

Eliis Grigor

TEIBITUD SUU

Tüdruk, kes lõpetas söömise

Kirjutas Eliis Grigor
Joonistas ja kujundas Maarika Grigor
Toimetas ja luges korrektuuri Anu Jõesaar
Kirjastus Otto Wilhelm 2017

Trükitud trükikojas Printon
ISBN 978-9949-9793-9-4

MIKS ON MULLE TÄHTIS, ET SA LOED SEDA RAAMATUT

Kui olin 14aastasena anoreksia diagnoosiga ravil Tartu psühhiaatrikliiniku üldpsühhiaatriakeskuse söömishäirete osakonnas, otsustasin hakata oma teadmisi söömishäiretest ja haiglas kogetust kirja panema.

Elenora ei ole minu pseudonüüm, vaid raamatu peategelasse on koondatud ka minuga koos ravil viibinud patsientide tundeid ja läbielamisi, suhteid arstide ja lähedastega. Võib-olla on temas ka killuke sind, lugeja?

Mulle on tähtis, et sa seda raamatut loeksid, sest loodan, et see aitab sinul varakult ära tunda söömishäiretega seotud salakavalate haiguste tundemärke ja julgustab sind arsti poole pöörduma varem, kui mina seda tegin.

Samuti loodan, et terved inimesed saavad selle raamatu abiga aru, mis toimub toitumishäirete käes vaevlejate sees ja millist võitlust me oma haigusega iga päev peame.

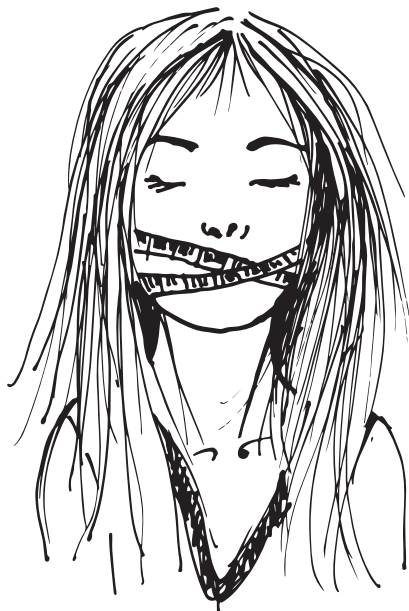
Ma ei soovi sulle mõnusat lugemist, vaid palun mõistmist.

Autor

MA OLEN ANOREKTIK.

14aastane *anorexia nervosa*'t põdev neiu Elenora.

Ja siit algabki minu lugu.



KÜMMME PÄEVA VAREM

Ootus ja ärevus. Närv ja hirm. Ning igavus. Otse loomulikult igavus. Mis muid tundeid saab olla, kui istud arstikabineti ukse taga? Väristan oma põlvi ja lamp pea kohal süttib selle liigutuse peale põlema. Niisiis on see liikumisanduriga lamp.

Otse minu ees on talveaed, maja sees asuv aed, kuhu on istutatud taimed. Minust paremal ja vasakul on kahe arsti kabinetid.

Emps istub mu kõrval ja käitub totalikalt. Niipea, kui lamp kustub, hakkab ta kätega vehklema nagu jaanalind tiibadega ja itsitab, kui lamp uuesti süttib. Piinlik on tema kõrval olla. Süvendun oma telefoni. Uudiseid lugema ja teda vältima.

„Elenora?“ ilmub minust parempoolse kabineti ukse vahele umbes 30aastane naine. Ta on sale ja tõsise näoga. Emps kargab kohe püsti, nagu talle omane, mina järgnen talle tasa. Kabinetis pole arstidele omast desinfitseeriva aine lõhna. Minu ees on kaks samasugust pehme istme-

kattega tooli nagu meie bioloogiaklassis. Istun sellele, mis on arstile lähemal.

