tanssiminen tai laulaminen musiikin tahdissa
- Huutaminen tai siivoaminen
- Haarahyppely tai lenkille lähtö
- Venyttely, joogaaminen, meditointi
- Saunominen tai stressilelun puristeleminen
- Itsensä/ toisen halaaminen
- SoMen selaaminen
- Television tai Netflixin katsominen
- Ristisanatehtävien tai sudokun tekeminen
- Kylmä/kuuma suihku tai hampaiden pesu
- Veden juominen tai purkan syöminen
- Kaverille soittaminen tai päiväkirjaan kirjoittaminen
- Piirtäminen tai maalaaminen
- Neulominen, nikkarointi, halkojen hakkaaminen
- Kirpeän sitruunan tai tulisen pippurin syöminen
- Kasvojen rasvaaminen hyvältä tuoksuvalla rasvalla
- Positiivisten lauseiden toisto mielessä
- Hellyttävien ihmis- tai eläinvauvakuvien katsominen
- Kissavideot
- Pyöräily, autoilu
- Numeroiden laskeminen mielessä alaspäin toistaen esim. 10,9,8...10,9,8...10,9,8...
- Muu, mikä?

5

TEHTÄVÄ 3

Kädenväöntö ahminnan kanssa

Meillä on monia puolia, joita hyödynnämme eri tilanteissa tiedostamattamme. Kun ahmintaimpulssi iskee, voi mielessä pyörivät pakkoajatukset tuntua ahdistavilta. Ne vaatimalla vaativat ahmimaan ja tuntuu, ettei niitä pääse mitenkään pakoon. Ahmiva puoli yrittää tällöin päästä ohjaksiin ja päättää, miten sinun tulisi toimia. Harjoitellaan seuraavassa tehtävässä vahvistamaan sinun vahvaa, viisasta ja tervettä puoltasi, jotta se voisi laittaa sairaan ahmintaan yllyttävän puolesi aisoihin. Mieti, miten ahmiva puoli yrittää saada sinut puolelleen ja kuinka terve puoli voi siihen vastata. Alla on esimerkki.

AHMIVA PUOLI

Kylläpä mokasit tyhmästi tänään töissä. Olet melkoinen luuseri ja pomokin varmasti nauraa sinulle. Ei sinusta ole mihinkään. Ihan sama vaikka kävisit kaupasta ostamassa kassillisen herkkuja. Et sinä mitään muuta osaa kuin ahmia.

Mutta ajatteleppa kuinka ihanaa olisi nyt käydä ostamassa herkkuja ja helpottaa pahaa oloa. Olet niin surkea ja kamala ihminen, ettei ole mitään väliä vaikka nyt ahmisit. Turhaan kuvittelet selviytväsi tilanteesta ilman minua.

Mutta hei ethän sinä nyt voi minua hylätä. En minä voi yksin ahmia. Minä tarvitsen sinua. Olet paras ystäväni. Ahminen on meidän yhteinen salaisuus. Mitä minä sitten teen?

Mutta kun...

TERVE PUOLI

On totta, että tein töissä virheen, mikä harmittaa minua. Minä saan kuitenkin tehdä virheen, sillä olen ihminen siinä, missä muutkin. Yhden virheen tekeminen ei maailmaa kaada ja ainakin opin virheestäni, joten älä yhtään siinä huutele.

Nyt suu suppuun! Olet ihan riittävästi pilannut jo elämäni ja saanut minut uskomaan, etten pysty sinua vastustamaan. Olen paljon vahvempi kuin sinä uskotkaan. Minä määrään täällä, enkä anna sinun pilata loppuelämäni. Ahminen ei paranna vointiani, vaan päinvastoin pahentaa, joten mene muualle huutelemaan. Sinä et ollenkaan ajattele, mikä on minulle parasta.

Et sinä ole oikea ystäväni. Olet kiusan-kappale, joka yrittää vain sabotoida onneani. Minä en tarvitse sinua mihinkään. Minä haluan olla terve. Mene vaikka potkiman palloa.

6

TEHTÄVÄ 4

Mielikuvan muuttaminen

Mielessämme elävät mielikuvat voivat vaikuttaa suuresti siihen, miten asiat sisimmässämme koemme. Tämän vuoksi harjoitellaan seuraavaksi ahmimiseen liittyvän mielikuvan muuttamista. Edellisen sivun köydenvetoon voi saada vahvemman otteen, jos muuttaa mielessä olevan “ahmimisriiviön” sijaintia, kokoa, ulkonäköä ja ääntä.

