

Psyykkaa ylipaino

Teksti: Virve Järvinen

Kuva: Robert Beyer/Dreamstime

Onnistunut painonhallinta vaatii korvienvälityöskentelyä. Psykologi Teemu Ollikaisen vinkeillä vältät sudenkuopat.

1. Kurkkaa kalenteriin. Kannattaa pysähtyä toviksi ja miettiä, onko elämässä tällä hetkellä aikaa, tilaa ja voimia laihduttaa. Jos samaan aikaan aikoo vaihtaa työpaikkaa ja asuntoa, tiedossa on herkkupöytiä notkuvien sukujuhlien kausi ja elo kumppanin kanssa kaihertaa, aika ja voimat ovat vähissä, on parempi ottaa painonpudotukselle aikalisä. Painonhallinta on psyykkisesti aika kuluttavaa.

2. Keskustele kumppanin kanssa. Muutos vaatii paneutumista ja ymmärrystä myös lähipiiriltä. Jos muu perhe vetelee juustopastaa, laihduttajan kalakasvisateriat voivat aiheuttaa hämmennystä. Työpaikalla ja sukulaisissa laihduttajan terveellinen ruokavalio saattaa herättää huomiota. Ilman läheisten tukea painonpudotus ei onnistu ja siksi siitä kannattaa kertoa avoimesti ainakin omalle perheelle. Ihan jokaiselle ei omista suunnitelmista tarvitse avautua. Kysymykset omista muutuneista tottumuksista voi kuitata vaikka sanomalla, että hengitys on kulkenut viime aikoina vähän

huonosti ja lääkärin mukaan muutaman kilon painonpudotus voi auttaa.

3. Tee itsellesi tavoite. Tavoitteita on hyviä ja huonoja, realistisia ja epärealistisia. Hyvä painotavoite on sellainen, jossa olo on hyvä ja terveysriskit hallussa. Tavoitteessa pysyttäytyminen helpottuu, kun se on oma ja realistinen - ei jonkun toisen toive eikä hetkessä toteutettavissa. Esimerkiksi lääkityksen vähentäminen on hyvä, oma syy pudottaa painoa.

Itsestä hyvältä tuntuva paino löytyy usein menneitä muistelemalla. Realistista sen tavoittelu on silloin, kun ei oletta, että kaikki muu kyseiseen elämänvaiheeseen



pois!

liittynyt seuraa alentunutta painoa. Vaikka paino putoaisi, sairaus ja asun-
tovelat usein jäävät.

4. Kirjaa konkreettinen suunnitelma.

Jotta paino putoaisi, nykyisten elämäntapojen on muututtava – ei kuitenkaan kaikkien kerralla. Alkuun on hyvä miettiä ja toteuttaa kuukauden välein aina yksi, pieni muutos, jolla paino lähtee alaspäin. Yhdellä se voi olla hissien vaihtaminen portaisiin, toisella iltapalavoileivän vaihto

maustamattomaan jogurttiin ja marjoihin. Muutoksia mietittäessä kannattaa palauttaa mieleen kahden vuoden muistisääntö: pysyvä painonpudotus tapahtuu hitaasti ja tavoitteena on tehdä elinikäisiä muutoksia. Siksi muutosten tulisi olla sellaisia, että niitä voi noudattaa vielä kahden vuoden kuluttuakin.

Konkreettista, ennakkoon mietittyä suunnitelmaa tarvitaan myös silloin, kun ystäväpiiri kutsuu yhteiselle laivaristeilylle tai lapsenlapsi tuo pussillisen leipomiaan korvapuusteja.

5. Älä yritä liikaa. Liika syömisen kontrollointi ja ruoka-aineiden jako sallittuihin ja kiellettyihin kostaustuu repsahduksina. Tiukka kontrollointi kuluttaa voimavaroja ja nostattaa sisäistä kapinaa. Kun tiukkapipo myöhemmin antaa itsensä syödä jotain "kiellettyä", syöminen riistyy käsistä ja omatuntoa kolkuttaa: mieli on maassa ja se tarvitsee nousuunsa herkkuja. Noidankehä on valmis.

Onnistunut laihduttaja ei ajattele painonpudotusta kieltäytymisenä, vaan

mahdollisuutena tehdä itselle hyvää. Samalla tavalla hän antaa itselleen luvan ja mahdollisuuden syödä kaikkea. Eri asia on, haluaako ja tarvitseeko niin tehdä joka päivä. Lapsille tuttu lauantain karkkipäivä auttaa monia pysymään arjen ruodussa. Luvallinen herkuttelu itse asiassa lisää itsehillintää: kun juusto on syöty ja viini juotu, korkki laitetaan kiinni seuraavaan viikonloppuun.