„Tere. Mina olen Maria Kann ja ma olen psühhiaater. Nagu ma olen aru saanud, oled sina siia tulnud sellepärast, et sul on anoreksia. Täna räägime ja vaatame, mis hakkab üleüldiselt toimuma. Kuidas sa siia teadsid tulla? Et täpsemalt – kas keegi koolis ütles, et peate pöörduma või saite kusagilt mujalt signaali või hoopis täiesti ise?“

„Noo ... Tegelikult ütlesin ma ise oma emale seda, et ma sooviksin rääkida psühhiaatriga. Täpsemalt rääkis minu ema meie perearstiga ja tema soovitas ühte teist arsti ning tema suunas meid teie juurde,“ räägin arstile ja jõllitan tema laua all olevat prügikasti. Ma ei tunne tema vastu usaldust, aga samas on tema praegu siin ruumis ainukene, kes saab mind üleüldse aidata.

„Elenora,“ paneb emps oma käe minu õlale, „kas ma võin arstile rääkida sellest kollasest kleepsust?“

See jah tuleb minu seest ohkena välja.

„Elenorale meeldib kohutavalt panna oma igasuguseid mõtteid igale poole kirja. Ning ühel päeval leidsin tema tuba koristades kollase märkmepaberi, kus oli kirjas: „Ma tahan rääkida psühholoogiga.“ Ma ei rutanud kohe psühholoogi juurde aega kinni panema, vaid läksin delikaatselt Elenora juurde ja küsisin, kas tal on selline soov. Ta vastas, et tal ei ole psühhiaatrit vaja. Ta olevat kirjutanud selle siis, kui tal koolis oli emotsionaalne aeg.“

Maria kirjutab paberile asju üles. Sikutan valge kampuni varrukaid üle peopesade ja tahaksin ennast hästi väikeseks teha.

„Okei. Elenora?“

Jõllitan ikka veel prügikasti, see tundub siin ruumis kõige normaalsem ja turvalisem asi olevat.

„Kui vana sa täpsemalt oled?“

„Nelisteist.“ Mu hääl on neutraalne, samamoodi mõtted.

„Ning kui pikk sa oled?“

„167 sentimeetrit pikk.“

„Ja kui palju sa praegu kaalud?“

„44 kilo.“

„Kuidas sul menstruatsiooniga on?“

„Pole olnud 2016. aasta jaanipäevast saati.“

„Ning kui kaua sa arvad, et sul on olnud anoreksia?“

Hingan välja ning rändan mõtetes ringi.

„Aasta tagasi, augusti lõpp, septembri algus.“

„Seega sul on anoreksia olnud aasta?“

„Mhmh.“

„Mis selle sulle põhjustas?“

„Olen iluvõimleja ning sügisel trenni minnes hakkasin ennast teistega võrdlema ja tundsin ennast nende kõrval tünnina, nagu ma ei kuuluks sinna gruppi, vaid tünnide lattu.“

„Kuidas sa ennast tunnend?“

„Masendunud.“

„Kas sul on tulnud enesetapumõtteid?“

Noogutan vaikselt ja jõllitan prügikasti. Piinlik on arstile otsa vaadata, veel vähem oma emale.

„Kas ema teab seda, et sul on sellised mõtted?“

Raputan pead ja tunnen, kuidas silmadesse tekivad pisarad.

„Kas sul on nüüd kergem, kui ema teab, mida sa läbi pead elama?“

Kehitan õlgu, ma olen sellel teemal täiesti neutraalne. Ma ei oska selle kohta midagi öelda. Mulle ei meeldi oma tundeid avaldada ...

Arst jätkab oma paberile kirjutamist. Tõstan äärmiselt aeglaselt pilgu tema poole. Kui ta avab suu, pööran pilgu kohe alla tagasi.

„Kas sa oled proovinud endalt elu võtta?“

Raputan pead. Ma ei julge seda teha. Ma olen argpüks nagu alati.

„Aga endale haiget teinud?“

Proovin nii vähe noogutada kui võimalik. Ma tunnen end nii häbistatult. Kuulen pastaka sahinat paberi vastas.

„Räägi mulle täpsemalt, mida sa muutsid oma toitumises.“

Tahaksin sõrmeküünt nokkida, ma kardan, ma nii väga kardan.

