

Mitä teen, jos huoli valmennettavani syömiskäytännöistä herää?

Syömishäiriöissä käyttäytyminen on epänormaalia erityisesti suhteessa ruokaan, painoon ja liikuntaan. Ratkaisevaa ei aina ole se mitä syödään ja kuinka paljon, vaan se, minkälainen ajatusmaailma ohjaa ja hallitsee syömistä. Sairastuneen käsitys myös itsestä ja omasta kehosta on usein vääristynyt. Suurin osa syömishäiriöistä on sekamuotoisia ja oireiltaan muovautuvia – anoreksian, bulimian tai ahmintahäiriön kriteerit täyttämättömiä sairauksia. Syömishäiriöt eivät suinkaan aina näy päällepäin.

Syömishäiriöt ovat muuta väestöä yleisempiä esteettisten lajien edustajilla. Usein syömishäiriö saa alkunsa halusta pudottaa painoa muutama kilo. Syömishäiriön tunnistaminen voi olla vaikeaa, mutta paranemisen kannalta varhainen puuttuminen on eduksi.

Valmentajana sinulla on tärkeä rooli olla luomassa positiivista minäkuva ja tervettä suhtautumista syömiseen. Terveellisen ruokavalion noudattaminen ei ole järkevää. Muista, että olet myös tärkeä esimerkki nuorelle voimistelijalle!

Seuraavat asiat käyttäytymisessä voivat viitata syömishäiriöön:

- Väsymys, huonosti treeneissä jaksaminen
- Hermostuminen ja välttely, kun kysytään vointia
- Rituaalit, säännöt ja kaavamaisuudet ruokailuun ja ruoka-aineisiin liittyen. Poikkeuksellinen kiinnostunut erityisesti energiasisältöä ja ruoan valmistamista kohtaan.
- Paastoaminen, syömisen välttely seurassa
- Itseensä kohdistuva negatiivinen asenne ja puhe
- Pakonomainen liikkuminen ja kalorien kulutus, harjoittelu myös lepopäivinä
- Laihtuminen
- Silmien punoitus tai turvotus, vauriot käsissä esim. rystysissä

Aihe on syytä ottaa hienovaraisesti puheeksi voimistelijan kanssa. Alaikäisen voimistelijan kanssa on hyvä myös keskustella siitä ovatko vanhemmat tietoisia tilanteesta ja olla yhteydessä vanhempiin.

Tukea ja apua puheeksi ottoon voit saada ottamalla yhteyttä valmennuskoordinaattori Katariina Karjalaiseen (valmennuskoordinaattori@krv.fi, p. 044 989 4681)

Tässä pari hyvää linkkiä, jos kaipaat aiheesta lisätietoa:

<https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/urheilijoiden-syomishairiot/>

<http://www.syomishairioliitto.fi>

Päivitetty 02/2020