SÄILYTÄ POSITIIVISUUS

On kieltämättä hyvin järkyttävää kuulla, että itse tai oma lapsi joutuu elämään sellaisen sairauden kanssa, joka tulee tekemään elämästä hankalan. Toki jotkut lapset paranevat joistakin allergioista, ja tulevaisuudessa allergioita voidaan ehkä parantaa, mutta juuri nyt ongelman kanssa on kyettävä elämään. On annettava itselleen aikaa käsitellä sitä.

Aluksi tulee surullinen vaihe, joka on täynnä odottamattomia mielitekoja kaipaamiaan ruokia kohtaan. **Tulee ”miksi juuri minä?”-**kausi, joka palaa aika ajoin takaisin. Jos omistaa läheisen ystävän, jolle puhua asiasta, hyvä – mutta se on syytä korvata hänelle myöhemmin. Todellisiin huolenaiheisiin tulee etsiä luotettavaa asiantuntijatietoa ja välttää hyvää tarkoittavia amatöörejä.

**Älä syytä itseäsi omasta tai lapsesi allergiasta. Se ei ole kenenkään vika; olet vain geenien, ympäristön ha huonon onnen uhri.** Ei koskaan kannata jäädä kiinni asioihin, joita ei voi muuttaa, varsinkin jos ne ovat jo tapahtuneet tai niihin ei voi mitenkään vaikuttaa. **Älä myöskään tuhlaa aikaa kahlaamalla lehdistä tai internetistä läpi kilpailevia teorioita allergioiden syistä.** Nyt kannattaa keskittyä kääntämään asiat parhain päin.

On vaikea hyväksyä se, mitä ei voi muuttaa, mutta se on ensimmäinen askel kohti tulevaisuutta ilman tiettyjä ruoka-aineita. Sinun ei tarvitse jäädä ilman rakastamiasi ruokia, mutta ensin on pidettävä pää kylmänä ja tunnistettava kaikki uhkaavat tilanteet, joihin joutuu. On opittava puhumaan uskottavasti aiheesta, joka on täynnä tunteita ja epäilyjä ja vastaamaan tiedusteluihin vakuuttavilla lääketieteellisillä yksityiskohdilla. Älä huoli, opit kyllä. Se, miten asiat ilmenee, on myös tärkeää. On paljon parempi selittää kuin valittaa, ja se on huomattavasti helpompaa sen jälkeen, kun on ohittanut tunnevaiheen. Myös neuvottelutaitoja tarvitaan.

Kuten aina, seuraa näitä ohjeita allergiasi tai intoleranssisi vaikeusasteesta riippuen.

* ENNEN KAIKKEA, jos sinulla tai lapsellasi on riski saada ruoasta raju reaktio, laadi hätäsuunnitelma. Kun kaikki tietävät, mitä tehdä, missä ensiapupakkaus on ja miten saada yhteys sinuun, olet varautunut pahimpaan.
* VARAA AIKAA niiden muutosten suunnitteluun, joita ruokayliherkkyys tuo mukanaan. Kyse ei ole yhdestä kerrasta, vaan suunnitelma on tehtävä pitkälle aikavälille. Valmista itseäsi muutokseen ja hyväksy perheen ja ystävien avuntarjoukset - nyt ei ole sopiva aika esittää sankaria.
* TEE YKSITYISKOHTAINEN LUETTELO kaikista eteen tulevista ruokailutilanteista sekä niihin liittyvistä riskeistä ja houkutuksista. Tämä on elintärkeää silloin, jos hairahduksella on vakavia seuraamuksia. Kun uhkana on anafylaksia, varsinkin lapsella, lipsahduksiin **EI** ole varaa. Ruokapäiväkirjan pitäminen voi auttaa paikantamaan vaaralliset tilanteet, esimerkiksi kouluruokailun ja ravintoloissa aterioimisen, sekä luotsaaminen sellaisten tilanteiden läpi, kun vastassa on skeptisiä sukulaisia ja avuliaita ystäviä, joilla on väärää tietoa.
* RAKENNA TUKIVERKKO. Etsi sairaudestasi mahdollisimman paljon tietoa kirjoista, internetistä ja allergiajärjestöistä. Käytä hyväksesi hoitavaa sairaalaa ja lääkäriä. Kun jäljität erikoisruokia, käy katsomassa ja juttelemassa valintamyymälöissä, luontaistuotekaupoissa ja jopa apteekeissa. Ole ystävällinen paikallisten ruokapaikkojen omistajille ja kokeile.
* PYYDÄ, MITÄ TARVITSET. Eteen tulee uudenlaisia tilanteita, joissa on kysyttävä neuvoa tai pyydettävä poikkeavaa palvelua. Ilmaise selkeästi, mitä tarvitset: hampurilaisaterian ilman sämpylää, varmuuden siitä, että jäätelöäsi ei annostella lusikalla, joka on juuri koskenut pähkinäjäätelöön; mahdollisuuden nähdä pakkausmerkinnät. Tällaista tietoa ei tarjota omasta aloitteesta, vaan sitä on pyydettävä erikseen.
* OLE REALISTINEN sen suhteen, mitä voit odottaa muilta. Ihmiset ovat pohjimmiltaan hyvää tarkoittavia, mutta kiireisiä. Käänny heidän puoleensa oikeaan aikaan, niin saat paljon enemmän apua.
* TARKISTA AINA. Älä tee oletuksia. Suklaapatukka, jonka ostat säännöllisesti siitä syystä, että siinä ei ole pähkinää, onkin ehkä nyt valmistettu pähkinäjäämiä sisältävällä linjalla. Ravintolassa saattaa tänään olla eri kokki, joka panee kermaa joka ruokaan. **Terveyden hinta on jatkuva valppaus.** Rohkaise mielesi; kohta se on toinen luonto.