



Övning: Exponering

Varför?

Eftersom den insjuknade personens säkerhetsmat bara innehåller lite energi är det svårt att genomföra effektiv näringsrehabilitering med dem. När kosten är begränsad är socialt ätande också svårt. Det kan göra det svårt att studera, arbeta och utöva fritidsaktiviteter såsom resor eller att gå på fest.

Dessutom tenderar ett totalt förbud mot begär att göra dem ännu mer tvingande. Då måste en betydande mängd mental kapacitet användas för att motstå dem.

Fullkomlig återhämtning från ätstörningen innebär också att ätandet normaliseras. En frisk person kan äta vid olika tidpunkter, olika livsmedel, mer än normalt, läckerheter eller mat vars energiinnehåll hen inte känner till. Hen får inte ångest på grund av det och kompenserar inte.

Hur?

Det lönar sig att sträva efter att sluta exponeringen vid framgång och att inte driva den insjuknade personen bortom sin toleransgräns. Då är upplevelsen givande för hen, särskilt om hen själv har varit villig till exponeringen.

Framgångarna ger också näring åt den närståendes förtroende för sin egen förmåga att fungera som stödperson och hjälp.

Upprepning gör att man vänjer sig

Det lönar sig att upprepa samma sak många gånger i olika situationer. Om målet är att personen med ätstörning ska kunna äta en bulle med en vän på ett kafé kan hen först äta bullen på vårdenheten tillsammans med en sjukskötare. Senare kan hen upprepa samma sak med en närstående.

Därefter äts bullen hemma tillsammans med den närstående. Sedan går man över till kaféet för att äta en bulle med den närstående. När dessa övningar går smidigt är det dags att äta bullen på kaféet med vännen.

När exponeringen ökar lönar det sig inte att göra många saker svåra samtidigt.

Agerande vid exponering

I början bör miljön vara ostörd och lugn. Det lönar sig dock att satsa på sätt att distrahera ätstörningstankar.

- Vid behov delas uppgiften upp i små delar. Man bör inte anta att den sjuka personen omedelbart klarar allt.
- Stödpersonen bör agera lugnt och utan att tveka. Hen bör inte lockas till att debattera om exponeringens nödvändighet eller till att förhandla om vad som räcker eller inte gör det.
- Om den sjuka har det svårt, visas hen empati: "Jag märker att det här är svårt, men det blir lättare nästa gång." Omedelbart efteråt bör man dock uppmana den sjuka att fortsätta: "Sådär, ta nästa bit."



- Om personen med ätstörning har någon specifik motivation kan hen vid behov påminnas om den. Motivationen kan till exempel vara en önskan om att åka på en resa där man ska kunna äta ute.
- Om personen med ätstörning beter sig på ett provocerande sätt eller kommer med förolämpningar, bör stödpersonen dra på sig teflonytan.
- Stödpersonens uppgift är också att se situationen som en helhet och lägga märke till det som lyckas. Den sjuka ser ofta bara svårigheter och misslyckanden. Om personen med ätstörning tolererar att bli tackad, tacka hen specifikt för att hen försökt och rikta blicken framåt: "Du var modig som försökte. Nästa gång kommer du säkert att lyckas."

Hur ofta kan eller bör exponering utföras?

Ju mer sällan exponering sker, desto större är tröskeln för att utföra den. Exponering fungerar inte heller för att bygga tolerans om det förekommer för lite upprepningar för sällan.

Beroende på situation och mål kan exponeringen utföras dagligen eller veckovis.