6. Varaudu repsahduksiin. Repsahdus ei ole maailmanloppu eikä se siihen varautuneelta sellaiselta tunnukaan. Kyse on yksittäisestä tapauksesta, joka ei heilauta tavoitteita suuntaan eikä toiseen. Uusien elämäntapojen ja ruokavalion noudattaminen vaatii opettelua eikä kukaan ole seppä syntyessään. Repsahdukset kuuluvat asiaan ja jos niitä haluaa välttää, kannattaa miettiä tilanteita ja tapoja niiden taustalla: liian tiukat muutokset elintavoissa altistavat repsahduksille, sillä kukaan ei jaksa kurittaa itseään kauan. ■

Jatkuu seuraavalla sivulla >

Mihin nälkään sinä syöt?

Teksti: Virve Järvinen

Monelle ylipaino on psyykinen ongelma, tapa hallita tunteita ja stressiä. Kun kiire kiusaa ja kismittää, kukaan ei kaipaa eikä ketään kiinnosta, suuhun suikattu suklaapala helpottaa oloa hetkeksi. Se saa seurakseen toisen ja kolmannen, ja pian koko levy on kadonnut: haamunälkä on ottanut laihduttajasta niskalengin.

– Haamunälkä on halun tunne, joka tulkitaan virheellisesti fyysiseksi näläksi. Se saa meidät syömään enemmän ja silloin, kun tarvitsimme oikeasti jotain ihan muuta kuin ruokaa, erikoispsykologi, psykoterapeutti **Teemu Ollikainen** sanoo.

Haamunälän erottaminen oikeasta nälästä onnistuu, kun syö kunnan aamiaisen ja jättää lounaan ja päiväkahvin väliin. Iltaa kohden kasvava tunne vatsanpohjassa kielii ruualla hoidettavasta nälästä.

– Kokeilu auttaa huomaamaan sen, ettei oikea nälkä ole katastrofi ja sitä pystyy sietämään. Samalla tapaa haamunälän taustalla olevia ikäviä tunteita

oppii kestämään, kun kohtaa ne eikä turruta niitä syömällä. Ikävän tunteen hetkellä kannattaa muistaa, että tunteilla on elinkaarensa. Ne voimistuvat, mutta myös haalistuvat vähitellen.

Kun on tulo seuraavan kerran iskee, suu kannattaa sulkea ja pysähtyä hetkeksi. Kannattaa miettiä, miltä itsestä sillä hetkellä tuntuu.

– Itsehavainnointi voi tuntua aluksi vaikealta, mutta harjoitus tekee mestarin. Itseltä voi kysyä, mitä nämä kilot kertoisivat, jos ne osaisivat puhua. Mikä on ollut se tunnetila, jossa kilot ovat ilmestyneet vyötärölle? Monesti jo ongelman tunnistaminen ja sanallistaminen saavat siihen liittyvän "taian" raukeamaan.

– Haitallinen syöminen on toimintamalli, joka on voinut kehittyä vuosikymmenten aikana, eikä sellaisen purkamisen tapahdu ihan tuosta noin vaan. Rinnalle täytyy rakentua jotain, mikä kannattelee, kuten myötätuntoisempi asenne itseä kohtaan, luottamus omiin kykyihin käsitellä vaikeita tunteita ja ajatuksia sekä konkreettisia keinoja sel-

Psykologinen painonhallinta

Psykologi Teemu Ollikainen on erikoistunut psyykkiseen painonhallintaan. Sen tavoitteena on selvittää tekijät, jotka ovat aiheuttaneet haitallista syömistä. Tekijät voivat liittyä esimerkiksi ajatuksiin, tunteisiin, virheelliseen tietoon, motivaation haavoittuvuuteen ja elämäntilanteeseen. Psykologisen painonhallinnan näkökulman mukaan ylipaino ei ole itse ongelma, vaan seuraus alkuperäisestä ongelmasta. Kun muutosta lähestytään sisältä käsin, saadaan painossa aikaan pysyviä tuloksia ainaisen jojoilun sijaan.

vittää ongelmatilanteita. Joskus avuksi tarvitaan psykologia. ■

Lue lisää: Teemu Ollikainen, *Syö mitä mielesi tekee*. WSOY 2012



Rebekka Flöry/Dreamstime