Seuraava harjoitus vaatii hiukan enemmän heittäytymistä, mutta se kyllä kannattaa!

Laita ensin silmät kiinni ja kuvittele, miltä tämä ahmimiseen yllyttävä sisäinen riiviö mielessäsi yleensä näyttää. Onko se kooltaan suuri ja täyttääkö se koko näkökenttäsi? Sijaitseeko se mielikuvassasi sinun yläpuolella? Minkälaisella äänellä se sinua kiusaa? Muistuttaako se jonkun tutuksi ääntä? Miltä se muuten näyttää? Minkälainen virne sillä on kasvoillaan? Miten se muuten elehtii? Minkälaista taustamusiikkia se soittaa kiusatessaan?

Voit nyt lähteä muuttamaan tuota sisäistä mielikuvaa niin, että kutistat ensin riiviön kokoa näkökentässäsi ja asetat sen sijaitsemaan alas maanrajaan varpaittesi juureen pienen pieneksi iniseväksi mytyksi. Se on niin pieni ja kaukana, ettet saa edes selvää, mitä se siellä mutisee. Voit laittaa sille vaaleanpunaisen pörröneuleen päälle ja pellenenän kasvoille. Taustamusiikiksi voisit valita vaikka sirkusmusiikkia, jonka voimakkuutta voit nostaa aina, kun riiviö alkaa sieltä huudella.

***Miten tällainen mielikuvaharjoitus muutti
suhdettasi ahmintaan?***

7

LOPUKSI

*Sinä et ole
ajatuksesi.
Sinulla on
ajatuksia.*

Neljännän viikon harjoitukset on nyt suoritettu. Kiitä siitä itseäsi!

- Minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitukset sinussa herättivät?
- Mikä harjoituksissa oli helppoa tai vaikeaa?
- Mikä oli viikon suurin oivallus, jonka itsestäsi teit?
- Mistä voisit itseäsi tämän viikon osalta kehua?

Seuraavan jakson teemana on
"Muutoksen ylläpitäminen".

Jos sinulle tulee harjoituksista jotain lisäkysyttävää, niin olethan minuun yhteydessä:
erja@terapiaamielelle.fi.
Olen sinun tukenasi!

APUA AHMINTAAN

5 VIIKOSSA

-TYÖKIRJA

VIIKKO 5



2

5. VIIKKO

Muutoksen ylläpitäminen

Viimeisen viikon teemana on käsitellä ja löytää keinoja muutoksen ylläpitämistä varten. Olet ehkä jo huomannut, kuinka motivaatio muutosta kohtaan muuttuu koko ajan tunteiden muuttumisen mukana. Tämä on täysin normaalia. Motivaatiota tulee tietoisesti ylläpitää ja uusia toimintatapoja aktiivisesti harjoittaa, jotta ne siirtyvät arkeen asti. Matkan varrella eteen tulevat vastoinkäymiset haastavat yleensä uskoa ja toivoa paremmasta, minkä vuoksi mieli saattaa sortua epätoivoon.

Asetamme viikon aikana realistiset ja motivoivat tavoitteet tulevalle, jotka auttavat sinua pitämään fokuksen muutoksessa. Vaikka mielesi tekisi asettaa ensimmäiseksi tavoitteeksi laihtumisen, on tärkeää muistaa, että ahmimisen lopettamiseksi tulee ensin opetella syömään normaalisti, pitämään paino paikallaan ja vasta sen jälkeen panostaa laihduttamiseen, jos sen kokee tarpeelliseksi. Koska laihduttaminen ei ole normaalia syömistä, ei se saa myöskään olla ensimmäinen tavoite. Muuten ahmiminen korvataan vain toisella epänormaalilla ruokailutavalla, mikä ylläpitää vinoutunutta ruokasuhdetta ja estää normaalin ruokailutavan löytämisen kokonaan.

Viikon päätteeksi pohdimme myös sitä, miten takapajasta ja repsahduksista voi päästä parhaiten takaisin jaloilleen sekä kirjoitamme muistikortin ahmimisimpulssin selättämiseksi.

Tsemppiä viikon harjoituksiin!

