Läheinen ja pelaaja muutoksen koulussa

Läheisen ja pelaajan avun hakeminen voi alkaa yhteisestä päätöksestä. Usein kyllästyminen, kriisi tai pakko saa tarttumaan tietoon ja apuun. Yleinen harhaluulo on, että pelaaja tulisi saada ensimmäisenä avun piiriin. On kuitenkin tärkeää hakea apua kummallekin.

Muutosta ja toipumista voi verrata oppikouluksi, johon molemmat ilmoittautuvat, kun on kylliksi paha olo ja tilanteeseen halutaan muutosta.

Toipumisen oppikoulussa on erilliset luokat läheisille ja pelaajille. Molemmissa luokissa käsitellään yhteistä asiaa, ongelmapelaamisen vaikutusta ihmisen ajatuksiin, toimintatapoihin, arvoihin ja tunteisiin.

Välitunneilla pelaajat ja läheiset voivat vaihtaa ajatuksia asioista, joita on opiskeltu ja harjoiteltu. Oppimaansa kannattaa pohtia yhdessä, mutta jokainen tekee lopulta muutostyötä itseään varten. Useimmiten oivallukset ja oppiminen eivät kuitenkaan tapahdu samaa tahtia pelaajalla ja läheisellä. Vain itseään koskevia asioita voi muokata ja muuttaa. Sen myötä voi yhdessäolokin muuttua.

Läheisten muuttaessa toimintaansa oikeanlaiseksi, muuttuu yleensä myös pelaajan toiminta tai tila. Läheiset oppivat kannattelemaan itseään ja elämään kipeidenkin tuntemustensa kanssa eivätkä mahdollista itseään rikkovaa toimintaa pelaajalta. Kun läheisen toiminta muuttuu, eivät peliongelman vaikutukset ole yhtä suuret ja haitalliset kuin aiemmin.

Omaa muutostyötä tehdessä on hyödyllistä miettiä ja hahmottaa mihin voi vaikuttaa ja mihin ei, mitä voi muuttaa mitä ja mitä ei sekä mitä voi hallita ja mitä ei.

Toipumistyöskentely edellyttää molemmilta itsetutkiskelua, rehellisyyttä ja mielen joustavuutta. Ajattelu- ja toimintapojen muutokset sekä arvojen asettuminen uuteen järjestykseen on hidasta kasvua ihmisenä.

Muutostyö

Moni läheinen ja pelaaja pohtii, miten palauttaa hyvinvointi arkeensa? Selvää lienee, ettei muutosta synny läheisen tai pelaajan tilanteessa, ellei henkilö itse muokkaa ulkoista ja sisäistä toimintaansa. Toiminta tarkoittaa tekoja toisensa jälkeen. Pelaamattomuutta tai läheisen tavoitetta ei voi ahmaista kerralla. Se rakentuu päiväkohtaisesti, viikko toisensa jälkeen. Aktiivisesta pelaamisesta voi harva hypätä täydelliseen pelaamattomuuteen. Läheisen oma muutos vaatii yhtälailla opettelua. Suurin osa joutuu totuttelemaan näiden kahden asian välillä uudenlaiseen tapaan tunnistaa tunteensa, ajatuksena ja näistä seuraavat tekonsa.

Monet meistä seilaavat viikkojensa läpi pysähtymättä sen enempää miettimään, mitä seurauksia esimerkiksi kiireestä, liian lyhyistä yöunista, tylsistä hetkistä tai kuohuvista tunnetiloista saattaa seurata. Pelaajan kohdalla nämä voivat vaikuttaa pelihimoon eli viedä lähelle sitä tuttua hetkeä, jolloin yleensä reagoi pelaamalla. Läheisen kohdalla ne voivat saada unohtamaan omat rajat, tarpeet ja oikeudet.

Jos esimerkiksi lepo on jäänyt vähiin ja seuraavana päivänä paiskii vielä ylitöitä ja hoitaa muut vaadittavat arjen askareet, on selvää, että viimeistään illalla on hermot todennäköisesti kireällä. Väsyttää ja tulee tunne, että jotain pitäisi itselle suoda. Onko tuolloin riskinä se, että "palkitsee" itseään pelaamalla ja läheisen "kyttäilyllä", tai muulla itse haitallisella tavalla?

Opettelemalla katsomaan arkeaan kokonaisuutena, voi paremmin oivaltaa, miten itsestään huolehtiminen liittyy myös läheisenä oloon ja pelaamiseen. Läheisen ja pelaajan kuten ahmijan, alkoholistin, pakkomieleisen liikunnan suorittajankin tulisi kiinnittää huomiota laukaiseviin tekijöihin ja asioihin, jotka saattavat madaltaa omaa vastustuskykyä. Eli tulisi opetella tunnistamaan, mitkä tunnetilat, tapahtumat ja ajatukset vievät helposti kohti tuttuja, ei-haluttuja toimintatapoja.

Muutostyön tukeminen

Älä päästä itseäsi liian väsyneeksi. Uupuneena on vaikeampi vastustaa ja tsempata itseään. Jos tiedät, että vahvat tunnetilat (esim. riitely) helposti horjuttavat tunteitasi, pyri välttämään näitä kunnes vahvistut. Opettelemalla tyyneyttä ja levollisuutta, opit aikanaan selviämään vaikeista tilanteista ilman, että haet helpotusta oman hyvinvointisi kustannuksella.

Harrasta säännöllisesti jotain liikuntaa. Fyysinen rasitus tuottaa kehon omia hyvänolon hormoneja ja lisää levollisuutta. Saatat oppia jälleen yhden uuden asian, josta muodostuu osa uusia rutiinejasi. Opettele myös rentoutumista ja rauhoittumista. Pyri tunnistamaan, milloin pakenet ajatuksiasi ja tunteitasi, koska niiden kohtaaminen tuntuu vastenmieliseltä ja vaikealta. Rauhoittuminen arjen hälinästä voi tarkoittaa kävelyä, meren tuijottelua, saunassa istumista, koiran hoitamista, lukemista, musiikin kuuntelua jne.

Oman hyvinvoinnin tueksi on tarjolla erilaisia työvälineitä. On todennäköistä, että nämä jäävät käyttämättä, ellet suunnittele viikkoosi kohtia, jolloin otat ne esille ja vietät niiden parissa aikaa. Työvälineitä voi verrata yskänlääkkeeseen: Yskä tuskin paranee, jos käytät yskänlääkettä silloin tällöi muistaessasi. Sama pätee työvälineisiin – ne toimivat jos käytät niitä suunnitelmallisesti ja säännöllisesti. On helppo kokeilla työvälinettä kerran ja todeta, että se oli hankala tai tuntui typerältä. Varmasti näin on monessa asiassa ensimmäisellä ja ehkä vielä toisellakin kerralla. Se että yksi työväline ei toimi, ei tarkoita, ettetkö voisi omatoimisesti korvata sitä toisella tai kolmannella. Kokeile ja etsi kunnes löydät sinulle toimivan yhdistelmän.