

Ryhmäohjaus-
kokonaisuus
- Ohjaus 3



Parikeskustelu

- Aluksi pohdi, millaisia elämäntapoihin liittyviä muutoksia olet aiemmin elämässäsi kokeillut tai tehnyt?
 - Jäivätkö muutokset pysyviksi tavoiksi?
 - Jos eivät, pohdi miksi?

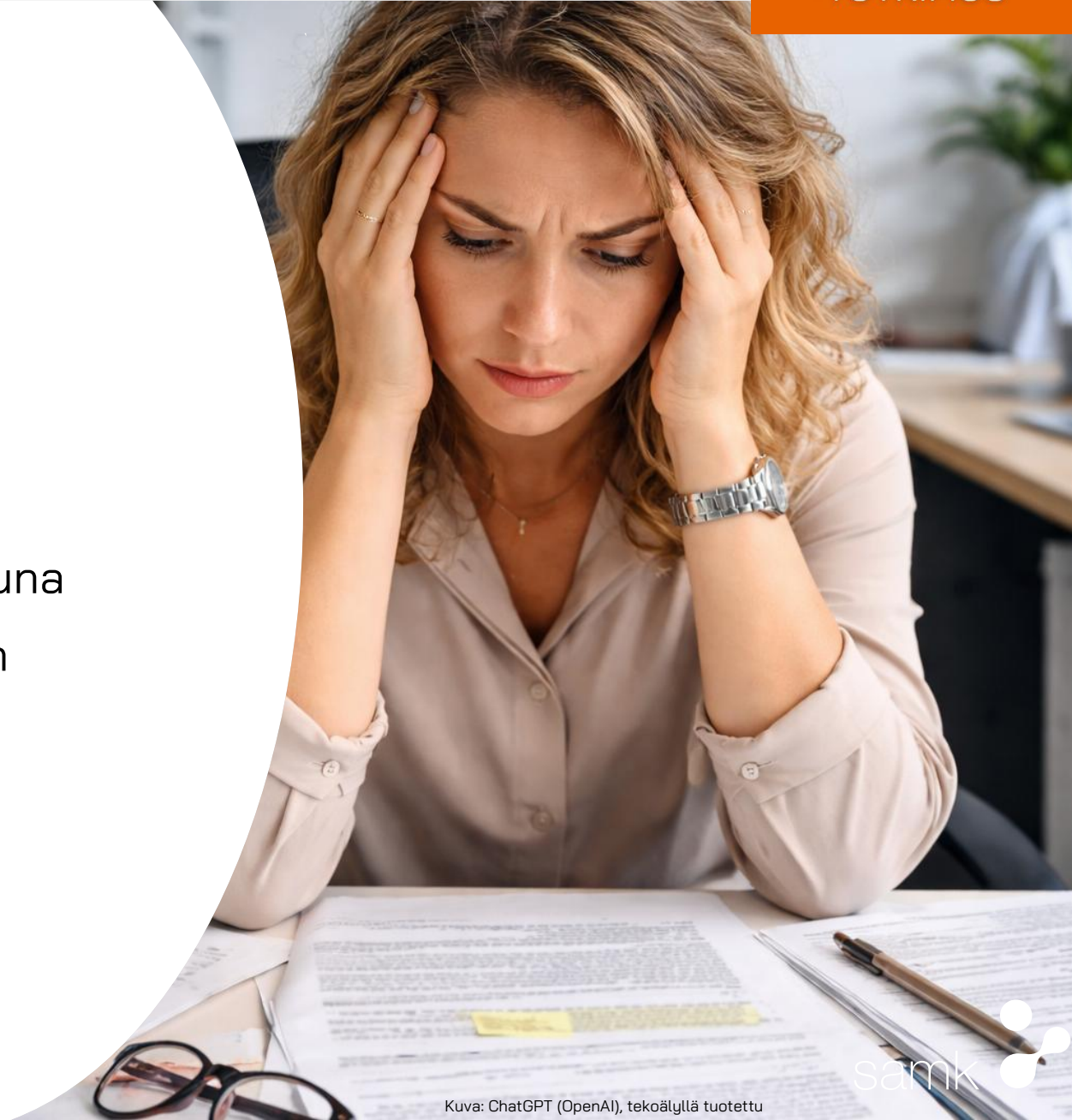


*Elämäntapa-
muutokset
pysyviksi*

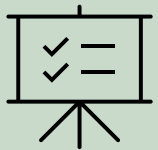


Yleiset haasteet

- Liian kovat tavoitteet tai odotukset
- Täydellisyyteen pyrkiminen
- "Epäonnistumisen" pitäminen maailmanloppuna
- Muiden toiveiden takia muutoksen tekeminen ("pitäisi" vai "haluan")
- Vertailu toisiin
- Omien voimavarojen unohtaminen