Terveisin, Eija



3

TEHTÄVÄ 1

Realistiset tavoitteet

Monilla ahmimishäiriöstä kärsivällä henkilöllä on mustavalkoinen jokotai-ajattelu, mikä voi myös näkyä tavoitteen asettamisessa. Tällöin ahmimisesta halutaan heti eroon ilman välivaiheita. Tämä voi joskus onnistua, mutta yleensä mieli reagoi liian nopeisiin muutoksiin kapinoimalla vastaan. Tämän vuoksi olisi tärkeää edetä mahdollisimman pienin askelin, jotta keho ja mieli ehtivät sopeutua muutokseen. Liian suuret kertaluontoiset tavoitteet yleensä vain lisäävät stressiä ja ylläpitävät näin ongelmakäyttäytymistä.

Aseta itsellesi realistiset tavoitteet ahmimishäiriöstä eroon pääsemiseksi. Jos olet aiemmin ahminut joka kolmas päivä, voi ensimmäinen tavoitteesi olla ahmiminen joka neljäs päivä ja sitten joka viides päivä jne. Mieti, mitkä ovat ne konkreettiset teot, joilla tavoitteeseen pääset. Voit ottaa vinkkejä ensimmäisen viikon altistavista tekijöistä ja lähteä etenemään esimerkiksi ensin niihin vaikuttaen.

ESIMERKKI TAVOITTEISTA

Lähtötilanne: Arkena matala kalorimäärä, syön yltiöterveellisesti vain laihtuakseni, viikonloppuna ahmin vain herkuja

1. viikon tavoite: Sallin päivittäisen herkun itselleni

2. viikon tavoite: Ryhdyn syömään joka päivä aamupalan (minkä olen aiemmin skipannut kokonaan), lisään vedenjuontia

3. viikon tavoite: Huolehdin riittävästä unesta, sallin kaikki ruuat arjessa, minulla ei ole enää kiellettyjä ruokia

4. viikon tavoite: Lisään arkeen myös muita ilonaiheita (kuin ahmiminen) esim. jalkahoito, ystävien tapaaminen, leffailta yms.

3 kk tavoite: Puhun itselleni positiivisemmin ja ahmin normaalia harvemmin

6 kk tavoite: Osaan usein väistää ahmimisimpulssin ja siirtää huomioni toisaalle

9 kk tavoite: Olen oppinut käsittelemään tunteitani muuten kuin ahmimalla, kirjoitan tunteistani päiväkirjaan

12 kk tavoite: Ruokasuhteeni on normalisoitunut ja minun tekee mieli ahmia enää vain harvoin

4

TEHTÄVÄ 1

Realistiset tavoitteet

Kirjoita nyt itsellesi sopivat tavoitteet. Tavoitteen on hyvä olla **SMART** eli Spesifi (konkreettinen), Mitattava, Aikaan sidottu, Relevantti (sinulle merkityksellinen) ja Toteutettavissa oleva.

Lähtötilanne:

1. viikon tavoite:

2. viikon tavoite:

3. viikon tavoite:

4. viikon tavoite:

3 kuukauden tavoite:

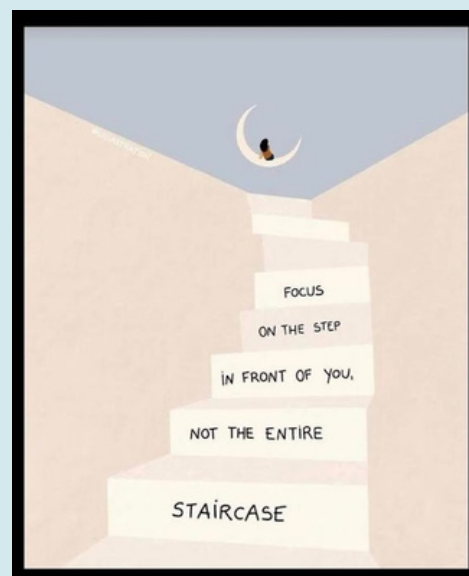
6 kuukauden tavoite:

9 kuukauden tavoite:

12 kuukauden tavoite:

Laita lopuksi silmät kiinni ja kuvittele, miltä näytät ja kuulostat, kun olet saavuttanut nämä tavoitteet. Mitä silloin ajattelet itsestäsi ja muista ihmisistä? Mitä muut sinusta silloin ajattelevat? Mitä silloin tunnet? Miltä elämäsi ja tulevaisuutesi silloin näyttävät?

