

Häiriintynyt syöminen ja  
suhteellinen energiavaje  
- urheilijan näkökulmasta

A person with blonde hair in a ponytail, wearing a white athletic top with a bib number '228' and blue leggings, is running through a forest. The person is seen from behind, moving away from the camera. The forest has many trees and green foliage. A semi-transparent white oval is overlaid on the center of the image, containing the text 'Kuka minä olen?'.

Kuka minä olen?

Mistä johti?

Motivoitunut nuori  
urheilija

Pyrkimys  
täydellisyyteen

Nukuin huonosti

Käännekohta?

kuukautiset

Vaikutukset nuoren urheilijan  
mieleen ja arkeen

Ruokaa jatkuvasti  
mielessä

häpeä

Rauhaton mieli

Ärsytystä

Energia riitti  
harjoitteluun, mutta ei  
muuhun

Miksi en hakenut apua?

Ristiriitaisia  
ajatuksia ja  
tunteita

”pärsjään hyvin, ei tässä ole  
mitään ongelmaa”

Helppo, mutta vaikea palapeli.

Hyvinvoiva urheilija menestyy  
= totta

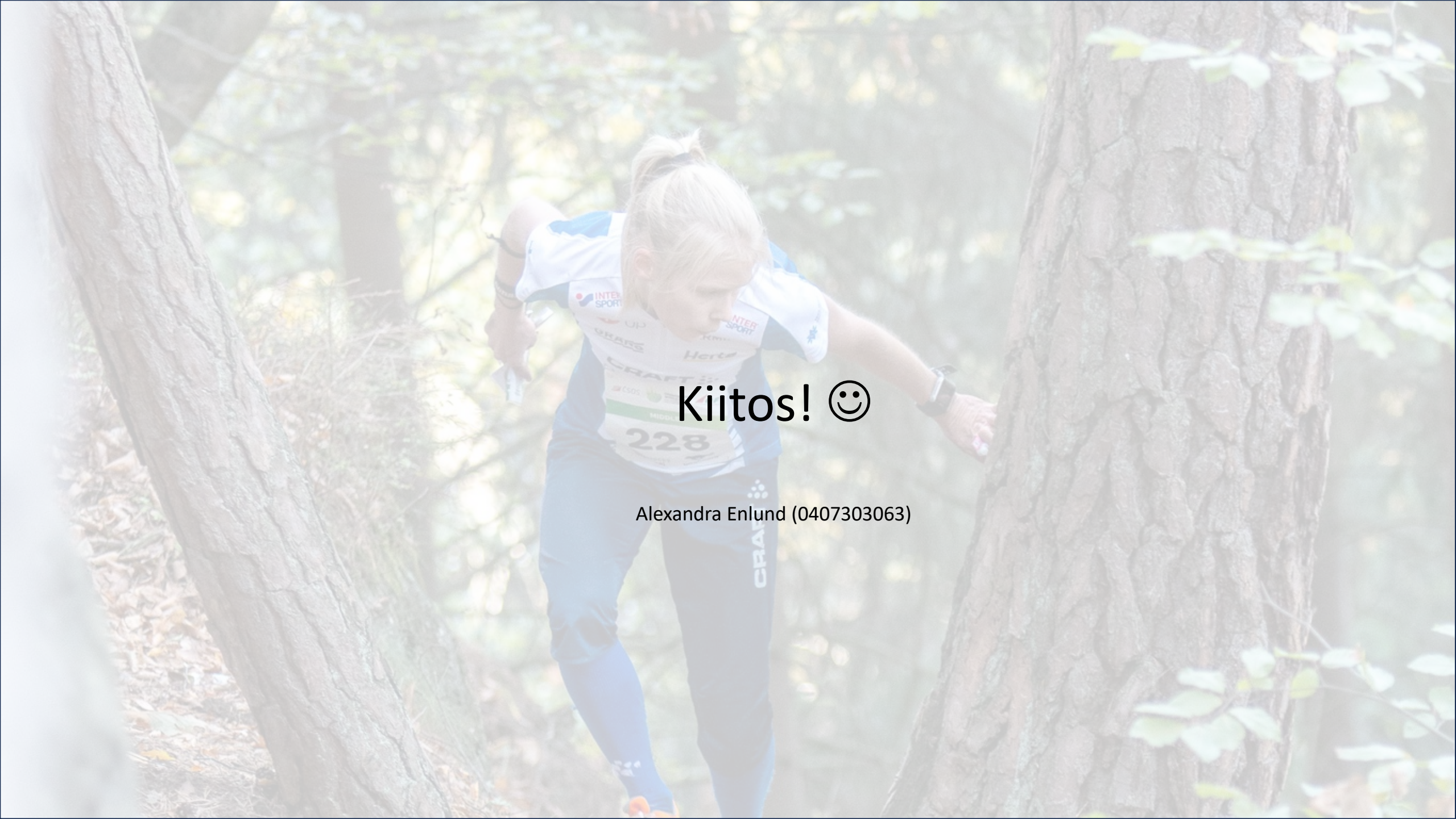
MUTTA

Menestyneen urheilijan takana  
ei ole aina hyvinvoiva ihminen

-> saattaa mennä hetki hyvin, sivuvaikutukset  
tulevat viiveellä

**Mitä olisin itse tarvinnut?  
Mitä olisin halunnut tietää?**





Kiitos! 😊

Alexandra Enlund (0407303063)