

Sinulle syömishäiriöön sairastuneen läheinen.



Johdanto

Syömishäiriö ei ole:

- kenenkään syy
- sairastuneen oma valinta
- huomionhakua
- turhamaisuutta
- teinioikku



Syömishäiriö on mielenterveyden häiriö. Se ei mene ohi itsestään, käskemällä tai odottelemalla. Mitä nopeammin sairastunut saa asiantuntevaa apua, sitä nopeammin toipuminen lähtee käyntiin.

Toipuminen

Toipuminen edellyttää sairastuneen ravitsemustilan korjaantumista, ahdistuksen sietämisen sekä syömishäiriöajatuksia herättävien tilanteiden ja tunteiden tunnistamisen ja käsittelyn opettelua. Oireilun tilalle täytyy löytää muita ratkaisutapoja. Se vaatii sisua ja kärsivällisyyttä niin sairastuneelta kuin läheiseltäkin.

Läheinen voi auttaa ylläpitämällä toivoa ja olemalla läsnä turvallisena ja rohkaisevana.

Vaikka sairastuneen kamppailu herättää huolta ja ahdistusta, on tärkeää oppia sietämään se näyttämättä sitä sairastuneelle. Kauhistelematon uteliaisuus sairastuneen ajatuksia kohtaan, avoimet kysymykset ja kuuntelu tukevat toipumista.



Vuorovaikutuksen ansat

On tärkeä ymmärtää, että syömishäiriö saa sairastuneen käyttäytymään järjettömiltä tuntuville tavoilla, jotka peittävät alleen sairastuneen oman minän. Syömishäiriö tulisi nähdä sairastuneesta erillisenä asiana. Näin sen aiheuttamaa käytöstä on helpompi sietää.

Läheinen reagoi syömishäiriökäyttäytymiseen usein vaistomaisesti. Sairastuneen kritisointi ja syyttely tai toisaalta mukautuminen syömishäiriökäyttäytymiseen eivät kuitenkaan tue toipumista. Vuorovaikutusta sairastuneen kanssa voi tietoisesti muokata hyödylliseen suuntaan.



Läheisen tyypillisiä reaktiomalleja syömishäiriöihin

MEDUUSA

Kyynelehtijä - liikaa tunnetta

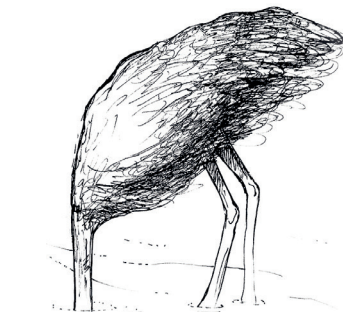


Mistä johtuu?

Väärät käsitykset syömishäiriöstä ja sen syistä. Käsitys itsestä läheisenä on romahtanut.

Käytös

Tunnetilat vaihtelevat voimakkaasti laidasta laitaan. Näyttää negatiiviset tunteensa sairastuneelle.



Seuraukset

Negatiiviset tunteet heijastuvat takaisin sairastuneesta ja sairastuneen syyllisyydentunto lisääntyy. ”Meduusa” uuvuttaa itsensä murehtiessaan.

STRUTSI

Välttelijä - liian vähän tunnetta

Mistä johtuu?

Elämä syömishäiriön kanssa tuntuu kaoottiselta, jolloin tunteiden välttely ja ”pään hautaaminen hiekkaan” tuntuu helpommalta.

Käytös

Kieltää ongelmat tai jättää niiden hoitamisen muiden harteille.

Seuraukset

Sairastunut kokee ettei ”strutsi” välitä, jolloin sairastuneen omanarvontunto laskee entuudestaan.

KENGURU

Suojelija - ei minkäänlaista suuntaa

Mistä johtuu?

Pelkää sairastuneen puolesta ja tarkoittaa hyvää. Asettaa riiman korkealle.

Käytös

Mukautuu syömishäiriön vaatimuksiin, tekee kaiken sairastuneen puolesta, ylisuojelee ja silottelee.

Seuraukset

Sairastunut saa palkkion syömishäiriökäyttäytymisestään eikä opitietämään ahdistusta tai pärjäämään itse. Sairastunut tulee riippuvaiseksi ”kengurusta”, joka väsy yrittäessään hoitaa kaiken.

SARVIKUONO

Jyrääjä - liian paljon suunnan näyttämistä

Mistä johtuu?

Analyyttinen ajattelutapa; uskoo että järkeä puhumalla voi auttaa paranemaan syömishäiriöstä.

Käytös

Yrittää väitellä sairastuneen kanssa ja vakuuttaa tämän loogikkalla. Kun se ei onnistu, turhautuu, suuttuu, kritisoi, määräilee ja uhkailee.

Seuraukset

Sairastunut vastustaa entistä voimakkaammin sekä kokee itsensä torjutuksi ja väärinymmärretyksi.



TERRIERI

Nalkuttaja - jatkuvaa kritisointia

Mistä johtuu?