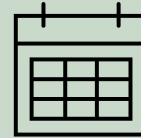
Elämäntapamuutosten pysyvyys vaatii



Realististen
tavoitteiden ja
keinojen
asettamista



Psykologisia
mekanismeja, kuten
psykologista
joustavuutta



Uuden tavan toistoa
jopa viikkojen tai
kuukausien ajan



Armollisuutta itseä
kohtaa

Realistiset tavoitteet



Lähden joka aamu klo 6
tunnin lenkille säässä
kuin säässä.

Käyn 3 kertaa viikossa
lenkillä silloin, kun ehdin.



Myönteiset tavoitteet ovat parempia kuin kielteiset

”Lopetan kaiken karkin syömisen iltaisin”



Kuvat: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu



”Lisään
iltapalalle
hedelmiä tai
marjoja”

Tavan muodostumisen teoria

Tavan muodostuminen = esim. turvavyön kiinnittäminen autossa tai hampaiden harjaus

Kun tapa on muodostettu, sen noudattaminen ei vaadi tietoista motivaatiota ja yrittämistä

(Yksinkertaisen) tavan muodostuminen kestää noin 66 päivää

Tavan muodostumisen kolme vaihetta

Aloitusvaihe

Opetteluvaihe

Tasapainovaihe

Parikeskustelu

- Mainitse ja kirjoita ylös jokin (ryhmän aikana) aloittamasi hyvä tapa ja missä vaiheessa olet?
 - Aloitus, opettelu vai tasapaino



Muutoksissa hyväksi todettuja psykologisia keinoja



SISÄINEN MOTIVAATIO

MINÄPYSTYVYYS

JOUSTAVA SYÖMISEN
RAJOITTAMINEN

MYÖNTEINEN JA
JOUSTAVA MINÄKUVA

ITSESÄÄTELYTAIDOT

Joustava syöminen & psykologinen joustavuus

Joustava syömis rajoittaminen	Syömis sääteley kieltämättä mitään kokonaan itseltään
Psykologinen joustavuus	Kyky toimia omien arvojen mukaisesti myös häiritsevien ajatusten, tunteiden ja tuntemusten vallassa
Painoon ja kehoon liittyvä psykologinen joustavuus	Yhteydessä painonhallinnan onnistumiseen ja vähäisempiin syömisongelmiin

Minäpystyvyys

Odotukset ja
uskomukset

- vaikuttavat siihen,
miten suhtaudumme
muutokseen

Itseluottamus,
hallinnan tunne ja
esteiden
tunnistaminen

- auttavat muutoksessa



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

Suhde ruokaan?

Oma arvio suhtautumisestasi ruokaan ja syömiseen



- Suhteeni ruokaan on tasapainoinen: syön nälkääni ja pystyn lopettamaan syömisen halutessani.
- Ruoka on minulle terveyden ja nautinnon lähde.

- Suhteeni ruokaan herättää ajoittaista ahdistusta: syön välillä liikaa tai liian harvoin/vähän.
- Nämä vaiheet ovat yleensä ohimeneviä.

- Suhteeni ruokaan herättää jatkuvaa ahdistusta: syön liikaa tai liian vähän.
- Syömiseni herättää minussa syyllisyyttä ja/tai häpeää.
- En voi olla ajattelematta ruokaa jatkuvasti. Tuntuu, että elämä pyörii syömisen ympärillä.

Välitehtävä: ympyröi tai kirjoita omat syömistapasi

Miten ja miksi syön

Mitä syömisen tapoihin ja syihin liittyviä seikkoja tunnistat?

