KUOPION REIPPAAN
VOIMISTELIJAT

TOIMINTAMALLI SYÖMISHÄIRIÖIHIN

Mitä syömishäiriöt ovat?

- Syömishäiriöt ovat mielenterveyden häiriöitä, joissa ihmisen suhde ja käyttäytyminen ruokaan, painoon, liikkumiseen tai kehonkuvaan on epänormaalia ja vaikuttaa hänen terveyteensä haitallisesti.
- 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.
- Syömishäiriöt ovat muuta väestöä yleisempiä esteettisten lajien edustajilla. Usein syömishäiriö saa alkunsa halusta pudottaa painoa muutama kilo.
- Syömishäiriöt eivät suinkaan aina näy päällepäin, esimerkiksi painon muutoksena. Syömishäiriön tunnistaminen voi olla vaikeaa, mutta paranemisen kannalta varhainen puuttuminen on eduksi.

KUOPION REIPPAAN VOIMISTELIJAT

Mistä voin tunnistaa syömishäiriön?

- Väsymys, huonosti treeneissä jaksaminen, uupumus, unettomuus
- Hermostuminen ja välttely, kun kysytään vointia & jatkuva ärtyneisyys ja tunnepuuskat
- Rituaalit ja kaavamaisuudet ruokailuun ja ruoka-aineisiin liittyen.
- Poikkeuksellinen kiinnostus erityisesti energiasisältöä ja ruoan valmistamista kohtaan.
- Paastoaminen, syömisen välttely seurassa
- Valehtelu, häpeä ja salailu liittyen oireiluun
- Itseensä kohdistuva negatiivinen asenne
- Pakonomainen liikkuminen ja kalorien kulutus, harjoittelu myös lepopäivinä
- Sallimaton suhtautuminen lepoon ja palautumiseen
- Laihtuminen ja muut painon muutokset
- Syömiseen liittyvät säännöt, kuten sallittujen ja kiellettyjen ruokien listat
- Silmien punoitus tai turvotus, vauriot käsissä esim. rystysissä
- Ahdistus- ja masennusoireet
- Eristäytyminen, muutokset ihmissuhteissa
- Kuukautiskierron häiriöt ja/tai muutokset

Mitä voin valmentajana tehdä, jos huomaan syömishäiriölle tyypillisiä piirteitä?

- Aihe on syytä ottaa hienovaraisesti puheeksi voimistelijan kanssa. Alaikäisen voimistelijan kanssa on hyvä myös keskustella siitä ovatko vanhemmat tietoisia tilanteesta ja olla yhteydessä vanhempiin.
- Varhainen tunnistaminen ja avun saanti parantaa ennustetta, kysy siis rohkeasti ja säännöllisesti voimistelijan kuulumisia!
- Valmentajana sinulla on tärkeä rooli olla luomassa positiivista minäkuvaa ja tervettä suhtautumista syömiseen. Terveellisen ruokavalion noudattaminen ei ole jäykkää. Muista, että olet myös tärkeä ja vaikuttava esimerkki nuorelle voimistelijalle! ☺

Mitä tehdä, jos en tiedä miten pitäisi toimia?

- Tukea ja apua puheeksi ottoon voit saada ottamalla yhteyttä seuran toimsiton henkilöstöön.

- Aiheeseen liittyviä linkkejä:
  - http://www.syomishairioliitto.fi
  - https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/urheilijoiden-syomishairiot/
  - https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/wp-content/uploads/2021/06/OEUValmentajaOpas1.2.pdf

- Muista, ettet ole yksin! Kerrothan havaitsemistasi ongelmista vanhemmille, kouluterveydenhoitajalle, lajipäälliköille, valmennuskoordinaattorille tai muulle luotettavalle aikuiselle.
- Jo aiheeseen puuttuminen ja sen esille ottaminen on merkittävää ja sitä arvostetaan paljon ☺

LIIKUTTAVAN HYVÄ
KRV
1906