
TURVA, TURVATTOMUUS JA SYÖMISHÄIRIÖT

TUIJA LUHTALA

PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPEUTTI
ALUEKOORDINAATTORI, SYLI RY

**Traumalla tarkoitetaan menneisyyden tapahtumaa/-ia ,joista on jäänyt jälki
kehomme aistijärjestelmään.**

**Tämä jälki voi aiheuttaa sietämättömiä tunteuksia ja aistimuksia sekä
reaktioita niihin.**

Tästä yritetään päästä eroon keinolla millä hyvänsä.

**Kun kehossamme on turvallinen olo, aivojen on mahdollista luoda uutta
todellisuutta.**

**(vapaa suomennos kirjasta
Jäljet kehossamme, Bessel van der Kolk)**





TRAUMA= haava, loukkaus, järkytys , vamma

- Trauma muuttaa tapaamme hahmottaa itsemme, maailmamme ja uskomuksiin mahdollisuuksistamme
- ei vain tunne haava vaan rakenteellinen häiriö, joka vaikuttaa minuuden kehitykseen
- Vaikuttaa vuorovaikutustilanteisiin

TURVA

- tila, jossa voi kokea kykyä tulla takaisin , kun jokin on koetellut ja herättänyt tunteita
- ihmisyyden ydinkysymys
- kehollinen kokemus
- turva syntyy yhteydessä toisiin ja se toisaalta mahdollistaa yhteyden muiden ihmisten kanssa (sosiaalisen liittymisen tila)
- mahdollistaa keskittymisen ja huomion suuntaamisen

TURVATTOMUUS

- hermosto on kroonisesti herkkä vireystilojen vaihtelulle
- keho ei ole oppinut miltä tuntuu olla turvassa.
- turva voi tuntua vieraalta ja pelottavalta
- ei voi tuntea olevansa turvassa omassa itsessään, jos ei tiedä kuka on, ei voi palautua iteensä



Hermostollinen (tunne)säätely ja rauhottuminen

Mitä eroa on rauhoittumisella ja säätelyllä?





TURVA JA TURVATTOMUUS HERMOSTOSSA

- jatkuva valppaus ja reagointivalmius/reagointi

TURVATTOMUUS

- selviytymisen ja rauhoittumisen tila

KEINOJA LISÄTÄ TURVAA

- säätelytila

TURVA





RUOKASUHDE JA VUOROVAIKUTUS

- SYÖMISEN SÄÄTELY TAPAHTUU LUONNOSTAAN
- AIKUINEN NIMEÄÄ ASIOITA, TUNTEMUKSIA, RUUAN LAATUJA
- LAPSEN OSALLISTAMINEN RUUANLAITTOON
- ERILASITEN RUOKIEN MAISTAMINEN
- AIKUISEN OHJAILU JA MÄÄRÄÄMINEN VOIVAT VÄÄRISTÄÄ SÄÄTELYÄ (RAJOITTAMINEN, TUPUTTAMINEN, PAKOTTAMINEN)
- AIKUISEN OMAN RUOKASUHTEEN MERKITYS LAPSEN RS:EEN KEHITTYMISESSÄ
- YMPÄRISTÖN JA MUIDEN SUHTEIDEN VAIKUTUS
- RUOKA JA RUOKAILUTILANTEISSA SYNNYTETÄÄN PYSYVIÄ TUNNEMUISTOJA JA LUODAAN PITKÄLLE KANTAVIA KOKEMUKSIA





KEHOSUHDE JA VUOROVAIKUTUS

- Kehosuhde kehittyy suhteessa hoivaajan kehoon
- oman kehon arvostaminen vahvistuu vuorovaikutuksessa ja tunteiden jakamisen kautta
- kehollinen turva muodostuu tarpeisiin vastaamalla, hyväksyvällä kosketuksella, rinnalla kulkemisella, sopivalla hetkellä irti päästämisen kautta
- kehosuhde on altis haavoittumiselle
- hoivaajan oma kehosuhde merkityksellinen

KEHO- ja RUOKASUHDETTA HAASTAA

- haastavat ja vaikeat kokemukset, tapahtumat
- haastavat tunteet, ajatukset ja uskomukset
- kehoinho ja -häpeä, välinpitämättömyys, kehon sabotointi
- kehon pitäminen objektina, korjailun kohteena, jatkuvaan optimointiin kannustaminen
- kehon tarpeiden ohittaminen
- ankaruus, armottomuus, säännöt, joustamattomuus



TURVATTOMUUS (Itsen sabotoiminen)

- **Vaikeus tehdä päätöksiä**
- **luovuttaminen**
- **menneisyyden ja nykyisyyden sekoittuminen**
- **motivaation odottelu**
- **vaikeus tehdä isoja muutoksia**
- **itsen ulkoistaminen**
- **yksin yrittäminen**
- **hakeutuminen ja pysyminen samanlaisessa seurassa**
- **b-suunnitelmien tekeminen, varmistelu**
- **korostunut järkevyyys ja suunnitelmallisuus**
- **vaatimattomuus**
- **ylisuorittaminen, kiire**
- **ankaruus itseä kohtaan, kovaotteisuus**



Erilaisia moodeja

Myötätuntoinen ja huoltapitävä aikuinen

Kriitikko

vetäytyjä

Uhri

Koolla suojatuva

Ylikontrolloija

Miellyttäjä

Kapinallinen lapsi

Täydellisyyden
tavoittelija,

Haavoittunut lapsi

Impulsiivinen lapsi

Turruttaja

Itsensä korostaja

Taija Wilenius, Paino mielessä

Miksi syömishäiriö?

**Mikä avuksi, jos ei ole
oppinut
tunnesäätelytaitoja?**

**Mitä tarkoitetaan
yhteissäätelyllä?**



Itsesäätelystä yhteissäätelyyn

- oman vireystilan tunnistaminen ja säätelyn opettelu, asettuminen
- oma kehosuhde
- arvostus, kiinnostus, vastaanottavuus, kehonkieli
- tietoisuus omista asenteista ja ennakkoluuloista
- vuorovaikutukseen houkuttelu



KEHO- JA RUOKARAUHA

- kehoa ei ole lupa kommentoida
- koskee kaiken kokoisia kehoja
- kaikkina päivinä
- kaikkia ruokia
- lepoa ei tarvitse ansaita
- syömistä ei tule ansaita eikä kompensoida millään tavalla
- kaikenlaisissa kehoissa on lupa pukeutua itselleen sopivalla/haluamalla tavalla



Kiitos!

