



Joka suhteessa psykologiaa

Teksti Kaisa Paavilainen
Asiantuntijat psykologi Pia Charpentier,
tutkija Patrik Borg
Kuva Corbis/SKOY

Pakko liikkua!

Pakonomainen liikunta liittyy usein syömishäiriöihin ja on pahimmillaan hengenvaarallista.

Terveellisten elämäntapojen noudattaminen voi mennä helposti liiallisuksiin. Psykologi **Pia Charpentier** Syömishäiriökeskuksesta kertoo, että liikkujan asenne ratkaisee, milloin terveellisen liikunnan rajat on ylitetty, ei niinkään itse liikunnan määrä.

– Jos liikunta ohittaa kaikki muut asiat elämässä tai treenaamattomuus aiheuttaa ahdistusta, liikunnasta on tullut jonkinasteinen pakkomielle, Charpentier sanoo.

Syömishäiriö usein taustalla

Liiallista liikuntaa esiintyy ilman syömishäiriötäkin, mutta monesti taustalla on anoreksia tai jokin muu syömishäiriö. Syömishäiriöön sairastuneella on usein

harhakäsitys, että yksi suklaapala lihottaa välittömästi ja kaikki mitä syö täytyy kuluttaa heti. Anoreksiaa sairastava tyttö saattaa esimerkiksi juosta jopa 50 kilometriä päivittäin. Näin paljosta liikunnasta keho luonnollisesti menee rikki. Tutkija **Patrik Borg** UKK-instituutista tietää, kuinka ristiriitainen tilanne usein on.

– Säännöllisen ruokailurytmin kadottua monet altistuvat yhä enemmän lihomiselle ja toisaalta näkevät jatkuvasti ympärillään erittäin laihoja ja epärealistisia kauneusihanteita, Borg kertoo.

Apuu syömishäiriöihin

- Kouluterveydenhoitajalta tai terveyskeskuksesta Syömishäiriöliitto SYLI ry:n neuvontapuhelin 02-251 92 07 ma ja to klo 9-15
- Oma-apuryhmiä ongelmasyöjille: Nimettömät ongelmasyöjät 020-6511311
- www.syomishairoistentuki.fi
- www.syomishairoikeskus.net
- Syömishäiriöpoliklinikka Lapinlahden sairaala, Helsinki, 09-471 78 140

Liiallisen liikunnan riskit

Flunssariski lisääntyy, jos liikut, vaikka kroppasi on yllirasittunut. Muista pitää palautuspäivä, jolloin lihakset saavat levätä.

Jos liikkuja ei samalla saa riittävästi ravintoa, liiallinen liikunta ei muodosta lihaskudosta, vaan tuhoaa sitä.

Liikaa liikkuvat tytöt voivat sekoittaa kehonsa hormonaalisen tasapainon, mikä aiheuttaa esimerkiksi kuukautisten poisjäämistä ja luukatoa.

Sairaana liikunta on vaarallista ja voi altistaa sydänlihastulehdukselle. Muista aina pitää harjoittelutauko sairastelun jälkeen.

Hoitamattomina pienetkin urheiluvammat saattavat johtaa jopa elinikäisiin vammoihin.

Pakonomainen liikunta ja samanaikainen laihduttaminen on hengenvaarallinen yhdistelmä sydämelle.

Jos liikkuu paljon eikä saa ravinnosta riittävästi suoloja, tilanne voi äärimmäisissä tapauksissa olla jopa hengenvaarallinen.

Kysy aiheesta!

”Teen joka ilta 200 vatsalihasliikettä. Onko se liikaa?”
HASSUKO?, 16, PORI

Psykologi Pia Charpentier vastaa:
”Olennaista on, miltä liikkeet sinusta itsestäsi tuntuivat. Tuleeko niistä hyvä vai paha olo? Jos lihaksesi kipeytyvät, 200 vatsalihasliikettä on todennäköisesti liikaa. Toisaalta, jos esimerkiksi olet SM-tason urheiluvaimennuksessa, olet eri tilanteessa. Myös liikkeiden voimakkuus vaikuttaa: ovatko ne pikkuruisia sutaisuja vai valtaisia rutistuksia? Periaatteena on, että jokaisen pitäisi kuunnella omaa kehoaan ja tuntemuksiaan ja päätellä niistä, mikä on hyväksi juuri itselle.”