

Puheeksioton ABC

Läheiset usein pohtivat, kuinka he voivat ottaa näin herkän ja henkilökohtaisen asian puheeksi sairastavan kanssa. Usein kohtaamiset eivät suju suunnitelmien mukaan, vaan syömisestä tai liikkumisesta huomautettaessa, sairastava saattaa olla hyvinkin puolusteleva, jopa vihainen. Tärkeintä on kuitenkin muistaa, että syömishäiriö on tuonut sairastavalle turvaa ja lohtua, joten oireiluista luopuminen voi olla hyvin tuskaista. Älä siis turhaudu tai menetä malttiasi! Kyseessä on kuitenkin sairaus, joka voi uhata henkeä, joten huolen ilmaisua ei pidä vähätellä!

Edellytyksiä puheeksi ottamiselle on aito halu ymmärtää sairastunutta ja syömishäiriötä sairautena. Tutustu ensin syömishäiriöihin, koska tällöin voit perustella huolesi sairastavalle, koska olet huomannut hänen täyttävän syömishäiriöön sairastuneen kriteerit. On myös hyvä pohtia omaa suhtautumistasi esimerkiksi painoon ja syömiseen. Miten puhun itsestäni ja millaisia tunteita nämä aiheet herättävät? Sairastavat puhuvat usein ”syömishäiriön äänestä”, joka saa heidät oireilemaan. Tämän avulla on hyvä muistuttaa itseään siitä, että sairastava ei ole yhtä kuin hänen sairautensa! Kukaan ei oireile ilkeyttään eikä syömishäiriöön sairastuminen ole valinta. Arvosta sairastunutta ja osoita myötätuntoa. Käytä myös minä- viestejä eli kerro, miltä sinusta tuntuu. Sinä-viestit (”sinä et syö, sinä aina liikut liikaa”) syyllistävät ja asettavat sairastavan puolustuskannalle.

Alle on koottu tiivistetysti ohjeita rauhalliseen puheeksi ottamiseen, jota jokainen voi soveltaa omaan tarkoitukseensa sopivaksi.

- Aloita varovasti, koska sanoilla on suuri merkitys
 - *Moni lohduttavaksi tarkoitettu asia voi sairastavan mielessä kääntyä tarkoittamaan päinvastaista*
 - Painota, ettei tämä ole hyökkäys sairastunutta kohtaan vaan se, mitä sanot, on huolen osoitus ja haluat hänen voivan hyvin
- Usein syömishäiriö on oire jostain elämää hallitsevasta vaikeasta tilanteesta, joten tärkeintä on kysyä avoimesti, kuinka sairastunut oikeasti voi!
- Ilmaise huomanneesi, että syöminen ilmeisesti tuottaa hänelle jonkinlaisia haasteita. Et halua häntä loukata, vaan sinun on vain pakko ilmaista huolesi.
 - *Myös esim. liiasta liikunnasta voi sanoa samantapaisesti*
 - Voit kysyä, onko hän huomannut/tiedostanut nämä haasteet ja millaisia ajatuksia tästä hänelle herää?
 - Varaudu siihen, ettei sairastunut halua keskustella asiasta tai huolesi vastaanotto voi olla hänelle hankalaa!
 - Jos ja kun sinulle aletaan puhua, ole ennen kaikkea kuuntelija ja tukija äläkä missään nimessä taivastele tai vähättele sairautta ja sairastunutta
 - Ole aidosti kiinnostunut, miten syömishäiriö juuri hänellä ilmenee
 - Kysy avoimia kysymyksiä ja herättele sairastunutta pohtimaan tilannettaan
 - *Osaatko sanoa, mikä syömisessä ahdistaa?*
 - *Oletko pohtinut, mistä tällainen suhde syömiseen voisi johtua?*
 - *Kun syömishäiriö käskee tehdä asioita, mitä terve minäsi sanoo?*
 - *Oletko ajatellut elämää ilman tätä sairautta?*
 - Ole lämmin ja lempeä koko ajan!

Pelkkä päänsilittely ei aina riitä, vaan monet tarvitsevat kuitenkin ammattiapua toipuakseen, mutta avun vastaanottaminen voi olla hankalaa ja pelottavaa. Mikäli kuitenkin olette jo päässeet puhumaan aiheesta, olette jo pitkällä! Sairastava tarvitsee jonkun, johon luottaa ja joka ei jätä häntä yksin. Läheisten onkin syytä muistaa myös oma jaksamisensa ja huolehtia omista voimavaroistaan tällä pitkäköllälläkin toipumisen tiellä.