„Algul hakkasin vaikselt jätma välja karastusjooke ... (*mis need toiduained olid, mida ma veel hakkasin vältima?*), seejärel hakkasin toiduportsjoneid vähendama ning seejärel pähkleid vältima. Mida aeg edasi, seda väiksemaks jäid minu toiduportsjonid ning hirm toidu vastu ... (*kas ma siis kardan toitu?*) vist suurenes. Hakkasin kilokaloreid lugema ja võimalikult rasvavaeseid toite sööma. Kaalusin toitu.“

Kogu selle jutu ajal langeb mu silmist pisaraid nagu kosest. Mulle ulatatakse salvrätik. Pühin kipitavad silmad puhtaks ja nuuskan.

„Kuidas sa kaalust alla võtsid?“

„Hakkasin järgima enda loodud reegleid, mida juba mainisin. Suvel tuli kõige suurem langus, kui ma olin inimestest ära lõigatud, sest mul ei olnud soovi nende keskel olla. Ma ei jaksanud ning siis olingi päevad läbi oma kodus. Vahepeal

suvel käisin mõlemate vanavanemate juures, kuid sealgi olin omapäi ning sain rahulikult ise oma toitumist jälgida. Kõige naljakam on see, et inimesed lihtsalt ei pane tähele, milliseid võtteid sa enda peal katsetad. Sa oleksid nende jaoks nagu tühi koht, eikeegi, mõttetus.“

Tõstan silmad ning vaatan nüüd arstile vastu, kui ta pilgu uuesti minu poole pöörab.

„Ma arvan, et ravikuuri peame kindlasti läbi tegema. Ma räägin teile tutvustavalt, mis hakkab haiglas toimuma. Seal on kellaajaliselt asjad kokku lepitud, mis toimub mis kellaajal. Peale igat söögikorda pannakse uksed pooleks tunniks lukku. Päeviti teete sõltuvalt nädalapäevast erinevaid asju, mida täpsemalt, saad haiglas teada. Üks ravikuur kestab kolm nädalat, pärast seda saad olla nädalavahetuse kodus ning seejärel hakkate arstiga jooksvalt arutama, millal saad täielikult koju. Hommikuti sööme me putru moosiga. Ja teeme ühe kokkuleppe, teie hakkate ka nüüd hommikuti putru sööma koos perega.“ Arsti hallid silmad on tõsised ja vaatavad kordamööda mind ja mu ema.

Vaatan emale ettevaatlikult otsa. Temagi silmis on pisarad ja ta noogutab vaikselt.

„Lähme nüüd protseduurisaali, seal teeme sulle EKG ja võtame vereproovid,“ tõuseb arst esimesena püsti ja teeb meile kabinetiukse lahti.

Emps läheb kõige ees, järgnen talle ja meie taga tuleb arst, kes möödub meist mängleva kiirusega ning juhatab ruumi, kus on kolm inimest juba sees.

„Me tulime võtma verd ja tegema EKGd,“ lausub arst ning tema suule ilmub täna esimest korda naeratus.

„Lähme võtame kõigepealt vereproovid,“ lausub vanem naisterahvas ning näitab käega akna all asuvale toolile.



Istun toolile ning asetan oma parema käe lauale. Vanema õe juurde tuleb noorem neiu ning ma tunnen, kuidas mu käele pannakse rihm ning puhastatakse. Eemal, teisel pool seina asjatab vanem meesterahvas pudelite kallal. Kas nad tõesti eeldavad, et ma minestan selle peale ära, et mul võetakse natukene verd?

Valutorge läbib mu kätt, vaatan sinnapoole. Verd ei tule, see veel puudus. Nõela torkas noorem õde, kuid seejärel tuleb tema asemel vanem naisterahvas ning songib mu käevarres nõelaga niikaua, kuni verd hakkab tulema.

„Ära vaata siiapoole, suuna pilk parem aknast välja.“

Kuulangi sõna, kuigi tahaksin meelsamini vaadata seda protseduuri.

„Ütle, kui väga valus hakkab.“ Vanema õe hääl on sõbralik ja mahe.

