Sinulle syömishäiriöön sairastuneen läheinen

Syömishäiriöliitto

Tämä opas on kirjoitettu sinulle syömishäiriötä sairastavan läheinen: sisko, veli, isä, äiti, kummi, mummi, vaari, ystävä, puoliso, naapuri, opettaja, harrastuksen ohjaaja, kuka tahansa, jota asia koskettaa. Toivomme, että tämän oppaan myötä saat rohkeutta puuttua läheisesi oireiluun, tulet tietoisemmaksi omista toimintatavoistasi ja ennen kaikkea saat muistutuksen siitä, että omasta hyvinvoinnista on tärkeä pitää huolta joka tilanteessa.

Mikä on syömishäiriö?

Syömishäiriössä oireilu voi olla mitä tahansa syömisen voimakkaasta rajoittamisesta hallitsemattomaan syömiseen – tai täysin terveelliseltä vaikuttavaa syömistä. Sairastunut voi olla lihava tai laiha, tai mitä vaan siltä väliltä. Syömishäiriö voi näkyä tai olla näkymättä kehon koon muutoksina, esimerkiksi lihomisena, laihtumisena tai lihasmassan kasvuna.

Syömishäiriö ei tarvitse diagnoosia ollakseen todellinen ongelma. Diagnoosia olennaisempaa on se, kuinka paljon syömiseen ja omaan kehoon liittyvä oireilu vaikuttaa arkeen ja elämään. Syömishäiriöstä voidaan puhua viimeistään silloin, kun oireilua esiintyy siinä määrin, että se alkaa joko omassa tai lähiympäristön silmissä selvästi haitata esimerkiksi arkista elämää, toi-

mintakykyä, sosiaalisia suhteita tai fyysistä terveyttä.

Syömishäiriössä ei ole kyse vain syömisestä tai omaan kehoon suhtautumisesta. Syömishäiriö on sairastuneelle selviytymis- tai ratkaisukeino esimerkiksi pahaan oloon tai mielen kuormitukseen. Se voi auttaa paremmin sietämään hankalia tunteita tai turvattomuuden, yksinäisyyden, riittämättömyyden, kelpaamattomuuden tai arvottomuuden kokemuksia.

Syömishäiriöön sairastunut tyypillisesti piilottelee, salailee ja vähättelee oireitaan. Hän voi myös kokea, että oireilu on hänellä hallinnassa tai ettei hän ole riittävän sairas tarvitakseen hoitoa. Hän voi myös kokea, ettei hän ansaitse tulla autetuksi, vaan joku muu tarvitsee hoitoa enemmän kuin hän. Kaiken tämän takia on tärkeää, että läheiset ja ammattilaiset ottavat oireilun vakavasti ja tukevat sairastunutta hoitoon hakeutumisessa. Hoitoa voi lähteä hakemaan esimerkiksi terveyskeskuksesta, työterveydestä tai opiskelu- tai kouluterveydenhuollosta.

Puheeksi ottaminen

Oletko huolissasi läheisesi syömisestä? Epäiletkö, että kyseessä saattaa olla syömishäiriö? Huoli toisen syömisestä harvoin herää turhaan, eikä huolen ilmaiseminen koskaan ole väärin, tai pahenna toisen oireilua. Syömishäiriö ei poistu odottelemalla tai itsestään. Siksi asiaan saa ja on tärkeää puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Jo pienelläkin puuttumisella voi olla iso merkitys.

Puheeksi ottaminen voi tuntua pelottavalta. Saatat pelätä läheisesi suuttuvan sinulle tai jopa katkaisevan välit. Puhumattomuus ei kuitenkaan vie asiaa pois, eikä asian esiin tuominen pahenna sairautta. Sairastunut voi säikähtää sitä, että joku on huomannut hänen oireilunsa. Hän saattaa reagoida vihamielisesti tai aggressiivisesti tai toisaalta lukkiutua täysin. Anna läheisellesi hetki aikaa käsitellä asiaa ja palaa asiaan tarvittaessa useamman kerran uudestaan.

Voit ottaa asian puheeksi esimerkiksi näin:

- **Pyydä lupa:** ”Hei, voitaisiinko puhua hetki.”
- **Kysy yleisesti voinnista:** ” Mitä sinulle kuuluu?”
- **Kerro havainnoistasi:** ”Olen huomannut, että ruokailusi ja liikkumisesi on muuttunut viime aikoina.”
- **Tuo esiin huoli:** ”Olen huolissani sinusta.”
- **Kysy:** ”Mitä mieltä itse olet?”
- **Tarjoa tukea:** ”Haluan auttaa sinua. Olen tässä sinua varten, kun olet valmis puhumaan.”

