



Harjoitus: Altistaminen

Miksi?

Koska sairastuneen turvaruoat sisältävät vain vähän energiaa, on niiden avulla vaikea toteuttaa tehokasta ravitsemuskuntoutusta. Kun ruokavalio on rajoittunut, myös sosiaalinen syöminen on vaikeaa. Se voi vaikeuttaa opiskelua, työtä ja vapaa-ajanviettoa, kuten matkustamista tai juhlimista.

Lisäksi mielitekojen täyskielto tekee niistä yleensä entistä pakottavampia. Silloin vastustamiseen joutuu käyttämään huomattavan paljon henkistä kapasiteettia.

Täydellinen toipuminen syömishäiriöstä tarkoittaa myös syöminen normalisoimista. Terve ihminen voi syödä eri aikoihin, erilaisia ruoka-aineita, normaalia enemmän, herkuja tai ruokaa, jonka energiasisältöä hän ei tunne. Hän ei ahdistu tästä tai kompensoi tätä.

Miten?

Kannattaa pyrkiä siihen, että altistus lopetetaan onnistumiseen eikä sairastunutta työnnetä sietorajan ulkopuolelle. Tällöin kokemus on hänelle palkitseva, etenkin jos hän on itse ollut altistamiseen halukas.

Onnistumiset ruokkivat myös läheisen luottamusta omiin kykyihinsä toimia tukihenkilönä ja auttaa.

Toisto saa aikaan tottumisen

Samaa asiaa kannattaa toistaa monta kertaa erilaisissa tilanteissa. Jos tavoitteena on, että sairastunut käy pullakahvilla kahvilassa ystävänsä kanssa, voi hän ensin syödä pullan hoitoyksikössä yhdessä hoitajan kanssa. Myöhemmin hän voi toistaa saman läheisen kanssa.

Sen jälkeen pullaa syödään kotona läheisen kanssa. Sitten siirrytään kahvilaan syömään pullaa läheisen kanssa. Kun edelliset sujuvat ilman ongelmia, on vuorossa pullan syöminen kahvilassa ystävänsä kanssa.

Kun altistusta lisätään, ei kannata vaikeuttaa montaa asiaa kerrallaan.

Toiminta altistustilanteessa

Alussa ympäristön kannattaa olla häiriötön ja rauhallinen. Kannattaa kuitenkin panostaa keinoihin, joilla syömishäiriöajatuksia voi harhauttaa.

- Tehtävä palastellaan tarvittaessa pieniin osiin. Ei tule olettaa, että sairastunut selviäisi heti kaikesta.
- Tukihenkilön kannattaa toimia rauhallisesti ja epäröimättä. Hänen ei kannata sortua väittelemään altistuksen tarpeellisuudesta tai käydä kauppaa siitä, mikä riittää tai ei riitä.
- Jos sairastuneella on vaikeaa, osoitetaan hänelle empatiaa: ”Huomaan, että tämä on vaikeaa, mutta se on helpompaa ensi kerralla.” Heti perään kuitenkin kehoitetaan jatkamaan toimintaa: ”No niin, otapa seuraava pala.”
- Mikäli sairastuneella on jokin tietty motivaattori, muistutetaan siitä tarvittaessa. Motivaattori voi olla esimerkiksi toive lähteä matkalle, jossa pitäisi pystyä syömään ulkona.
- Jos sairastunut käyttäytyy provosoivasti tai latelee loukkauksia, kannattaa tukihenkilön vetää ylle teflonpinta.



- Tukihenkilön tehtävänä on myös nähdä tilanne kokonaisuutena ja huomata onnistuneet asiat. Sairastunut usein näkee vain vaikeuksia ja epäonnistumisia. Mikäli sairastunut sietää kiittämistä, kiitetään nimenomaan yrittämisestä ja suunnataan katse tulevaisuuteen: ”Olit rohkea, kun yritit. Seuraavalla kerralla onnistut varmasti.”

Kuinka usein voi tai pitäisi altistaa?

Mitä harvemmin altistamista tapahtuu, sen suuremmaksi kasvaa kynnys toteuttaa sitä. Altistaminen ei myöskään toimi siedätyksenä silloin, jos toistoa on liian vähän tai harvoin.

Tilanteesta ja tavoitteista riippuen altistusta voidaan toteuttaa päivittäin tai viikoittain.