Muista, että tänään sinun ei tarvitse voittaa kuin tämän päivän kamppailu, ei koko sotaa. >>>



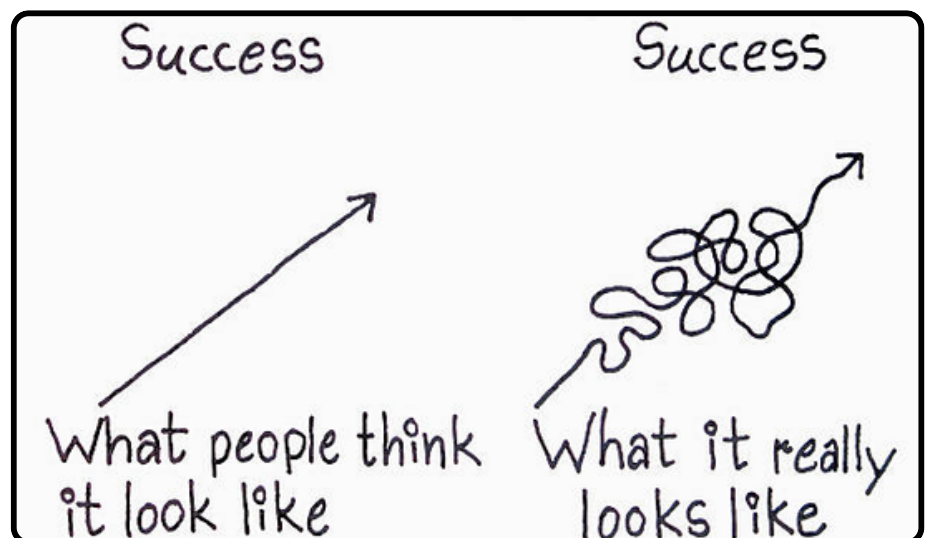
5

TEHTÄVÄ 2

Repsahtamisen ymmärtäminen

Mikään muutosprojekti ei yleensä etene suora-
viivaisesti eteenpäin, vaan matkan varrelle mahtuu
takapakkeja ja suvantovaiheita. Tämän vuoksi olisi
tärkeää varautua mahdollisiin repсахduksiin, koska
jos niiden antaa määrittää omaa menestymistään,
saattavat ne estää myös lopullisen muutoksen
onnistumisen.

Ahmimiseen yleensä repsahtaa tilanteissa, joissa on
paljon altistavia ja laukaisevia tekijöitä yhtä aikaa.
Joskus myös liian suuret ja nopeat muutostavoitteet
voivat vaikuttaa taustalla, jolloin mieli ja keho
alkavat kapinoimaan muutosta vastaan. Tällöin on
tärkeää mukauttaa tavoitteita sellaisiksi, että ne eivät
tunnu ylivoimaisilta ja aiheuta liikaa stressiä arkeen.



“Menestyneimmät ihmiset eivät ole niitä, jotka ovat onnistuneet eniten, vaan niitä, jotka ovat epäonnistumisten jälkeen nousseet jaloilleen nopeiten.”

6

TEHTÄVÄ 2

Repsahtamisen ymmärtäminen

Pohdi seuraavaksi omia repсахdukseen liittyviä vaaranpaikkoja, toimintatapoja ja vaikutuksia.

Pohdi ja kirjoita vihkoosi:

- Mitkä laukaisevat tekijät tai tilanteet voivat altistaa sinut repсахdukseksi. Minkä vuoksi juuri nämä?
- Minkälaiset tunteet ja ajatukset voivat johtaa repсахdukseen?
- Miten saatat perustella ja antaa itsellesi luvan repсахdukseen?
- Mitä aidosti siinä hetkessä tarvitsisit (muuta kuin ahmintaa)?
- Minkälaisia tunteita tai ajatuksia repсахdus voi sinussa herättää?
- Miten repсахdus voi vaikuttaa sinun itsetuntoon ja tulevaisuudenuskoon?
- Miten olet aikaisemmin suhtautunut repсахdukseen?
- Mitä olet repсахduksen jälkeen itsellesi sanonut tai miten sen jälkeen toiminut?
- Mikä niissä keinoissa on tuntunut hyvältä, mikä huonolta?
- Ovatko nämä keinot vaikeuttaneet sinua motivoitumasta uudestaan kohti muutosta ja palaamasta muutoksen tielle?



7

TEHTÄVÄ 3

Uudenlainen suhtautuminen repsahdukseen

Repsahtaminen saattaa jo itsessään olla hyvin kivulias kokemus, mutta oma negatiivinen suhtautumistapa saattaa tehdä siitä entistä pahemman. Tuomitsevat itsesyytökset ja vihainen sisäinen puhe saattavat romahduttaa itsetunnon ja tulevaisuudenuskon pohjalukemiin, josta menee pitkä aika päästä takaisin jaloilleen ja muutoksen tielle.

