# Harjoitus: Miten välttää tilanteen eteneminen räjähdykseksi?

Miten välttää tilanteen eteneminen räjähdykseksi?

Kun tilanne lähtee eskaloitumaan, voi läheinen yrittää pitää tilanteen aisoissa seuraavilla tavoilla.

## 1. Älä käyttäydy uhkaavasti

Älä korota ääntäsi. Pyri hidastamaan ja rauhoittamaan puhettasi. Eleet, ilmeet ja asento kannattaa pitää mahdollisimman rauhallisina. Älä esimerkiksi mene sairastuneen viereen seisomaan kädet puuskassa.

Istu alas, laita kädet pöydälle ja nojaudu taaksepäin. Pyri näyttämään siltä kuin tilanne olisi täysin turvallinen.

## 2. Kuuntele, älä keskeytä tai mitätöi

Sairastunut voi tuottaa kiihtyessään syömishäiriöpuhetta. Siihen ei kannata tarttua eikä väittää vastaan. On viisaampaa vain todeta vaikka ”Taidat jo tietää minun mielipiteeni” tai ”Minä ajattelen asiasta toisin”.

## 3. Tunnista ja tunnusta sairastuneen tunteet

Älä moiti sairastunutta hänen reaktiostaan: ”Älä ole noin aggressiivinen minua kohtaan!” tai ”Kylläpä taas pienestä kiihdyit!”

Sen sijaan kerro empaattisesti huomioistasi:

* Huomaan, että olet kiihtynyt.
* Kuulostaa siltä, että tämä on sinulle tosi vaikeaa.
* Oletko kunnossa?
* Jaksatko vielä vähän?

## 4. Pahoittele

Haastavia tilanteita ja ahdistusta ei voi välttää, jos haluaa sairastuneen toipuvan. Aina voi kuitenkin pahoitella sitä tuskaa ja ahdistusta, jonka syömishäiriön haastaminen sairastuneelle tuottaa: ”Ikävää, että tämä tuntuu sinusta noin vaikealta!”

## 5. Suuntaa katse tulevaisuuteen

Sairastunutta voi muistuttaa siitä, että kaikki tunteet menevät ohi:

* Se helpottaa pikkuhiljaa, odotellaan hetki.
* Kerta kerralta tämä sujuu helpommin.
* Uskon, että selviät tästä!
* Kunhan tämä on ohi, voitaisiin vaikka…

## 6. Ota tarvittaessa aikalisä

Jos sairastunut yrittää saada sinua reagoimaan hyökkäämällä, perääntymällä tai väittelemällä, voit ottaa aikalisän. Aikalisä tarkoittaa tilanteen pysäyttämistä ennen kuin se etenee räjähdykseen.

Tilanteesta poistuminen on viisautta, ei tappio. Kun saa pienen tauon, on molempien helpompi rauhoittua.

Voit sanoa esimerkiksi:

* Jutellaan tästä myöhemmin, kun olemme rauhoittuneet.
* En pysty nyt järkevään keskusteluun. Voidaanko jatkaa myöhemmin?
* Keskitytäänpä nyt tähän ja puhutaan myöhemmin.
* Minua on neuvottu, ettei minun pidä puhua tästä kanssasi.
* Tästä ei kannata nyt jatkaa.