Õues langeb puudelt lehti. Samamoodi langeb minu peast tohutult kiiresti juukseid. Need on läinud juba nii hõredaks, oleks pidanud hakkama mingisuguseid vitamiine võtma.

Tunnen järsku, kuidas surve mu käest kaob ning näen, et nad on saanud kolme katseklaasi natukene verd. Nüüd alles hakkab käsi valutama sellest nõelast, mis mu käe sees tuhnis.

„Nüüd siis EKG, heida sinna ukse kõrval olevale voodile pikali ning võta palun pluss ja rinnahoidja seljast ja jalanõud jalast.“

Kõnnin sinna ning panen ülemise kehapoole riided toolile ja jalanõud tooli alla. Minu rindkerele asetatakse iminapad ning käte ja jalgade külge kinnitatakse kirkastes värvitoonides klambrid.

„Hinga rahulikult sisse ja välja ning ole paigal,“ kõlab mu kõrvalt õe mahe hääl.

Varsti kuulen juba paberi väljumise häält ning iminapad ja klambrid korjatakse nobedasti mu küljest ära. Panen uuesti riidesse ja olen minekuvalmis.

„Teile helistatakse, millal on haiglakoht vaba ja millal teid vastu võetakse.“ Arst juba naeratab meile.

„Okei, okei, aga suured tänud teile,“ lausub ema tänulikult ning mina proovin kuidagi kõveralt naeratada.

„Head aega,“ podisen vaikselt ja kuulen meditsiinitöötajaid samaga vastamas.



MILLEST KÕIK ALGUSE SAI

Minu kehakaal tõusis. Kui keegi seda mulle mainis, siis võisin anda talle mõistliku vastuse, et olen normaalne kasvav teismeline. Tegelik tõde on see, et ma ei olnud selles asjas mõistlik. Üldsegi mitte.

13aastasena sügisel trenni minnes märkasin, kui paksuks ma suvega olin läinud. Võrdlesin ennast teistega ja nägin ainult seda, et olen paks. Kuid mulle oli tähtis tunda, et olen väärt iluvõimleja ja võimlemisrühma liige.

Edasi hakkasin kuulma igasuguseid märkusi.

„Nägin unes, et sa olid ideaalkaalus.“

„Kas see trikoo läheb sulle üldse selga?“ (imelikud grimassid).

„Ma kardan, et sa venitad mu riided välja.“

„Palun hakka oma söömist jälgima.“

„Sa pead ennast lihasesse treenima.“

„Mida sa lamaskled, hakka trenni tegema!“

„Sa oled nagu minu klassi Mirjam, niisama paks.“

„Su kintsud on jämedad, su põsed on rõvedad, su lõualott lotendab, tee oma kulmud korda!“

Pilgud, millega inimesed vaatasid minust mööda.

„Pane kirja, mida sa sööd.“

„Isegi paksud on enesekindlad.“

„Kas sa oled näinud selle alaga tegelevaid pakse? Jah? Näed, sa ei ole ainukene, ära mossita oma paksuse pärast.“

„Osta pigem M, sulle ei lähe niikuinii S selga. Ma oskan seda öelda, ilma et sa selga prooviksid.“

Ja palju muud.

See kõik tõukas mind rohkem ja rohkem kaalu lange-tama.

Söömishäire – psüühikahäire, mis on tingitud liialdatud murest oma figuuri ja kehakaalu pärast.

www.inimene.ee

29. SEPTEMBER 2016

KELL 7.24

Lähen täna psühhiaatrikliiniku üldpsühhiaatriakeskuse söömishäirete osakonda ravile ja mul pole õrna aimugi, kui kauaks pean sinna jääma. Kuid ühes asjas olen väga kindel – ma muutun uuesti kogukaks ja ümmarguseks. Selleks Elenoraks, kes oli minust saanud 2015. aasta suveks. Kogu mu keha hakkab jälle katma tihke rasvapolster. Huvasti, peenikene Elenora, jään alati igatsema sinu ilusat kõhna keha!