Puuttumisen ei tarvitse olla täydellistä tai mennä jonkin tietyn kaavan mukaan. Tärkeintä on, että puutut. Ole aidosti kiinnostunut siitä, miten läheisesi voi. Vaikka huomaisitkin muutokset ulkonäössä, on olennaista olla kiinnostunut syistä, jotka muutoksiin ovat johtaneet. Ulkonäön kommentointi harvoin johtaa mihinkään hyvään.

Sinulta ei odoteta tilanteeseen ratkaisua, eikä sinun tarvitse pystyä ottamaan ongelmaa pois. Syömishäiriö tulee sairastavalle avuksi johonkin vaikeaan tilanteeseen. Vaikeisiin asioihin on harvoin olemassa yksinkertaista ratkaisua, eikä ratkaisua odoteta sinultakaan. Olet läheinen, et terapeutti tai hoitaja. Ammattiapua on saatavilla ja voitte hakea sitä yhdessä.

Kulttuurissamme on paljon ruokaan, liikkumiseen ja kehoon liittyviä normeja, jotka vaikuttavat meihin kaikkiin. Ei siis ole mitenkään ihmeellistä, että moni meistä jossakin vaiheessa elämää pyrkii hallitsemaan elämäänsä jollakin tavoin syömisen, liikkumisen tai kehon muokkaamisen kautta. Moniko meistä voi rehellisesti sanoa, ettei ole koskaan elämänsä aikana laihduttanut, aloittanut karkkilakkoa tai liikkunut tavoitellakseen hoikempaa tai lihaksikkaampaa ulkomuotoa?

Todennäköisesti kaikkien meidän keho-, ruoka-, ja liikuntasuhteesta löytyy työstettävää. Sairastunutta tukeakseen ei tarvitse saada kaikkea kerralla kuntoon, mutta omista keskeneräisyyksistä ja taustalla vaikuttavista ajatusmalleista on hyvä olla tietoinen. Omien kipukohtien läpikäyminen mahdollistaa samalla myös oman kasvun ja oman hyvinvoinnin ja elämänlaadun paranemisen.

Pohdittavaa:

- Arvotatko ruokia hyviin ja huonoihin terveellisyyden perusteella? Podetko huonoa omaatuntoa joidenkin epäterveellisiksi mieltämiesi ruokien syömisestä?
- Syötkö palkitaksesi, rangaistaksesi tai lohduttaaksesi itseäsi?
- Onko sinulla tapana innostua erilaisista dieeteistä tai tai tehdä ”ryhtiliikkeitä” elämäntapojen suhteen?
- Miten puhut omasta kehostasi? Mitä ajattelet omasta kehostasi?
- Tiedätkö, paljonko painat? Mitä siitä ajattelet?
- Kiinnitätkö paljon huomiota ihmisten ulkonäköön?
- Sääteletkö tunteitasi syömisen tai liikkumisen avulla? Onko sinulla muita tunteiden säätelykeinoja?
- Miten hyvin tunnistat kehosi tarpeita esimeriksi nälän ja lepäämisen suhteen? Uskallatko vastata näihin tarpeisiin?
- Pystytkö jättämään suunnitellun liikuntasuorituksen ahdistumatta väliin?

Syömishäiriöt viihtyvät huonosti lämpimässä ja turvallisessa ilmapiirissä

Tunnetaidot ovat tärkeitä taitoja meille kaikille. Syömishäiriö on voinut tulla läheisellesi ratkaisuksi ahdistuksen tai muiden vaikeiden tunteiden kanssa elämiseen. Syömishäiriöstä toipuminen edellyttää erilaisten tunteiden tunnistamista ja niiden sietämistä. Esimerkiksi ahdistuksen sietämisen oppiminen on välttämätöntä, jotta syömishäiriöstä voi parantua.

Usein sairastunut peilaa ahdistustaan läheisiin. Siksi onkin hyvä pysähtyä pohtimaan, miten itse kestää ahdistusta. Pystytkö ottamaan toisen ahdistuksen vastaan? Tunnistatko, mitä tunteita toisen ahdistus sinussa herättää? Pystytkö säätelemään omia tunteitasi ja pysymään tilanteessa rauhallisena?

