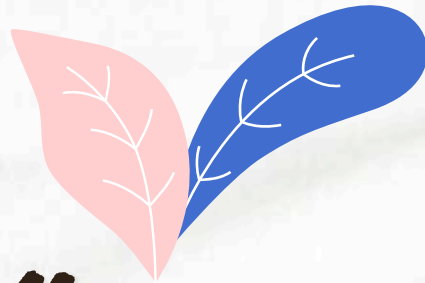


Artikeln på
svenska på
sidan 15.





MINÄ OLEN, MINÄ ELÄN

Upea, kamala keho. Sairastuminen on aina kehollinen kokemus, ja oma kehonkuva ja ajatukset siitä voivat muuttua sairastumisen aikana.

TEKSTI ANETTE HUILA KUVAT ADOBE STOCK



Kysyimme joulukuussa sosiaalisessa mediassa mitä IBD:tä sairastavat ajattelevat kehostaan. Vastauksia tuli paljon, ja niihin paneutuivat hyvinvointivalmentaja **Anette Huila** sekä psyko- ja perheterapeutti, psykiatrinen sairaanhoitaja **Jaana Kotiranta**. Jutun sitaatit ovat suoria kommentteja IBD:tä sairastavilta.

Kaikilla on sosiaalinen kehonkuva, eli minkälaisena haluaa näyttäytyä muille. Sosiaalinen kehonkuva kertoo muun muassa arvomaailmasta. Psykkinen kehonkuva on tunne siitä, minkälainen kokemus kehonkuva on itselleen. Fyysinen keho on biologinen keho, jossa eletään. Ihmisen kehonkuva on levollisin silloin, kun nämä kolme

tekijää - sosiaalinen, psykkinen ja fyysinen kehonkuva - ovat sopusoinnussa keskenään.

- Sairaus tuo tullessaan tekijöitä, joihin emme itse voi vaikuttaa. Kortisoni turvottaa, suoliston vakava tulehdustila näännyttää, ja koko ihminen on uupunut. Liitännäissairaudet ja lääkkeiden sivuvaikutukset tuovat omat ongelmansa elämään, Kotiranta toteaa.

- Crohn ja Colitis ry:n teema "näkyvätön sairaus" osuu nappiin. On julmaa, jos tuttavat kommentoivat vaarallisen paljon laihuneelle ihmiselle, että näytätpä sinä hyvältä! Sairastunut itse voi kamppailla hengestään, Kotiranta sanoo.

- Lihominen taas saattaa tuottaa omanlaistansa psykkinistä ja fyysistä tuskaa. Varsinkin nuorille, joiden ke-



”

Jos mieli on maassa pitkään, on hyvä ottaa apua vastaan.

– Monet ihmiset ottavat selfieitä, lähettävät niitä sosiaalisen median kautta eteenpäin ja odottavat “peukutuksia”. Kärjitetysti sanottuna, tänä päivänä ihmisen kehon pitäisi olla trimmattu ja rasvaton, jatkuvasti jaksava ja suorittava. Terveet ja hyväkuntoisetkin ihmiset ovat tyytymättömiä kehoonsa. Markkinavoimat suoltavat meille erilaisia tuotteita ja “esteettisiä toimenpiteitä”, joiden avulla yritetään saavuttaa ihannekeho.

”Minua on auttanut paljon julkisuudessa ollut kehoposiitivisuusliike, joka kehottaa armollisuuteen itseään kohtaan. Olen seurannut muutaman vuoden myös burleskia, mikä on antanut minulle voimaa. Lavalla näen rohkeita, vahvoja ihmisiä, jotka tekevät upeita asioita ja viihdyttävät katsojia, eikä silloin ole väliä sillä, minkälainen kroppa heillä on.”

On tärkeää tunnistaa ne tekijät, jotka vaikuttavat omaan kehonkuvaan. Miten tärkeää on saada peukkuja Facebookissa? Kenen annamme määritellä, minkälaiselta minun pitäisi näyttää? Olisi rohkeaa uskaltaa kertoa kommentoijille, mistä on kyse.

– Keho on viisas ja kertoo, missä mennään. Jos väsyttää, on levon aika. Silloin, kun masentaa tai kiukuttaa, on hyvä antaa näille tunteille oma tilansa. On tärkeää miettiä, minkä aika on juuri nyt. Jos mieli on maassa pitkään, on hyvä ottaa apua vastaan. Tarjolla on vertaistukea, sopeutumisvalmennuskursseja ja terapeutista apua. Yksin ei tarvitse jäädä. Alkuun pääsee vaikkapa

kertomalla olotilastaan IBD-hoitajalle, Kotiranta opastaa. Hän on toiminut jo vuosia yhdistyksen sopeutumisvalmennuskursseilla.

”Remissiossa näen kehoni upeana. Akuutissa tunnen kehon olevan epäkuntoinen väline.”

”Avanne ja leikkaukset muuttaneet kehon kuvan vieraaksi, vaikka olen monta vuotta sairastanut.”

”Keho on väsyneempi ja viallisempi kuin haluaisin. Se osaa olla harmittava kiusankappale ja häpeän aihe. Siinä on hankala olla, kun tekee kipeää, turvottaa ja kasvoista paistaa väsy. Mutta minun kroppani se on, eikä kukaan ole täydellinen. Kiitän sitä, kun on hyvä päivä. Huonomminkin voisi olla.”

honkua on muutenkin epävarma, tällainen on raskasta.