19. septembril käisin psühhiaatri juures, kes on ühtlasi toitumishäirete spetsialist. Kuid mulle ta ei meeldinud. Ta keelas täielikult ära kilokalorite lugemise. Aga ilma selleta pole mina nõus toitu sööma ning minu kaal langeb veel rohkem, seega keelamisega saavutab ta hoopiski vastupidist. Kõik inimesed mu ümber sunnivad mind kõhtu täitma. Hommikuti peame hakkama perega KOOS hommikust sööma. Mulle ei jäeta enam üldse ruumi privaateluks.

Täna oligi siis kodus viimane ühine pudrusöömise hommik enne „vanglasse“ teeleasumist. Üldse ei oota ma sinna minemist. Omaette uurimistööd tehes olen teada saanud, et haiglas on videokaamerad ja personal jälgib mind. Ma ei tea, kas suudan üldse elada kohas, kus privaatsus täielikult puudub.

Anoreksia (ld *anorexia nervosa*) ehk kõhnumishäire on söltuvushaigus, mille põdeja kutsub ise tahtlikult esile oma kehakaalu äärmusliku languse.

soomishairetekt.weebly.com

Haiguse nimetuse võttis 1874. aastal kasutusele sir William Gull, kes leidis, et enesenäljutamisega tegelevatel tüdrukutel ei esine mitte seedetraktipatoloogia, vaid haaratud on aju.

Mare Tekkel.

Söömishäirete esinemine ja riskitegurid

KELL 11.34

Mind paigutati kolmesesse palatisse koos kahe neiuga. Üks neist on 17aastane, minust mitu korda peenem Kodujuust, kes oma „mustas augus“ oleku ajal söi ainult kodujuustu. Teine aga mitte just ideaalkaalus 27aastane Õun, kellega ma jagan söögitoas lauda ja kelle toiduks enne

siiatulekud olid õunad. Nimetan kõiki patsiente toidunimedega, sest minu peas on nad kõik kuidagi seotud mingi toiduga.

Olen siin praegu kõige noorem ja anorektikutest arvatavasti kõige paksem. Need teised on NII kõhedusttekitavalt kondised. Kuidas nad üldse saavad normaalselt funktsioneerida?

Meie osakonnale on määratud eraldi ajakava. Kõik on kella järgi paika pandud. Päevas on kuus söögikorda, mille vahele jäävad sõltuvalt nädalapäevast igasugused teraapiad: 8.30 hommikusöök, 11.00 oode, 13.00 lõunasöök, 15.00 oode, 17.00 õhtusöök, 19.30 oode. See peaks nüüd olema tervislik ja regulaarne toitumine, aga kuidas peaks kõht üldse tühjaks minema, kui magu saab iga kahe tunni tagant uue portsu toitu?

Söömishäirete osakonnas on kindlad reeglid, näiteks söögiajal ja tund pärast seda on WC uks lukus.

*Laura Mallene. „Sööma õppida või surnuks saleneda.“
Eesti Ekspress, 20. veebruar 2014*

Olin vaevalt jõudnud asjad palatisse panna ja teistega tutvust teha, kui oligi käes hommikuse oote aeg. Osakonnas on haigetele eraldi söögituba, kus istume ja sööme kenasti laua taga. Siin on nõude- ja kuivainekapid ning külmkapp. Kõik toitu sisaldavad kapid on lukus, sest osakonnas on ravil ka buliimiat ja BEDI põdevad haiged.

Buliimia (ld *bulimia*) on liigsöömise ja näljutamise nõiaring. Inimest tabab söömishoog, mille käigus ta õgib tohututes kogustes. Sellele järgneb kas söödud toidu väljaoksendamine, näljutamis periood või toidust saadud energia ära kulutamine mingi muu meetodiga.

Kompulsiivne söömishäire (ingl *Binge Eating Disorder* ehk BED) on toidusõltuvus, mida iseloomustavad ülesöömishoosid, kuid neile ei järgne toidu väljutamist.

enesetunne.ee

Tagasi palatisse tulles ei leidnud ma enam eest ema. Esimene mõte oli, et arvatavasti läks ta vetsu. Kuid möödus 20 minutit ja teda ei ole ikka veel. Koridoris diivanil ta ka ei istu.

