

ma parantaa tutkitusti motivaatiota lisää onnistumisen todennäköisyyttä. Pudotetut kilot tulevat takaisin, jos palaat entisiin elämäntapoihisi. Ole sen vuoksi suunnitelmiasi realistinen: tuskin löydät lähteä joka päivä töiden jälkeen kalleille kuukaudesta toiseen. Ota käytön kahden vuoden sääntö ja mieti, pystytkö pitämään lupauksesi vielä jonkin ajan päästä. Suunnitelmistaan on hyvä kertoa läheisille. Heiltä saatu tsemppi on tiuassa paikassa tarpeen.

**4 Palkitse itsesi onnistumisista.** Töihin lähtö aamulla lakkaisi äkkiä kiinnostamasta, ellei työstä maksettaisi säännöllistä palkkaa. Sanoisin laihduttaja tarvitsee palkkionsa. Dikeaoppinen kilojen karkotus on aidasta hommaa, jota ei jaksakaan ilman pörkkanaa. Hemmotteluhetki hieronnalla, elokuvareissu ystävän kanssa – oma aika on varsinkin monelle naiselle paras palkka.

Laihduuttaminen onnistuu, kun keskittyy muutoksen mukanaan tuomiin hyviin asioihin. Pullapitkon tilalle voidaan saada vaikka rauhallisen hetken metsäpoolulla tai hiihtoladulla.

**5 Ole itsellesi armollinen.** Unohtaa pikadieetit ja tiukat kuurit. Kaikenkieltäjällä normaali mieliteko kasvaa helposti hallitsemattomaksi himoksi. Itsensä kiduttaminen on varmin tie repsahdukseen, ja repsahdukset vievät loputtomaan noidankehään ja syyllisyydentunteeseen. Ne herättävät pelon epäonnistumisesta ja epäonnistumisen pelko estää uudet painoprojektit. Jos uskot, että laihduttamisesi menee pieleen, todennäköisesti niin käykin. Kielteisillä ajatuksilla

Miten säilytät motivaation hoikistua? Keskustele: kotiliesi.fi

## Apua painonhallintaan:

- **Teemu Ollikainen**, *Syö mitä mieleesi tekee*, WSOY. Kirja ilmestyy maaliskuussa 2012.
- **Lisbeth Stahre**, *Laihduttamisen loppu – Yhdeksän askelta pysyvään painonhallintaan* (Edita 2007).
- **Riikka Turku**, *Muutosta tukemassa – Valmentava elämäntapaohjaus* (Edita 2007).
- [www.psyli.fi/etsitko\\_psykologia](http://www.psyli.fi/etsitko_psykologia)

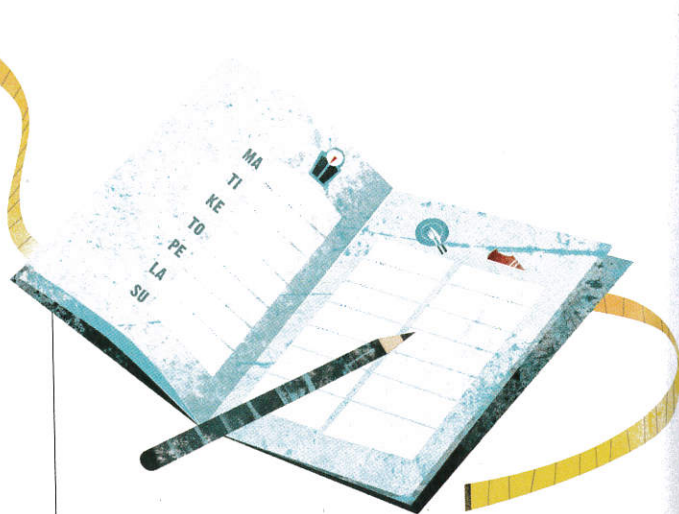
on tapana muuttua itseään toteuttaviksi ennustuksiksi.

Laihduttamisen sijaan joskus voi olla järkevämpää parantaa omaa arkea ja elämänlaatua. Esimerkiksi kunnon lounas työpöydän ääressä lusikoidun jurgurtin sijaan on pieni muutos, mutta sen seurauksena elämänlaatu paranee, ja sivutuotteena paino ehkä putoaa.