MITEN SYÖN

- nopeasti / hitaasti
- pöydän ääressä / sohvalla / tietokoneen ääressä
- yksin / seurassa
- keskittyen syömiseen / muun toiminnan ohessa
- rajoittaen / hillittömästi
- hyvällä ruokahalulla / pakon sanelemana
- kehoa kuunnellen

MIKSI SYÖN

- nälkä
- mielihalu
- tottumus / tapa
- ruoka-aika
- hetken mielijohde
- tunteen aiheuttamana tai sen vähentämiseksi
- muiden mukana

*Tunne- ja
ärsykesyöminen*



Ärsykesyöminen ja tunnesyöminen

Ärsykesyöminen = syömisen halun herättää esim. ruoan näkeminen, tuoksu, tietoisuus kaapissa olevista ruoista

- Tunne, että havaitut ruoat on pakko syödä
- Vaikuttaa painoon vähemmän kuin tunnesyöminen

Tunnesyöminen = tunteiden tasaaminen syömällä

- Suru, ahdistuneisuus, masentuneisuus, tylsyys (voi olla myös ilo)
- Lieväasteisena yleistä, vaikea-asteisena lähenee ahmintaa



Kuva: ChatGPT (OpenAI)



Jokainen tunne- tai ärsykesyö jossakin ja ne kuuluvat normaaliin elämään. Jos syömisestä on tullut ainoa keino säädellä tunteita ja se alkaa häiritsemään arkielämää ja terveyttä, on siihen hyvä hakea apua.

Tunnesyöminen on yhteydessä...

