



## Otsikko: Anonyymit ahmijat

Vielä yksi suupala. Vielä muutama, vain hieman vielä lisää. Vielä vähän, vain muutama lusikallinen enää. Jokainen meistä on joskus syönyt ylen. Puhisten ja voihkien ruokapöydästä kierähtää sohvalle, tuskittelee huonoa oloa ja löysää vyötä.

Satunnaisesta mässäilystä on kuitenkin pitkä matka pakonomaiseen ylensyöntiin, ahmimishäiriöön.

Ahmimishäiriössä henkilö saa toistuvasti pakonomaisia syömiskohtauksia, joiden aikana syömistä ei pysty lopettamaan. Kohtaus päättyykin useimmiten vasta keskeytykseen, ylensyönnin aiheuttamaan pahaan oloon tai ruoan loppumiseen.

– Ahmimiskohtaukset liittyvät arjen pieniin tilanteisiin. Vastoinkäymisten painaessa mieltä, saatan saada itseni kiinni ahmimisesta vasta kun olen sen jo aloittanut, kertoo **Kirsi**, 39.

Kohtauksen jälkeen häpeä, syyllisyys ja itseinho ovat tuttuja tunteita.

– Miksi minä en pärjää ruoan kanssa? Kaikki muuthan pärjäävät. Olenko ainoa maailmassa joka olen näin sekopäinen ruuan ja syömisestä kanssa, kuvailee **Salla-Mari**, 44.

Taudinmäärityksessä ylipainoisten ahmimishäiriö, BED, (binge eating disorder) luokitellaan yhdeksi bulimian epätyypillisistä alalajeista. Ahmimishäiriössä on kuitenkin runsaasti ominaispiirteitä, jotka erottavat sen muista syömishäiriöistä, kuten anoreksiasta ja bulimiasta.

Sairaus puhkeaa useimmiten vasta aikuisiällä. Siitä kärsivät yhtä lailla sekä miehet että naiset. Ahmimishäiriö on myös edellä mainittuja syömishäiriöitä yleisempi. Arvioiden mukaan siitä saattaa kärsiä jopa 5–10 prosenttia väestöstä.

Sairauden puhkeamiseen löytyy yhtä monia syitä. Ahmimisen ja syyllisyyden kierre syntyy lopulta varsin helposti.

– Yli ylipainoinen lapsena ja minut laitettiin jo kuusivuotiaana tiukalle ruokavaliolle. Murroksiässä sain anoreksiaoireita, joiden jälkeen minusta tuli ylipainoinen, Kirsi kertoo.

Kirsi yritti pudottaa painoansa mahdottomilla ja epärealistisilla dieeteillä.

– Pidin usein päiviä, jolloin en saanut syödä mitään ja lopulta sorruin aina ahmimaan valtavan määrän ruokaa. Sairastuin ahmimishäiriöön.

Ahmimishäiriöstä kärsivä ei välttämättä ole ylipainoinen. Liikapainoa voidaan yrittää kompensoida esimerkiksi liikkumalla ylenpalttisesti. Vuosien kuluessa painonnousu on kuitenkin todennäköinen.



Kirsi ja Salla-Mari ovat liittyneet Anonyymeihin ylensyöjiin. Anonyymit ylensyöjät eli Overeaters Anonymous (OA) on AA-liikkeen kaltainen, taloudellisesti, poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton järjestö.

Suurinta apua sekä Kirsi että Salla-Mari kertovat saaneensa vertaistuesta.

– Olen oppinut rauhaa ruuan kanssa ja armollisuutta itseäni kohtaan. Toisten kokemusten kuuleminen on opettanut tervettä suhteellisuudentajua. Minulle on myös tärkeää se, että autan uudempia ryhmissäkävijöitä, Salla-Mari kertoo.

Myös Kirsin ahmimishäiriö on ryhmän avulla lieventynyt.

– Olen saanut viimeksi ahmimiskohtauksen joskus viime kesänä. Tällä hetkellä syön ravintoterapeutin kanssa suunnitteleman ravintomallin mukaan ja suhde ruokaan on hieman vähemmän ongelmainen. Myös henkisesti voin paremmin.

Vaikka useat ovat saaneet apua anonyymistä yhdessäolosta, kaikille ryhmäkeskustelut eivät sovi. Toimiiko vertaistuki tai ei, riippuu sairastuneen omasta tilanteesta sekä ryhmädynamiikasta.

– Jotkut saattavat myös kavahtaa sitä, että askeleen ohjelmassa puhutaan Jumalasta tai korkeammasta voimasta. Mutta kysehän ei siis ole mistään tietystä jumalasta, jokainen saa itse määritellä oman korkeamman voimansa, OA:n tiedotuksesta kerrotaan.

Kirsi kertoo, että pitkien masennus- ja ahmimishäiriökausien jälkeen normaali elämä tuntuu entistä arvokkaammalta.

– Olen vapautunut ikuisen laihduttajan roolista. Ulkonäkökeskeinen, vain oman vyötäröni ja oman syömiseni ympärillä pyörivä ajattelutapa on muuttunut paljon parempaan suuntaan.

Teksti pohjautuu myös syömishäiriötutkija **Aila Rissasen** haastatteluun.