”Kortisoni turvottanut ja nostanut painoa niin etten pidä siitä mitä peilistä näkyy. Muu lääkitys vei aiemmin paksun tukan niin että kupoli kiiltää tietystä kulmasta. Niveliä jomottaa tai ne kipeytyvät herkästi, joten osa mukavista aktiviteeteista on ollut pakko lopettaa. Mutta jotenkin tässä pitää jaksaa eteenpäin.”

Omat kehot ja kokemukset

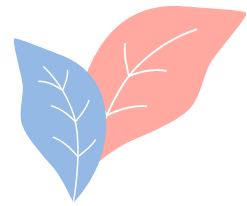
Jokaisen sairaus ja kokemukset siitä ovat yksilölliset. Jaksamiseen ja sairauden kanssa sinuiksi tulemiseen vaikuttavat monet tekijät. Huila ja Kotiranta ovat huolissaan siitä, kuinka media muokkaa kehonkuvaamme.

Psykoterapeutti Jaana Kotirannan vinkit kehonkuvan hyväksymiseen

Jos kokonaiskuva tuntuu vieraalta, omaan kehoon voi tutustua esimerkiksi pyyhkeen ja ison peilin avulla: peitä itsesi pyyhkeellä, ja ala paljastamaan itsellesi peilin kautta pikkuhiljaa niitä kehon osia, joihin olet tyytyväinen. Monet kokevat säärensä hienoiksi, useilla on sievät kasvot ja upeat hiukset, hartialinja tai niska saattaa olla kaunis.



Tutustu kehoosi pikkuhiljaa, tule sinuiksi ja ystäväksi sen kanssa.



Somesta saadut kertomukset omasta kehonkuvasta ovat moninaiset, mutta samankaltaista ajatusmaailmaa on havaittavissa. Samankaltaisissakin vastauksissa korostuu kuitenkin yksilöllisyys ja henkilökohtaisuus. Samanlaisesta kokemuksesta voi siis ajatella monin eri tavoin ja se on täysin hyväksyttävää ja ymmärrettävää.

Positiivisuutta vaikka väkisin hymyillen

Muutokset kehossa, olivatpa ne sitten suuria tai pieniä, voivat aiheuttaa tunnereaktioita pitkänkin ajan jälkeen.

- Monet ihmiset ovat tyytymättömiä kehoonsa, olivatpa he terveitä tai jotain sairautta sairastavia. Radikaalit muutokset, kuten avanne tai leikkausarvet voivat järkyttää. Silloin tarvitaan aikaa sopeutua muuttuneeseen kehoon.

Kotiranta haluaa antaa myös konkreettisia neuvoja itsensä hyväksymiseen.

- Tutustu kehoosi pikkuhiljaa, tule sinuiksi ja ystäväksi sen kanssa. Korosta niitä kehon osia, joihin olet tyytyväinen. Suorista selkäsi ja katso rohkeasti silmiin, kun tapaavat muita ihmisiä. Hym-

yile. Hymy viestittää aivoille, että asiat ovat hyvin.

”Ulkoasuun olen tyytyväinen mutta sisältä kehoni on rikki.”

”En ole kyllä kokenut taudin vaikuttavan ulkonäkööni ja olen siihen tyytyväinen. Toki olen joskus väsyneen näköinen, jos on mennyt yö vessassa. Välillä tämä tauti vie mehut ja se kyllä näkyy ulkoisesti väsyneinä silminä.”

”Vartaloni on työvälineeni. Ihailen sitä, mihin se pystyy ja kuinka se jaksaa palautua akuuteista ja vaikeammista vaiheista aina uudestaan. En koe, että kipukohtaukset ovat vartaloni syytä, vaan se taistelee sairautta vastaan ja kertoo minulle, jos jotain on vialla. Hiustenlähtö, kuukasvot ja iho-ongelmat ovat ulkoisia haittoja, mutta jostain syystä ne eivät ole itsetuntooni vaikuttaneet. Olen ylpeä itsestäni ja vartalostani ja siitä, mihin kaikkeen minä pystyn. Sairaana ja kipeänä ollessani olen armollinen ja annan kehoni levätä ja toipua - en koe tarvetta ruoskia ja inhota sitä tai itseäni.”

Itsensä kuuntelun taito

Kun keho viestittää olevansa väsynyt, sitä viestiä kannattaa kuunnella. Keho toipuu levossa sekä liikkeessä, ja parhaan avun juuri sinulle saat ammattilaisilta. Sairaus on yksilöllinen, samoin koettelemukset ja kokemukset.

”Toivon, että jokainen muistaa olevansa arvokas omana itsenään. Olkaa armollisia ja lempeitä itsellenne. Harva puhuisi toisille niin kuin puhuu omalle peilikuvalleen. Moni asia on meidän päämme sisällä ja unohdamme, että maailma on pullollaan vaikka minkä näköisiä ihmisiä, kaikki yhtä hyviä.”

- Mieti, mitä kaikkea kehoosi sinulle mahdollistaa. Se ehkä vie sinua kävelyille, ja auttaa tekemään monenlaisia muitakin asioita. Opettele ajattelemaan myönteisesti kehostasi. Se on elinikäinen kumppanisi. Kehonkuvan muutoksen hyväksyminen - tai ainakin siihen sopeutuminen - vie aikaa, mutta aikaa sille kannattaa antaa! Kotiranta kannustaa.

- Kunnioita ja kuuntele kehoasi, se taistelee sairautta vastaan, Huila summaa. ●