Masennukseen

Ahdistukseen

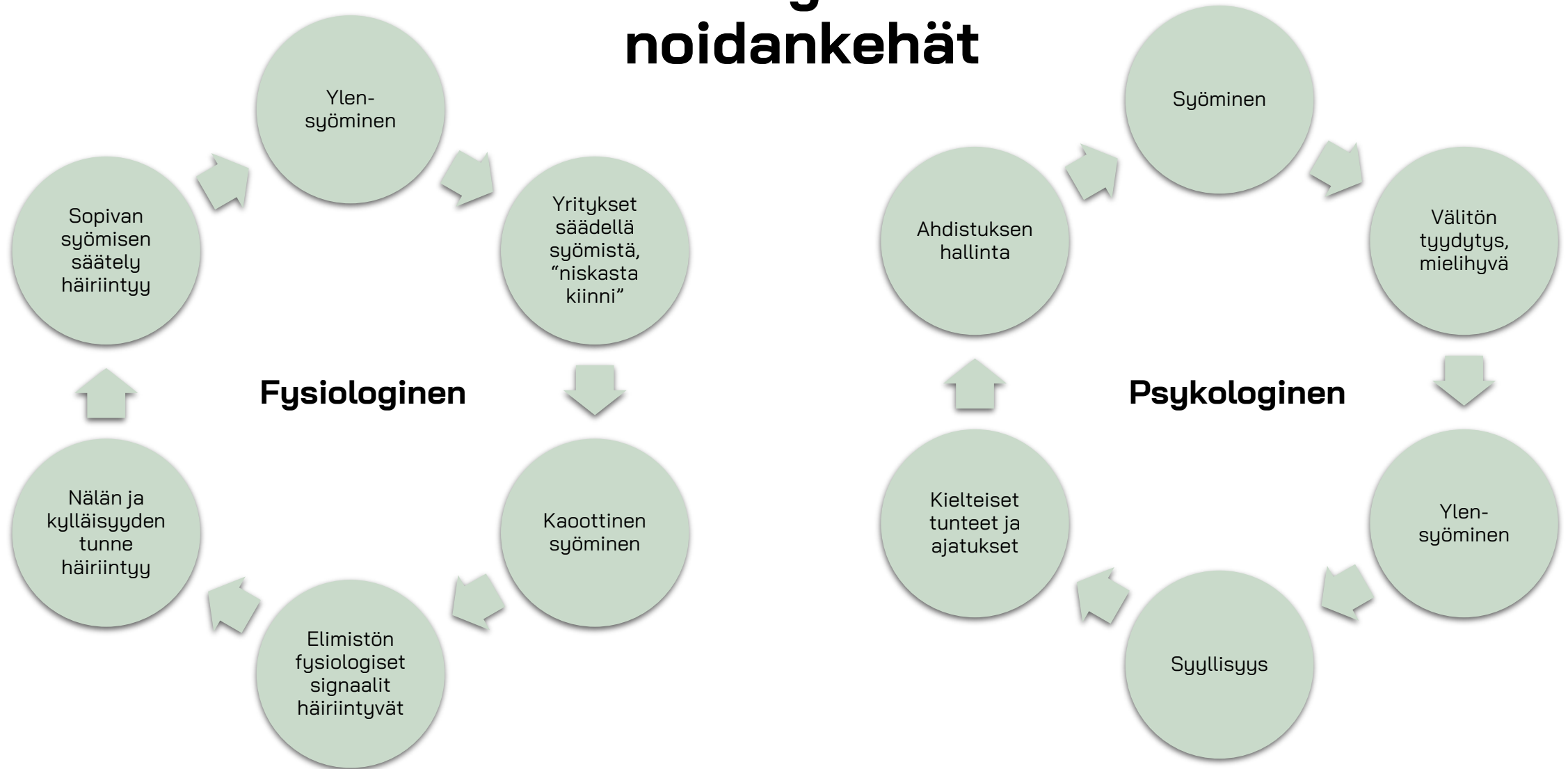
Epäterveellisiin ruokailutottumuksiin

Korkeampaan painoon



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

Tunnesyömisen noidankehät



Tunnesyömisen korjaaminen

Mitä oikeasti
tarvitsen?

Säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ja riittävä syöminen

Joustava syömiskäyttäytyminen, ei kieltolistoja

Tunteiden käsittely ilman ruokaa

Aikalisä tilanteessa

Vaihtoehtoisten keinojen löytäminen syömisen tilalle, esim.

- Läheiselle puhuminen
- Ulos lähteminen
- Kirjoittaminen
- Luova tekeminen
- Siivous tai muu toiminta
- Kuppi kuumaa teetä

Tarvittaessa ammattiavun hakeminen

Tietoinen syöminen

Nälkä- ja
kylläisyysviestien
havainnointi ja niihin
reagoiminen

Mielitekojen hyväksyntä,
tarkastelu ja
ulkoistaminen

Aistitietoisuus (ruoan
maku, tuoksu, näkö,
suutuntuma)

Tietoisuus syömisen
ärsykkeistä

Syömiseen liittyvien
ajatusten hyväksyntä,
tarkastelu ja
ulkoistaminen



Kuva: ChatGPT (OpenAI), tekoälyllä tuotettu

Intuitiivinen syöminen

*Kohti tasapainoisempaa ruoka-
ja kehosuhdetta?*



Kuinka moni kipuilee syömisen ja kehonkuvan kanssa?

Vähän yli 40 % aikuisväestöstä laihduttaa aktiivisesti vuosittain.

Noin 85 %:lla paino palaa laihduttamisen jälkeen takaisin.

Yli 75 % naisista kokee tyytymättömyyttä omaan kehoon.

Lisäksi todella moni kokee syyllisyyttä syömisestä.

Voiko tiukka ruokavalion rajoittaminen ja painokeskeisyys lisätä syömisen haasteita?

- Puhtaasti pelkkään painoon keskittyvät menetelmät eivät ole varma tai kestävä tapa tavoitella parempaa terveyttä
 - Ne voivat lisätä painon vaihtelua, heikentää suhdetta omaan kehoon ja ruokaan sekä vahvistaa käsitystä siitä, että vain kehon paino määrittää terveyden.
 - Ne voivat ylläpitää ja lisätä painoon liittyvää stigmaa, joka itsessään on merkittävä terveyttä heikentävä tekijä.
 - Painoon liittyvällä stigmalla on yhteys mm. heikompaan kehonkuvaan, alhaisempaan itsetuntoon ja mielenterveyden haasteisiin. Lisäksi se voi lisätä rajoittavaa syömistä, ahmimista ja tunnesyömistä.
- Ruoansaannin “tiukkaan” rajoittamiseen ja painon alentamiseen perustuvat menetelmät ovat yhteydessä
 - mm. korkeampaan painoindeksiin, häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen, psyykkisiin haasteisiin, kehonkuvan haasteisiin ja kognition heikompaan toimintaan.