**6 Suunnittele strategia.** Palauta mieleesi aiemmat painonhallintayrityksesi. Millaiset tilanteet olivat vaikeita? Heikottiko kaupassa karkkihyllyllä vai jäikö perjantaisiksi suunniteltu lenkki väsyneenä useimmiten tekemättä? Kun sudenkuopat ovat tiedossa, voit suunnitella strategian niiden estämiseksi. Karkkihylly houkuttelee vähemmän, kun syöt välipalan ennen kauppareissua. Perjantain lenkin voi siirtää lauantaille, ja saada ehkä ystävän tai jonkun perheenjäsenistä mukaan kaveriksi.

**7 Salli herkuttelu.** Laihduttajan ei tarvitse puputtaa pelkkää pörkkanaa. Anna itsellesi lupa livetä kaidalta polulta kerran viikossa: syö vaikka lauantaina korvapuusti ja korkkaa teatterin päälle viinipullo. Loput pullat laitat pakkaseen ja viinipuollosta kaadat ystävienkin lasseihin. Luvallinen herkuttelu vähentää syyllisyydentunnetta ja lisää hallinnantunnetta. Mahdollisuus onnistua kasvaa. ■

Asiantuntijana psykologi Riikka Turku, joka kouluttaa työkseen terveydenhuollon ammattilaisia painonhallintaohjaukseen, toimii Keventäjät-verkkopalvelun asiantuntijatiimissä sekä tutkii ja kehittää uusia elintapaohjauksen interventioita, kts. [www.pienipaatospaivassa.fi](http://www.pienipaatospaivassa.fi) /Muutosagentti.



## Psykologi auttaa ylös sudenkuopasta

Laihduttamalla saavutettu paino jää usein väliaikaiseksi. Etenkin jos elämässä tapahtuu ikäviä asioita, psyykkiset voimavarat kuluvat muuhun kuin kaloreiden laskemiseen. Ihminen syö herkästi tunteisiinsa. Tiukalla kuurilla itsensä hoikistaneella myös motivaatio kärsii usein ajan myötä. Silloin psykologi voi auttaa painonhallitsijan takaisin kaidalle tielle.

– Psykologisen painonhallinnan tarkoituksena on oppia uusia, pysyviä toimintatapoja entisten, painossa haitallisesti näkyvien tapojen tilalle, sanoo erikoispsykologi, psykoterapeutti **Teemu Ollikainen**.

– Painonhallinnassa voidaan hyödyntää muun muassa ruokapäiväkirjaa, mielikuvaharjoituksia ja erilaisia stressinhallintatapoja. Osa ihmisistä hyötyy hypnoosista ja itsesuggestiomenetelmistä. Terapiamuodoista jokainen kohentaa ihmisen hyvinvointia, mikä heijastuu myönteisesti painoon.

Usein terapeutti yhdistää työssään eri menetelmiä. Hän voi ohjata laihduttajaa huomaamaan ajatukset tekojensa taustalla sekä kyseenalaistamaan itseä koskevat kielteiset uskomukset ja niiden nostattamat tunteet.

Minäkuvan muuttuminen terapian aikana kielteisestä myönteiseksi vähentää haitallista syömistä. Kun sen taustalla oleva syy-seuraus-ketju on tiedossa, sitä voidaan muuttaa vaihe vaiheelta.

Kun syömisestä laukaissut tunne on löytynyt, terapiassa opetellaan uusia keinoja käsitellä tätä tunnetta.

– Terapiassa olennaista on aikaperspektiivin pidentäminen lyhytnäköisestä laihduttamisesta suhtautumis- ja toimintatapojen pysyvään muutokseen. Laihduttajan motivaatio on hyvin haavoittuva ja voi romahtaa ensimmäisestä takaiskusta, joten psykologiaa tarvitaan sudenkuoppien välttämiseksi. Niitä ovat esimerkiksi liika yrittäminen ja liian suurten muutosten tekeminen.

- **Tietoa psykologisesta painonhallinnasta Teemu Ollikaisen sivustolla [www.psykologinenpainonhallinta.fi](http://www.psykologinenpainonhallinta.fi)**