Koska kukaan ei pysty syömään koko ajan täydellisesti ja ajoittaista ylensyöntiä saattaa tapahtua niillekin, joilla ei ole ahmimishäiriötä, olisi tärkeää pyrkiä miettimään rakentavia uusia tapoja suhtautua omiin repsahduksiin.

Pohdi ja kirjaa vihkoosi:

- Miten voisit suhtautua jatkossa omiin, mahdollisiin repsahduksiin?
- Mikä voisi olla myötätuntoinen, armollinen ja kannustava tapa?
- Voisiko repsahdus olla oppimiskokemus, josta voisi oppia jotain hyödyllistä, joka auttaa sinua menestymään matkallasi jatkossa paremmin?
- Mitä lohdullista voisit silloin itsellesi sanoa, mikä helpottaisi olotilaasi ja saisi sinut palaamaan takaisin muutospolulle mahdollisimman pian?
- Voit ajatella asiaa myös sitä kautta, että mitä sanoisit parhaalle ystävällesi, jos hän olisi repsahtanut?
- Mitä ystäväsi toivoisi sinulta silloin kuulevan?

Muistathan myös, että repsahduksen jälkeen ei kannata kurittaa itseään täyskielloilla, pakkoliikunnalla tai oksentamisella, koska tämä yleensä vain ylläpitää negatiivista kierrettä ja asennetta itseäsi kohtaan. Siinä tilanteessa tarvitset nimenomaan kannustusta, lohdutusta ja empatiaa -et lisärangaistuksia.

8

TEHTÄVÄ 4

Muistikortti

Arjen keskellä voi olla vaikea pitää mielessä kaikkea oppimaansa, joten kirjoita itsellesi seuraavaksi muistikortti tilanteisiin, joissa ahmimisimpulssi on ottamassa sinut valtaansa.

MUISTIKORTTI

Jos _____ (tapahtuu mitä),
minun saattaa alkaa tehdä mieli ahmia. Tämä on minulle
tyypillistä, kun koen _____ (minkälaisia) tunteita. Tämä
johtuu siitä, että olen aikaisemmin tottunut ahmimaan näiden
tunteiden esiin noustessa.

Nyt, kun minulle nousee näitä tunteita, voin sen
sijaan _____ (tehdä mitä).
Kun toimin tällä tavalla, opin _____ (mitä) ja
saavutan _____ (mitä).
Tämä johtaa siihen, että ajattelen itsestäni _____ (mitä),
tunnen _____ (mitä) ja suhtaudun tulevaisuuteen
_____ (miten).

Jos minun on vaikea siinä hetkessä vastustaa ahmimishimoa,
voin sanoa itselleni _____ (mitä)
ja rauhoittaa itseäni _____ (miten).
Muistutan itseäni myös siitä, että jos ahmin,
tunnen _____ (mitä) ja ajattelen itsestäni
_____ (mitä) sekä tulevaisuudestani
_____ (mitä).

9

TEHTÄVÄ 5

Kirje tulevaisuudesta

Muutosmatkaa on helpompi ylläpitää, kun tietää mihin suuntaan haluaa askeleensa ottaa ja miksi. Viimeinen työkirjan tehtävä on kirjoittaa itsellesi kirje tulevaisuuden minältääsi.

Kirjoita, että minkälaista elämää sinä elät tulevaisuudessa 5-10 vuoden päästä. Miltä arki silloin näyttää? Kerro, miten olet päätenyt siihen pisteeseen, jossa nyt olet. Minkälaisia askeleita olet ottanut sinne päästäksesi? Mitä uusia toimintatapoja olet ottanut käyttöön, mistä vanhoista olet luopunut ja mitä entuudestaan toimivia käytäntöjä olet ylläpitänyt? Mitä taitojasi olet hyödyntänyt ja miten puutteitasi taklannut? Mitä se on sinulta vaatinut ja mitä olet saanut vastineeksi?

Kerro, miten sinä tulevaisuudessa voit, mitä ajattelet ja tunnet? Miltä sinä silloin näytät ja kuulostat? Mitä muut sinusta ajattelevat? Mitä silloin ajattelet tai tunnet tämän päivän tilanteestasi? Mitä haluaisit sanoa nykyiselle minällesi tulevaisuudestasi käsin? Miten tukisit, kannustaisit tai neuvoisit itseäsi? Mitä muuta haluaisit itsellesi sanoa?



10

LOPUKSI

Viidennen viikon harjoitukset on nyt suoritettu. Kiitä siitä itseäsi!

- Minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitukset sinussa herättivät?
- Mikä harjoituksissa oli helppoa tai vaikeaa?
- Mikä oli viikon suurin oivallus, jonka itsestäsi teit?
- Mistä voisit itseäsi tämän viikon osalta kehua?

Jos sinulle tulee harjoituksista jotain lisäkysyttävää, niin olethan minuun yhteydessä:
erja@terapiaamielelle.fi.
Autan sinua mielelläni!

11 YHTEENVETO

Tämän työkirjan aikana olemme käsitelleet seuraavia teemoja:

1. MUUTOKSEEN VALMISTAUTUMINEN

- Motivaation herättäminen ahmintaan liittyviä hyötyjä ja haittoja tutkien
- Muutokseen vaadittavien omien vahvuuksien tunnistaminen
- Ahmimiseen altistavien tekijöiden ymmärtäminen
- Positiivisen sisäisen puheen herätteleväminen

2. AHMIMISHÄIRIÖN TUTKIMINEN

- Mihin nälkään ahmit
- Ketjuanalyysi ahminnasta
- Ahmimiseen liittyvien kielteisten uskomusten tarkastelu
- Kielteisten uskomusten muuttaminen positiivisemmiksi

3. AHMIMISHÄIRIÖN YMMÄRTÄMINEN

- Olet paljon muutakin -oman identiteetin tarkastelu ilman ahmimishäiriötä
- Tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen
- Tunteiden kohtaaminen
- Jäähvyäiskirje ahminnalle

4. TERVEELLISEMMÄT TOIMINTATAVAT

- Terveellisempi toimintaketju
- Terveellisemmät toimintatavat
- Kädenvääntö ahminnan kanssa
- Mielikuvan muuttaminen

5. MUUTOKSEN YLLÄPITÄMINEN

- Realistiset tavoitteet
- Repsahtamisen ymmärtäminen
- Uudenlainen suhtautuminen repsahdukseen
- Muistikortti ahmimisimpulssin selättämiseksi
- Kirje tulevaisuudesta

12

ONNEKSI OLKOON!

Apua ahmintaan 5 viikossa -työkirja on tullut nyt päätökseen. Kiitä itseäsi päättäväisyydestäsi ja rohkeudestasi tarttua tähän vaikeaan aiheeseen. Harjoitusten avulla olet saattanut saada lisää ymmärrystä omasta ahminta-käyttäytymisestä, jota voit nyt hyödyntää ottaessasi askeleita kohti tavoitteitasi. Muista olla itsellesi armollinen, sillä elämä harvoin menee niin kuin etukäteen toivomme -hyvästä suunnitelmasta huolimatta. Joskus muutos voi epäonnistua, koska aika ei ole sille vielä kypsä, jolloin ahmimishäiriö ei vielä haittaa elämää riittävän paljon. Joskus elämässä voi olla muuten vain liikaa stressitekijöitä yhtä aikaa päällä, jolloin energiaa uusien toimintatapojen opettelemiseen ei kerta kaikkiaan ole. Tämä materiaali jää sinulle omaan käyttöön, joten voit myöhemminkin palata harjoitusten äärelle. Joskus laajalle yleisölle kohdennettu työkirja ei kuitenkaan ole paras tapa tarttua ahmimishäiriöön, vaan se vaatii henkilökohtaisempaa tukea ja yksilöterapiaa ongelman selättämiseksi. Tarjoan kaikille työkirjan ostaneille ja palautetta antaneille **10 kerran yksilöterapiajakson 20%-alennuksella**. Olethan minuun yhteydessä, jos haluat tarttua tähän tarjoukseen. **Tarjous on voimassa seuraavat 30 päivää.**

Toivon, että tämä työkirja on saanut sinut ymmärtämään ahmimishäiriötäsi paremmin, auttanut sinua löytämään itsellesi sopivia tapoja käsitellä vaikeita tunteita ja antanut toivoa, että ahmimisesta voi päästä harjoittelemalla eroon.

Terveisin, Eija

PALAUTE

Pyytäisin sinua lopuksi antamaan palautetta tästä työkirjasta, jotta voin kehittää siitä entistä paremman. Palaute on minulle äärimmäisen tärkeää kehittymisen kannalta, eikä siihen mene kuin noin 5-10 minuuttia aikaa. Pääset antamaan palautetta anonymisti seuraavan linkin kautta: [ANNA TÄSTÄ PALAUTETTA](#)

Iso kiitos!