Laihdutuskulttuurin haasteet

- Painonhallinta ja laihduttaminen sekä niille tyypillinen puhetapa ovat normalisoituneet osaksi yhteiskuntaamme. Itsehillintä, tehokkuus ja jatkuva itsensä kehittäminen nähdään myönteisinä ominaisuuksina suorituskeskeisessä yhteiskunnassa.
- Laihdutuskuurit vaikeuttavat kehon luontaisten viestien kuuntelua, kun kehon viestien kuuntelun sijaan vastuu siirretään ns. paperille ja ulkoisille ohjeille.
- Aikuisena yhteys kehon viesteihin herkästi heikkenee arjen kiireiden ja opittujen ruokaan ja kehoon liittyvien ”sääntöjen” vuoksi.
- Yhteiskunnassa on voimakas lataus liittyen ruokaan → syyllisyys ja häpeä → mikä on terveellistä/epäterveellistä, mitä saa ja ei saa syödä?

Keskivertobritti kokeilee elämänsä aikana 126 eri dieettiä.

Voiko ruokavaliovalmennuksen tai dieetin ajatella todella toimineen, jos paino palautuu sen jälkeen takaisin?

Intuitiivinen syöminen **on**

- Tutkittuun tietoon perustuva kokonaisvaltainen lähestymistapa hyvinvointiin
- **Painoneutraali** menetelmä
- Ei tarkoita, että syödään mitä vain, milloin vain, vaan tukee terveyttä ja yhteyttä omiin tarpeisiin
- Pyrkii luomaan terveän ja tasapainoisen suhteen syömiseen ja omaan kehoon

Intuitiivinen syöminen **ei ole**

- Valmis ruokavalio, laihdutuskuuri tai dieetti
- Asia, jossa voi jollain tapaa epäonnistua
- Menetelmä tarkoitukselliseen painonpudotukseen, vaan intuitiivisen syömissen myötä paino voi nousta, pysyä samana tai laskea.

Yhdistelmä tietoa ja ymmärrystä terveyttä edistävästä ravitsemuksesta sekä oman kehon kuuntelusta

Intuitiivinen syöminen

10 perusperiaatetta

- Hylätään laihdutusajattelu (Reject diet culture)
- Kunnioita nälkääsi (Honor your hunger)
- Solmi rauha ruoan kanssa (Make peace with food)
- Haasta mielesi sisäinen “ruokapoliisi” eli riko ruokaan ja syömiseen liittyviä sääntöjä (Challenge the food police)
- Tunne kylläisyys (Feel your fullness)
- Löydä nautinto (Discover the Satisfaction factor)
- Käsittele tunteitasi ilman ruokaa (Cope with your emotions with kindness)
- Kunnioita kehoasi (Respect your body)
- Liiku – tunne ero (Movement – feel the difference)
- Vaali terveyttäsi – lempeä ravitsemus (Honor your health – gentle nutrition)

Intuitiivinen syöminen

- **Tutkimusten mukaan intuitiivinen syöminen**
 - Parantaa kehon arvostusta, kehotyytyväisyyttä, itsemyötätuntoa, yleistä hyvinvointia, veren rasva-arvoja, verenpainetta
 - Vähentää syömishäiriökäyttäytymistä
 - Yhteydessä monipuolisempaan ruokavalioon ja ruokavalion laatuun, kokonaisuudessaan parempaan elämänlaatuun
 - Vähentää ahmintaa, häiriintynyttä syömistä, laihdutustarvetta, painoon liittyvää huolta



Kohti intuitiivisempaa syömistä

- **Mitä voit tehdä?**

- Syö säännöllisesti, riittävästi, monipuolisesti ja muista myös sallivuus. Syömisen ei tarvitse olla täydellistä ollakseen terveyttä ja hyvinvointia edistävää.
- Anna itsellesi aikaa ja armollisuutta. Opettelu vie aikaa, mutta et voi epäonnistua.
- Rauhoita ruokailutilannetta ja tunnustele, miltä miellyttävä nälkä ja kylläisyys tuntuvat. Jatkuva kiire vaikeuttaa kehon tuntemusten ja omien tarpeiden kuuntelua.
- Pyri neutraloimaan suhteesi ”kiellettyihin ruokiin”. Muista, mitä pidempään jotakin ruokaa on rajoitettu, sitä suurempia siihen liittyvä himo ja jännitys todennäköisesti aluksi ovat. Kun tietoisesti sallit itsellesi niitä säännöllisemmin, se tutkitusti vähentää ruokaan liittyvää latausta.
- Huomioi perustarpeet: uni, palautuminen, stressinsäätely, itselle sopiva fyysinen aktiivisuus ja sosiaaliset suhteet tukevat syömisen säätelyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Kiitos osallistumisesta ryhmäohjaukseen!

