



LÄHEISEN JAKSAMISEN ABC

Syömishäiriötä sairastavan läheisen on usein vaikea pitää huolta omasta jaksamisestaan. Riippumatta siitä, minkä ikäinen sairastava on, onko sairastava lähisukulainen tai ei, huoli, epävarmuus ja myötäeläminen vievät voimia ja uuvuttavat.

Syömishäiriö on mielenterveyden häiriö ja siinä on omat erityispiirteensä. Kaikkea, mitä sairastava käy läpi, ja mitä sairaus tuo läheisten elämään, ei voi eikä tarvitse ymmärtää. Auttaa voi silti.

Läheisenkin tunteilla ja ajatuksilla on merkitystä

Usein syömishäiriön äärellä huomio kohdistuu sairastavaan. Sairaanhoido, läheiset, sukulaiset, ylipäänsä kaikki kohdistavat huomionsa sairastavaan. Läheiset saattavat jäädä täysin vaille huomiota ja apua. Kuitenkin läheisen jaksaminen on vähintäänkin yhtä tärkeää kuin sairastavan. Syömishäiriötä sairastavan läheiset tuntevat usein syyllisyyttä ja häpeää. Voi olla sellainen olo, että ei halua tai kehtaa puhua perheen tai parisuhteen sisäisistä asioista kenellekään.

Syitä voi olla useita:

- asiat ovat jotenkin intiimejä ja yksityisiä,
- pelkää loukkaavansa toista, kun puhuu hänen asioistaan,
- pelkää paljastavansa itsestään jotakin keskeneräistä tai vajavaista,
- ei halua olla vaikea asiakas tai
- ei halua tunnustaa, että ajattelee, ettei ole osannut, jaksanut tai uskaltanut.

Kun läheinen ajattelee itsestään, sairastavasta, muista läheisistään ja ylipäänsä koko tilanteesta hyvin kielteisesti ja syyllisyyden pohjalta, on vaikea pitää yllä toiveikkuutta itselleen ja sairastavalle. Siksi on tärkeää, että omista ajatuksistaan ja tunteistaan puhuu; omien ajatusten normalisoiminen ja selkiyttäminen mahdollistaa toiveikkuuden ylläpitämisen itselle ja sitä kautta myös sairastavalle.

Voimia kiitos, mutta mistä?

Keskeinen tapa lisätä omaan jaksamistaan on **puhuminen**. Omista asioista pitää puhua, vaikka se tuntuisi väärältä, kielletyltä tai vaikealta. Puhumisesta on monenlaista hyötyä eikä keskustelukumppanin tarvitse olla hoidon tai terapian ammattilainen. Kuunteleva ystävä tai muu luotettava henkilö voi olla korvaamattoman arvokas.

Syömishäiriösairauden äärellä joutuu miettimään, mikä on normaalia ja mikä ei. On hyvä miettiä, mikä on itselle normaalia ja sallittavaa ja mikä ei. **Omien rajojen tunnustaminen ja kunnioittaminen** voi kuulostaa raskaalta ja työläältä, mutta se on myös asia, joka tuo voimia. Itseään ei saa kohdella miten tahansa, mihin tahansa ei tarvitse suostua eikä kaikkea tarvitse jaksaa.

Syyllisyys on varmasti yksi voimakkaimmista tunteista, joita läheiset tuntevat. Syyllisyyden tunteeseen auttaa **tiedon hankkiminen syömishäiriöistä**. Tiedon pohjalta voi ymmärtää, että sairastuminen ei ole kenenkään vika. Yksi yksittäinen asia ei aiheuta syömishäiriöön sairastumista vaan sairastumiseen vaikuttaa aina useat tekijät.



Arjen eläminen sairastavan kanssa voi olla hyvinkin raskasta ja työlästä. Lähtien syömistilanteista koulunkäyntiin, liikkumiseen ja sosiaalisiin suhteisiin, kaikki on epävarmaa, aiheuttaa kannausta ja vastakkainasettelua. Arjen sujuvuuteen on hyvä hakea **tukea ja tietoa terveydenhuollon ammattilaisilta**. Ravitsemusterapeutti, psykologi tai muu terveydenhuollon ammattilainen voi olla merkittävä apu, kun ratkotaan arjen isoja ja pieniä ongelmia. **Myös vertaistuen** kautta voi saada arvokkaita näkökulmia ja vinkkejä siihen, kuinka arkea sairastavan rinnalla voi saada voi saada muutettua haluttuun suuntaan.

Monet läheiset kokevat olevansa tilanteessaan ja asioidensa kanssa yksin. Kukaan ei voi ymmärtää, mitä on tapahtumassa tai miltä minusta tuntuu. Yksinäisyyden tunteeseen **hyvä apu on vertaistuki**. Samassa tilanteessa ollut tai oleva ymmärtää kyllä ja voi antaa sellaista hyväksyntää ja ymmärrystä, mitä ei kukaan muu voi antaa.

Toiveikkouden ylläpitäminen itselleen on pohjana luottamukselle. On hyvä muistaa, että syömishäiriöstä voi toipua kokonaan. Toipuminen vie aikaa ja on hyvä tehdä pieniä muutoksia yksi kerrallaan. On hyvä palkita itsensä ja läheisensä pienistäkin onnistumisista. Pienistä onnistumisista muodostuu se suuri kokonaisuus, joka joskus hahmottuu toipumisena.

Läheinenkin voi muuttaa toimintatapaan

Usein me kriisien kohdatessa toistamme samantyyppisiä toimintatapoja, ja samalla tulemme vahvistaneeksi kriisiytyntä tilannetta. Sen sijaan, että jaksaisimme miettiä omaan toimintaamme ja muuttaa omaa suhtautumistamme, kiinnitämme huomion muihin, muiden tekemisiin ja tekemättä jättämissiin. Kärjistäen voisi sanoa, että on helpompi pitää huolta toisesta ja yrittää muuttaa toisen ajatuksia kuin miettiä, mikä omassa toiminnassa mahdollisesti aiheuttaa tai vahvistaa haitallista käytöstä.

Läheisellä, niin kuin sairastavallakin, on oikeus muuttua ja muuttaa ajatteluaan ja käytöstään.