Läheisenä voit olla arvokas malli omien tunteiden käsittelyyn. Voit sanoittaa omia tunteitasi ja pohtia ääneen sitä, mitä tunteita omien reaktioittesi takana saattaisi olla. Reaktiomme ovat usein melko automaattisia, eikä niihin aina pysty vaikuttamaan. Olennaisempaa onkin, miten tilanteen käsittelee jälkikäteen. Mitä paremmin ymmärrät itseäsi, sitä paremmin voit olla mallina ja tukena myös läheisellesi.

Täydellisyyttä ei odoteta tässäkään, mutta on hyvä antaa kaikkien tunteiden tulla ja olla, ilman tuomitsemista tai arvottamista.

Hyvin voimakkaiden tunteiden varalle on varsinkin alkuvaiheessa hyvä olla suunnitelma ja mahdollisesti harhautuskeinoja. Liiallinen mukautuminen ja ahdistavien tilanteiden välttely ei kuitenkaan vie toipumista eteenpäin. Tunnetilat ovat ohimeneviä, eikä mikään meissä mene rikki voimakkaistakaan tunteista.

Vaikka tästä puhuminen tuntuu hankalalta, haluan tehdä sen silti, koska välitän sinusta.

Miltä sinusta tuntuu tällä hetkellä?

Kerroit aiemmin, että sinua ahdistaa. Osaatko sanoa, missä kohtaa kehoa se sinulla tuntuu?

Olet kertonut, että ... on vaikeaa. Voisitko kertoa minulle siitä lisää?

Osaatko kertoa, miltä sinusta tuntui, kun ... ?

Kuulisin mielelläni, mitä sinä itse ajattelet tästä.

Olen tässä ja autan sinua.

Ei hätää. Minulla on aikaa odottaa.

Taidat olla turhautunut, kun kukaan ei tunnu ymmärtävän, mitä kerrot.

Huomaan, että olet vihainen ja se on täysin ok. Hengähdetäänkö hetki ja jatketaan kohta?

Hyvinvointi ei ole suoritus

Olet tärkeä tuki syömishäiriötä sairastavan rinnalla. Erityisen tärkeää on kuitenkin pitää huoli, etteivät omat voimat lopu kesken. Et voi parantaa ketään rikkomalla itseäsi. On tärkeää oppia asettamaan omat rajat. Aina ei tarvitse olla valmiina sairastavaa varten ja joustaa. On kaikkien kannalta parasta, että olet välillä jämäkästi itsesi puolella.

Vaikeimpina päivinä oman hyvinvoinnin ajatteleminen ei ehkä ole ensimmäisenä mielessä, mutta näidenkin päivien varalle voit miettiä, mikä voisi olla pienin mahdollinen hyvä teko itsellesi? Hetkeksi silmien sulkeminen ja rauhallinen hengittäminen, kahvin tuoksuun keskittyminen, itsen halaaminen? Onneksi kaikki päivät eivät ole vaikeita. Saat antaa itsellesi luvan siihen, että hyvät päivät saavat olla hyviä. Ei ole mitään syytä tuntea syyllisyyttä siitä, että unohtaa hetkeksi koko sairauden olemassaolon.

Läheinen on sairastuneelle malli terveestä ja tasapainoisesta elämästä. On kaikille hyväksi, että

otat aikaa itsellesi, teet itselle tärkeitä asioita, vietät elämää myös syömishäiriön ulkopuolella. Jos olet syömishäiriötä sairastavan sisarus tai ystävä, tämä voi olla paras ja tärkein teko, jonka voit sairastuneen puolesta tehdä: olla elävä muistutus siitä, mitä kaikkea ihanaa elämällä on tarjottavana syömishäiriön ulkopuolella.

Oli roolisi mikä tahansa, on tärkeää, että haet myös itsellesi apua.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Tietoa syömishäiriöistä

Tukea sairastuneille, oireileville, sairastumisriskissä oleville, toipuville ja läheisille

Rohkeutta haastaa yhteiskunnan syömishäiriölle altistavia rakenteita

Tukipalvelut ja yhteystiedot

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Tukipuhelin 02 251 9207
arkimaanantaisin 9-15

Läheisten oma tukipuhelin 02 251 9207
arkitiistaisin 10-16

www.syomishairioliitto.fi

@syomishairioliitto
facebook.com/syomishairioliitto/
@syomishairio

Syömishäiriöliitto