- Mitä olet oivaltanut tällä tapaamisella? Entä koko ryhmän aikana?
- Muita kysymyksiä ja kommentteja?



Kirjallisuutta

Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S.K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G.K., Pavlidou, E., Mantzorou, M. & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(5):1173. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>

Espinosa-Salas, S. & Golzales-Arias, M. (2023). Behavior Modification for Lifestyle Improvement. *StatPearls Treasure Island*. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK592418/>

Hall, K.D. & Kahan, S. (2018). Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. *The Medical clinics of North America*, 102(1):183-197. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2017.08.012>

Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1): 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

Intuitive Eating. (ei pvm.). *10 Principles of Intuitive Eating*. Haettu 23.1.2026 osoitteesta: <https://www.intuitiveeating.org/about-us/10-principles-of-intuitive-eating/>

Linardon, J., Anderson, C., Messer, M., Rodgers, R.F. & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Body image flexibility and its correlates: A meta-analysis. *Body Image*, 37:188-203. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.005>

Majjala Laura, Intuitiivinen syöminen, ruokasuhde ja terveyden edistäminen, Syömishäiriöpäivät 2025.

Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. (2015). *Lihavuus*. Duodecim.

Runfola, C., Von Holle, A., Trace, S., Brownley, K., Hofmeier, S., Gagne, D. & Bulik, C. (2013). Body dissatisfaction in women across the lifespan: Results of the UNC-SELF and Gender and Body Image (GABI) studies. *European eating disorders review: the Journal of the Eating Disorders Association*, 21(1):52-9. <https://doi.org/10.1002/erv.2201>

Sairanen, E., Tolvanen, A., Karhunen, L., Kolehmainen, M., Järvelä-Reijonen, E., Lindroos, S., Peuhkuri, K., Korpela, R., Ermes, M., Mattila, E., Lappalainen, R. (2017). Psychological flexibility mediates change in intuitive eating regulation in acceptance and commitment therapy interventions. *Public Health Nutrition*, 20(9):1681-1691. <https://doi.org/10.1017/s1368980017000441>

Santos, I., Sniehotta, F.F., Marques, M.M., Carraca, E.V. & Teixeira, P.J. (2017). Prevalence of personal weight control attempts in adults: a systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews: an official journal of the International Association of the Study of Obesity*, 18(1):32-50. <https://doi.org/10.1111/obr.12466>

Tapper K. (2022). Mindful eating: what we know so far. *Nutrition bulletin*, 47(2):168-185. <https://doi.org/10.1111/nbu.12559>

Teixeira, P.J., Carraca, E.V., Marques, M.M., Rutter, H., Oppert, J.M., De Bourdeaudhuij, I., Lakerveld, J. & Brug, J. (2015). Successful behavior change in obesity interventions in adults: a systematic review of self-regulation mediators. *BMC medicine*, 13:84. <https://doi.org/10.1186/s12916-015-0323-6>

Härmä, M., Kandolin, I., Sallinen, M., Laitinen, J., & Hakola, T. (2017). *Hyvinvointia vuorotyöhön* (Työntekijän opas vuorotyön hallintaan) [PDF]. Työterveyslaitos. Julkari. <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/c362e5f7-1cdf-40ae-95ad-e810f1a211cf/content>

Vastuullinen Valmennus. (31.8.2023). *Intuitiivinen syöminen*. <https://www.vastuullisenvalmennus.com/post/intuitiivinen-syominen/>

Westenhoefer, J. (1991). Dietary restraint and disinhibition: is restraint a homogeneous construct? *Appetite*, 16(1):45-55. [https://doi.org/10.1016/0195-6663\(91\)90110-e](https://doi.org/10.1016/0195-6663(91)90110-e)

Zion Market Research. (2022). *Weight loss and weight management market: Global industry analysis, size, share, growth, trends, and forecast, 2022–2030*. <https://www.fnfresearch.com/weight-loss-and-weight-management-market>

Osa esityksen kuvista on luotu tekoälytyökalulla ChatGPT (OpenAI). <https://chat.openai.com>

Stamp, R. (2020). Average person will try 126 fad diets in their lifetime, poll claims. *The Independent*. <https://www.independent.co.uk/life-style/diet-weight-loss-food-unhealthy-eating-habits-a9274676.html>