



# Harjoitus: Oma oirekehäni

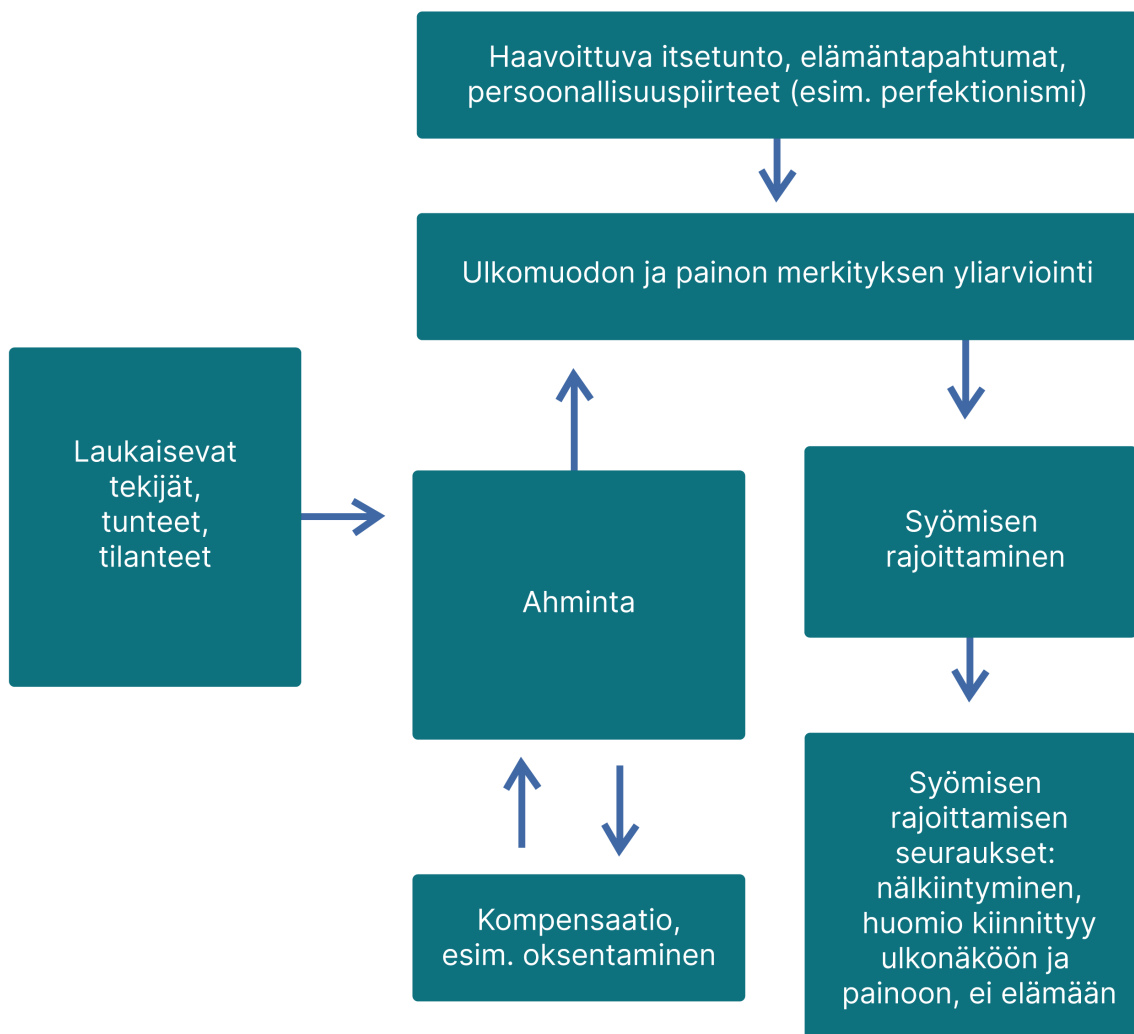
## Syömisongelmien omahoito-ohjelma

### Tavoite:

Ymmärrät, minkälaisia asioita oireidesi taustalla on. Havainnoit, miten oireet muodostavat itseään ylläpitävän kehän.

### Ohje:

Pohdi alla kuvailtua syömisoireiden kehää. Mieti, miten oma kehäsi rakentuu. Tunnistatko altistavia tekijöitä? Tunnistatko laukaisevia tekijöitä? Huomaatko, miten ahminen/ rajoittaminen vaikuttavat toisiinsa, tai miten rajoittaminen vaikuttaa elämääsi?





## Millaisia havaintoja teit?

Mitkä asiat juuri sinun elämässäsi ovat vaikuttaneet syömisen ja kehonkuvan ongelmien syntyyn? Mitkä ovat sellaisia kohtia, joissa kehään voisi vaikuttaa?