



# Harjoitus: Häiriintyneen syömisen vaikutukset

## Syömisongelmien omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Tunnistat, miten syömisen ongelmat vaikuttavat vointiisi ja jaksamiseesi.

### Ohje:

Alla on kaksi listaa, joista toisessa on psyykkiseen ja sosiaaliseen vointiin liittyviä oireita ja toisessa fyysiseen vointiin liittyviä oireita.

Lue listat ja pohdi, oletko huomannut joitain näistä oireista itselläsi. Tarkoitus on miettiä oireita, jotka ovat ilmaantuneet sen jälkeen, kun syömisvaikeudet, kuten syömisen rajoittaminen, on alkanut.

---

## Psyykinen ja sosiaalinen vointi

- Ajattelen jatkuvasti ruokaa ja syömistä
- Minun tekee mieli ahmia
- Minulla on masentunut olo
- Minulla on ahdistunut olo
- Olen usein ärtynyt
- Mielialani ailahtelee
- Vetäydyn muiden seurasta
- En jaksaa pitää yhteyttä kavereihini
- Minun on vaikea keskittyä tai oppia uutta
- Huumorintajuni on vähentynyt
- Näen asiat mustavalkoisesti, ja minun on vaikea joustaa asioissa

## Fyysinen vointi

- Olen väsynyt ja voimaton
- Nukun huonosti, ja heräilen yöllä tai aikaisin aamulla
- Olen levoton, enkä pysty rentoutumaan



- Syön hitaasti
- Näen unta ruoasta
- En ole kiinnostunut seksistä
- Minulla on ummetusta tai ripulia
- Minulla on mahakipuja ja mahan turvottelua
- Kuukautiseni ovat epäsäännölliset
- Minua heikottaa ja huimaa, erityisesti jos nousen ylös nopeasti
- Palelen usein
- Painossani on tapahtunut muutoksia

### Mitä oireita olet huomannut itselläsi?

Onko sinulla myös sellaisia oireita, joita ei löydy listasta?