



Psykosociala
förbundet

Ätstörningar

Ätstörningar innebär att ens förhållande till mat och ätande har blivit ett problem. Man tänker mycket på vad och när man ska äta, eller på vad man inte ska äta. Om man får ätstörningar brukar också tankarna på kroppen och om sig själv förändras, så att man blir sträng eller dömande mot sig själv. Ätstörningar kan se ut på olika sätt. Man kan vara livrädd för att äta "fel" eller för att gå upp i vikt och knappt äta något alls. Eller äta jättemycket när man är själv, men inget alls när man är med andra. Kanske försöker man göra sig av med mat som man har ätit genom att till exempel kräkas eller träna hårt, eller så gömmer man mat. Oavsett hur ens ätstörning är, påverkar det hur man tänker om sig själv och ens relationer med andra. Och en ätstörning innebär alltid att man stör kroppens naturliga funktioner. Det påverkar hur man mår och kan vara farligt för kroppen, och därför är det viktigt att man får hjälp så tidigt som möjligt.

Att vilja bli nöjd

Om man har en ätstörning brukar man tänka sig att man ska klara av något eller göra på ett visst sätt för att känna sig nöjd med sig själv. Det kan till exempel vara att man ska bli smalare, följa någon särskild diet eller lyckas äta " normalt" fast det finns mat hemma. Ibland har man skam- eller skuld känslor för hur man äter eller ser ut idag. Kanske tänker man sig att man en dag i framtiden ska känna sig helt nöjd. Men känslan av att vara nöjd eller lycklig kommer inte. Istället blir man fast i tankar kring ätande och kroppen, och känner sig ofta arg, besviken, ful eller misslyckad.

Kontroll

Många av tankarna som ätstörningar sätter igång brukar handla om att man vill ha kontroll. Man vill planera sådant som vad man ska äta nästa gång, hur man ska träna eller vad man ska säga till andra för att slippa äta. Man brukar också ha idéer om att man ska kompensera eller rätta till något man inte är nöjd med.

Det brukar bli jobbigt med alla tankar, de tar mycket tid och energi, och man brukar ha ångest. Önskan att ha kontroll kan också göra att man blir ensam. Man kanske inte följer med på fika eller fest för att man är orolig för att behöva äta, eller träffar kompisar och familj mindre för att slippa frågor om sin kropp eller hur man mår. Det känns jobbigt när andra lägger sig i vad man äter, och det är vanligt att man kommer med undanflykter.

Kroppsuppfattning

Om man har ätstörningar brukar man vara väldigt fokuserad på hur kroppen ser ut och känns, och på sin vikt. Troligen uppfattar man sin kropp annorlunda än den är. Till exempel kan man tycka att man ser otränad ut fast man tränar ofta, att man väger för mycket fast man



Psykosociala
förbundet

egentligen kan vara jättesmal, eller tycka att folk tittar på ens kropp mycket. Sådana tankar är en del av sjukdomen.

Hur det börjar

Problemen med mat och ätande kan börja med att man bantar, alltså försöker gå ner i vikt. Man kan ha fått höra att man behöver det, är nyfiken på om det går att förändra sin kropp eller så kanske man vill visa någon att man kan bli smalare. Om man har problem som känns svåra att lösa, kan det kännas som en sorts lösning att fokusera på något nära, sin egen kropp. Att kontrollera den genom bantning och träning kan ju ge resultat. I början kanske man får komplimanger, som kan kännas bra och uppmuntrande. Men istället för att bli nöjd blir man mindre avkopplad och fortsätter tänka på hur och vad man äter, och då ökar risken för att man kanske får en ätstörning.

Det är olika för olika personer varför man får ätstörningar. Nästan alltid beror det på en kombination av flera saker. Det kan till exempel handla om hur man tänker om sig själv och sin kropp, dålig självkänsla, att kroppen känns annorlunda efter puberteten eller på att det handlar mycket om utseende i TV och tidningar. Man kan också ha en ärvd känslighet som gör att man lättare utvecklar ätstörningar om man bantar eller äter dåligt. Ätstörningar kan också bero på att man har någon sjukdom eller att man mår dåligt på grund av till exempel prestationskrav eller att det är jobbigt hemma. Ätstörningar hänger nästan alltid ihop med att man mår dåligt.

Kroppen påverkas

En ätstörning innebär ofta att man slutar lyssna på kroppens signaler om när man är hungrig och när man är mätt. Kroppen behöver många olika ämnen för att funka. Om man inte får i sig den näring man behöver, till exempel för att man äter väldigt oregelbundet eller för lite, kan det få allvarliga konsekvenser.