Turhautuminen ja kyynistyminen syömishäiriöön.

Käytös

Naputtaa, nalkuttaa ja päästää suustaan sarkastisia kommentteja.

Seuraukset

Käytös muistuttaa syömishäiriöäntä, joka saa sairastuneen omanarvontunnon laskemaan entisestään. Sairastunut sulkee korvansa eikä halua enää yrittää.

Reaktiomalleja joihin läheisen tulisi pyrkiä



BERNHARDINKOIRA

Lämpöä ja turvaa

”Bernhardilainen” on luotettava, lämmin ja rauhallinen. Ei hermostu vaikka tilanne olisi uhkaava, ei lamaannu pelosta eikä välttele ongelmia.

Käytös

Estää haitallisen toiminnan päättäväisesti mutta ystävällisesti ja sietää sairastuneen ahdistuksen. Ei kauhistele sairastuneen tuntemuksia.

DELFIINI

Tukea ja kannustusta



Seuraa tilannetta lähietäisyydeltä, tukee, auttaa ja kannustaa tarvittaessa. Kun tuen tarve vähenee, ”delfini” antaa sairastuneen uida itse.

Käytös

Pitää silmällä kokonaiskuvaa ja antaa sairastuneelle vastuuta hänen sairautensa vaiheen mukaisesti. ”Delfini” uskoo sairastuneen paranemiseen ja antaa positiivista palautetta yrittämisestä, ei ainoastaan lopputuloksesta.

Läheisen esimerkki on tärkeä

Sairastunut mieli pyrkii saamaan ympäristön viesteistä tukea syömishäiriöoireilulle, joten myös läheisen antamalla esimerkillä on merkitystä. Läheisen on tärkeä pysähtyä miettimään omaa keho-, ruoka- ja liikuntasuhdettaan sekä tapaa miten puhuu omasta ja muiden kehoista. Millaisin silmin sinä katsot itseäsi peilistä?

Arki sairastuneen kanssa

Syömishäiriön hoidossa on tärkeää, että hoitohenkilökunta, läheiset ja sairastunut muodostavat yhteisen hoitorintaman sairautta vastaan. Sairastuneen tahto taistella syömishäiriötä vastaan voi aluksi olla vähäinen, mutta vahvistuu pikkuhiljaa muiden tuella ja oikeanlaisella ravitsemuskuntoutuksella.

Arjessa sairastuneen läheisillä voi olla aktiivinen rooli syömishäiriön hoidossa. Läheisen tehtävä on asettaa syömishäiriöoireilulle rajat - lempeästi, ystävällisesti mutta jämäkästi.

Syömishäiriö parisuhteessa

Kun syömishäiriöön sairastunut on parisuhteessa, aiheuttaa se väistämättä huolta myös kumppanille. Voi tuntua, että kumppanin rooli parisuhteessa muuttuu huolehtijaksi, jolloin omat tunteet ja tarpeet jäävät toissijaisiksi. Vastuuta ei kuitenkaan tarvitse ottaa toisen koko elämästä vaan tukea niillä osa-alueilla, jotka syömishäiriön takia ovat vaikeita.



Syömishäiriöön sairastunut voi vaikuttaa vieraalta ja keskusteluyhteyden ylläpito haastavalta. Kumppaninkin on tärkeä oppia erottamaan syömishäiriö ja sen takana oleva ihminen toisistaan. Tilanteen hyväksyminen, tuen muodoista sopiminen yhteisymmärryksessä sairastuneen kanssa ja toivo toipumisesta auttavat molempia.

Avun hakeminen itselle

Läheisenä tuen ja avun hakeminen itselle ei ole häpeä tai keneltäkään pois, vaan tärkeä teko itseä ja sairastunutta kohtaan. Se ylläpitää ja kasvattaa voimavaroja auttaa. Lentokoneessakin hätätilanteen sattuessa ohjeistetaan asettamaan happinaamari ensin itselle, sitten vasta auttamaan vieressä olevaa. Syömishäiriö on vaativa sairaus, joten läheisen kannattaa olla itseä kohtaan armollinen. Muista, että näytät tässäkin esimerkkiä sairastuneelle!



Mistä lisätietoa ja tukea?

- www.syomishairioliitto.fi
- **Maudsleyn menetelmä - syömishäiriöiden perhepohjainen hoito:**

<https://maudsleyperheet.blogspot.com/>

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Tietoa, tukea ja toimintaa

Kohtaamisia ja hyväksytyksi tulemista kaikille syömishäiriötä sairastaville ja syömisen haasteiden kanssa kamppaileville, läheisille ja niille, jotka arjessaan kohtaavat syömishäiriötä

www.syomishairioliitto.fi



Syömishäiriöliitto



www.facebook.fi/syomishairioliitto



@syomishairioliitto



@syomishairio

Jääkö jokin mietityttämään?

info@syomishairioliitto.fi, 040 558 5265

