

VARJOISTA VALOON

Syömishäiriöt ovat sairauksia, joista on alettu puhumaan yhä enemmän, mutta joihin liittyy silti paljon väärinymmärryksiä ja sairastuneet pelkäävät saavansa leiman sen vuoksi. Minäkään en olisi 13-vuotiaana uskonut, että pahan olon purkaminen syömisestä kontrollointiin voisi johtaa siihen, että 19-vuotiaana soittaisin äidille sairaalan päivystysosastolta: ”Mä en halua kuolla tähän sairauteen”. Minulla meni pitkään ennen kuin ymmärsin, että minä en valinnut syömishäiriötä eikä masennus ollut minun vikani ja että koska ne ovat sairauksia, niistä voi myös parantua.

Teksti: Kristiina Mikkonen Kuva: Mika Nuorva

Elin koko nuoruuteni mielen-terveyshäiriöiden kanssa: sain syömishäiriö- ja masennusdiagnoosit jo 14-vuotiaana. Siitä alkoi monen vuoden kamppailu, joka piti sisällään useita sairaalajaksoja ja hyvien ja huonojen vaiheiden vaihteluita. Parantuminen itsessään on jo vaikea prosessi ja salailu, vaikeneminen ja häpeä vaikeuttivat sitä entisestään. Tunsin eläväni kuplassa, jonka sisälle en uskaltanut päästää ketään. Siksi päätin, etten enää häpeä vaan haluan vähentää stigmaa mielen-terveyshäiriöiden ympäriltä ja aloin puhumaan avoimesti ja purkamaan syömishäiriöihin liittyviä väärinkäsityksiä. Ympäriälläni olevien ihmisten oli vaikea ymmärtää, mistä on kyse, minkä vuoksi tahdoin itse jakaa kokemuksiani ja toimia myös vertaistukena sitä tarvitseville.

Usein puhuessani syömishäiriöstäni saan vastaukseksi: ”On varmasti vaikeaa olla nainen nykypäivän pinnallisessa yhteiskunnassa.” Ulkonäköpaineiden vaikutusta anoreksian puhkeamiseen ei voi kieltää, mutta pelkkä halu laihtua ei ole sairaus. Anoreksia ei ole laihdutuskuuri. Anoreksia, siinä missä muutkin syömishäiriöt, on mielenterveyden häiriö, jonka oireet ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä ja joka kaipaa usein monivuotista hoitoa, jotta siitä parantuu.

Vaikeimpina aikoina minulta kysyttiin usein, miksi en vain syö. Syömishäiriöiselle se ei ole ”vain syömistä”. Aliravitsemus vaikuttaa aivoihin vakavasti ja aliravitsemus voi olla myös yksi syy vääristyneelle kehonkuvalle. Omalla kohdallani aliravitsemuksen aiheuttamat oireet menivät niin äärimmilleen, etten edes tuntenut enää nälkää. En tuntenut tarvetta syödä, kun ei ollut edes nälkä. Kaiken lisäksi en pystynyt suhtautumaan ruo-

kaan järjen kanssa; aloin kyseenalais- tamaan, tarvitseeko ihmisen edes syödä. Tunteet, kuten syömisestä aiheutuva ahdistus, veivät vallan. Saatoin kiertää tunnin ruokakaupassa ruokahyllyjen välissä ja lähteä ostamatta mitään. Seurasin Instagramissa lukemattomia ruokasivuja ja ihailin kuvissa olevia annoksia pystymättä itse syömään. Ajatukset olivat siis koko ajan ruoan ympärillä, mutta söin lähinnä vain silmilläni.

Olin abiturienti ja lukiossa oli paljon tehtävää, mutten pystynyt keskittymään tunneilla muuhun kuin siihen, mitä söisin kouluruokailussa ja kuinka paljon. Kotona en saanut läksyjä tehtyä, sillä vaikka olin aina ollut hyvä koulussa, yhtäkkiä aivoni eivät toimineet enää normaalisti ja itkin ahdistusta, kun en osannut kirjoittaa esseitä. Muutama viikko ennen kuin minut lopulta lähetettiin sairaalaan en saanut enää nukuttua kuin muutaman tunnin yössä, sillä kylmyys ja nälkiintyminen pitivät minut hereillä. Vasta niihin aikoihin tajusin, ettei se ollut enää normaalia. Myönsin läheisilleni, jotka olivat jo huomanneet rajun laihtumiseni, mutten kuunnellut heitä heidän osoittaessaan huoltaan, että syömishäiriö on pahentunut ja haluan parantua. Joka ilta nukkumaan mennessä rukoilin Jumalalta, että heräisin vielä seuraavana aamuna, jotta voisin tehdä muutoksen. Silti en tehnyt muutosta ennen kuin herättyäni sairaalan sängystä.

Koko nuoruuden sairastamisen jälkeen, kun vielä 19-vuotiaana koin jyrkän alamäen, aloin menettää uskoa parantumiseen. Aloin totutella ajatukseen, että olen yksi niistä, jotka sairastavat jossain määrin koko elämänsä. Odotin pitkään, että joku tai jokin vain parantaisi minut. Toivoin, että Jumala olisi vain ottanut

sairauteni pois ja olisin voinut elää normaalia elämää. Sairaalassa ollessani lääkäri pohti, palaisinko lukioon kevätlukukaudelle suorittamaan ylioppilastutkintoni loppuun vai haettaisiinko erityislupa viidennelle vuodelle. Siinä vaiheessa tajusin, että kaikki olisi minun käsissäni. Vain minä pystyn parantamaan itseni, jos vain haluan. Kuukauden sairausloman jälkeen palasin kouluun ja hoitoni jatkui avohoidossa sekä psykiatrisella että somaattisella puolella. Tiesin, että kokonaisvaltainen parantuminen voi alkaa vasta nälkiintymistilan korjaantumisesta, joten ensin minun oli saavutettava biologinen normaali-painoni. Tiivis terapia tuki minua muuttamaan ajattelu- ja käytösmallejani, mutta suurimman työn tein itse pääni sisällä. Keväällä suoritin yo-kirjoitukset loppuun ja valmistuin suunnitellusti. Lakkiaispäivänä, vain viisi kuukautta sairaalasta pääsytyn jälkeen, koin olevani paremmassa kunnossa kuin koskaan sitä ennen. Parantuminen on vaatinut päättäväisyyttä ja usean vuoden terapian, mutta se on ollut sen arvoista.

Monet kerrat mietin, miksi juuri minä sairastuin. Koin jossain määrin kateutta niitä ihmisiä kohtaan, jotka eivät olleet kärsineet mielenterveyden häiriöistä. Usein tunsin voimattomuutta sairauden rinnalla enkä uskonut jaksavani. Nykyään olen hyväksynyt menneisyyteni ja sairauteni. Syömishäiriöstä ja masennuksesta selviäminen toimii voimavaranani ja sen ajatuksen voimalla uskon selviäväni kaikista muistakin elämän haasteista. Nyt tahdon vain toimia esikuvana siitä, että parantuminen on mahdollista, sillä nyt, yli kahdeksan vuoden sairastamisen jälkeen, voin vihdoin sanoa olevani terve.