En del saker kan man märka tidigt, som att man får ont i magen, blir trött eller kall, att huden blir uttorkad eller att man får sämre minne och svårt att koncentrera sig. Man kan också bli allt mer nedstämd eller få ångest. Hos flickor kan mensen bli oregelbunden eller försvinna. Annat kommer med tiden eller märks kanske först efter att man har haft ätstörningar i många år. Det kan till exempel vara att tunt fjuntigt hår växer ut på kroppen, att musklerna blir svaga eller att benen i kroppen blir sköra.

De flesta förändringarna beror på att kroppen försöker anpassa sig till att inte få tillräckligt med näring. Det kan hända både om man slutar äta något visst ämne eller svälter sig, eller om man äter mycket men bara i perioder. Många av de kroppsliga problem och konsekvenser som ätstörningar kan ge kan försvinna om man börjar äta på ett bättre sätt. Mat är som medicin för kroppen om man har en ätstörning.



Psykosociala
förbundet

Bli av med ätstörningar

Det går att bli fri från ätstörningar. Det brukar vara en lång och kämpig väg, men den leder till det man är värd: ett bättre, gladare liv. Det hör till ätstörningen att man har svårt att inse att man har ett problem, och även om man förstår det kan det vara svårt att prata med andra om det eller be om hjälp. Men det är viktigt att komma ihåg att man inte är sin ätstörning. Det är något man har, och som man är värd att bli av med.

Hur vet man att det handlar om en ätstörning?

Ätstörningar kan vara olika och behöver inte synas utåt. Men det finns många saker som kan vara tecken på att man har problem med sin relation till mat, ätande eller kroppen. Ätstörningar påverkar också relationen till andra personer; det är vanligt att man håller sig mer för sig själv. Hur ens ätstörning än ser ut är det jobbigt, allvarligt och farligt för kroppen. Det är viktigt att man får hjälp så tidigt som möjligt, med att reda ut vad problemen kan bero på och vad man kan göra för att förändra hur man tänker och äter.

Tankar på mat, ätande och kroppen

Ätstörningar innebär att man tänker mycket på mat och på sin kropp. Man brukar vilja ha stenhård kontroll på vad man äter och vara rädd för att gå upp i vikt. En del låter bli att äta eller gör sig av med det man ätit genom att till exempel kräkas eller träna hårt. Kanske går man ner så mycket i vikt att kroppen kommer i svälttillstånd. Det betyder att den förbereder sig på att försöka funka med väldigt lite näring, till exempel genom att hjärtat slår långsammare och temperaturen i kroppen blir lägre. Om man har ätstörningar kan intresset för mat och vikt bli som en besatthet.

Syns ofta inte utåt

Att man har en ätstörning eller hetsäter behöver inte synas utåt. Även om kroppen inte får näring på ett bra sätt, behöver den inte vara smal eller tjock. Om man är underviktig brukar andra reagera och kanske bli oroliga. Själv kanske man inte tycker att man är tillräckligt smal, även om man väger för lite.

Det är vanligt att ätstörningarna hänger ihop med att man är nedstämd, har ångest, tycker illa om sig själv eller tycker att man inte är mycket värd. Eller att man har andra problem. Men det är inte säkert att man själv tycker eller vill erkänna att något är fel. Därför kan det vara svårt att förstå att man behöver hjälp, och att ta emot hjälp. Man kan också känna skuld eller skämmas för det man gör, och därför hålla problemen för sig själv.



Psykosociala
förbundet

Tecken på att det handlar om en ätstörning:

- Att man bantar och blir mer och mer upptagen av det
- Att man skjuter upp måltider, äter långsamt eller vill äta ensam
- Att man äter oregelbundet, till exempel hoppar över frukosten eller äter ”förbjuden” mat när man är ensam
- Fixering vid mat och vikt
- Att man tränar överdrivet mycket
- Växlande humör
- Att man får svårt att koncentrera sig och att minnet blir sämre
- Dålig självkänsla eller självförakt.
- Skev eller felaktig uppfattning om sin egen kropp
- Olika tvångsbeteenden, såsom särskilda sätt att äta vissa saker
- Ångest eller nedstämdhet, som kan gå så långt att man skadar sig själv eller får självmordstankar
- Att man gör sig av med det man har ätit, genom att till exempel kräkas
- Problem med pengar, eftersom man handlar mycket mat
- Att man får sömnproblem

Om man känner igen sig i några eller många av tecknen ovan kan det handla om en ätstörning, och man bör söka hjälp.

Bli av med ätstörningar

Första steget är att erkänna att man har ett problem och bestämma sig för att man vill bli bra. Oftast behöver man hjälp från någon som är van att hjälpa personer att bli fria från ätstörningar, som kan hjälpa en att ändra sättet att tänka och äta. En ätstörning kan bli en del av en själv, och ge en sorts trygghet. Därför kan det kännas svårt att tänka på att bli av med den, även om man vill bli bra. Men det är viktigt att komma ihåg att ätstörningen inte är något man är. Det är något som har kommit in i ens kropp och ens liv, och som man kan göra sig av med. Man är värd att vara sitt friska jag igen. Att bli fri från ätstörningar kan ta lång tid, så det är bra att söka hjälp så snart det går. Det gäller att skaffa hjälp som funkar, ha tålamod och att vara modig.

Det är skadligt för kroppen att försöka ändra eller lura den. Den klarar inte det hur länge som helst, och ätstörningar kan göra att man blir allvarligt sjuk eller i värsta fall dör.

Några tips på vad man kan göra själv:

Prata med någon du känner eller någon som jobbar med att hjälpa unga, så du inte behöver vara ensam med det jobbiga.



Psykosociala
förbundet

Ät regelbundet, utan att hoppa över måltider. Man behöver få i sig åtminstone något litet till frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål varje dag. Kroppen behöver näring för att fungera som den ska, för att man ska orka röra på sig och känna sig pigg och stark, och för att kunna skratta, slappna av och njuta.

Man kan tänka på att om man börjar äta på ett sätt som kroppen mår bra av, kan man få ett bättre, friskare och troligen längre liv. Man kan träna på att tänka kritiskt när det gäller olika bilder och budskap i media. Till exempel kan det vara bra att veta att så gott som alla reklambilder är retuscherade, alltså ändrade så att modellerna ska se smalare ut.

Umgås med personer som du tycker om. Det är viktigt för att må bra, och de kan vara ett viktigt stöd när det är jobbigt. Gör saker som du tycker om och som känns meningsfulla, som att träffa kompisar, lyssna på musik, gå på bio eller läsa.

Man kan också försöka lära sig att inte lyssna så mycket på andras prat om mat, vad som är nyttigt, träning, kroppen och så vidare. Och försöka att inte bry sig så mycket om till exempel tidningar och tv-program som handlar om detta. Fundera på vad du skulle vilja lägga energi och tid på istället för tankar om mat och ätande. Vad är viktigt i ditt liv? Det kan hjälpa att skriva ner det man kommer på.

Om någon man känner har ätstörningar

Som kompis eller närstående till någon som har problem med mat och ätande är det lätt att bli orolig. Man kan bli både arg, rädd och ledsen av att se någon må dåligt och behandla sin kropp på ett skadligt sätt. Om personen kommer med undanflykter eller inte vill prata om problemen kan man känna sig hjälplös. Men det finns saker man kan göra som betyder mycket.

Man kan inte själv hjälpa någon hela vägen till att bli fri från ätstörningar, det behövs oftast hjälp från någon som jobbar med den typen av problem. Men det betyder mycket att man visar att man ser problemen och att man bryr sig, det kan hjälpa personen att bli bättre. Sättet som den som har ätstörningar betar sig på kan förändra relationer. Man kan tänka på att det är en del av problemen, och att vänskap oftast går att rädda med tiden.

Några tips på vad man kan tänka på, säga och göra

Berätta för personen att du ser att något är fel, och att du är orolig. Även om det känns svårt eller som att det blir fel, är det bättre än att inte göra något alls. Om det känns lättare kanske du kan skriva ett brev.

Om man inte kan prata med personen själv kan man berätta om sin oro för någon annan, till exempel en gemensam vän, någon i personens familj eller någon som jobbar i skolan.



Psykosociala
förbundet

Om man tar upp problemet och den som har ätstörningar kommer med undanflykter, blir arg eller säger att inget är fel och att man inte behöver oroa sig, kan man tänka på att det är en del av ätstörningarna. Reaktionen kan vara ett försök att skydda en från att förstå hur illa det är, och betyder inte att man har gjort fel. Personen förstår nog att man bryr sig, och kan i hemlighet vara tacksam att någon annan ser problemen.

Man ska också komma ihåg att man aldrig är någon "svikare" om man tar upp problem med någon man är orolig för, eller om man berättar för någon annan utomstående. Det är en viktig insats man gör, även om personen just då kanske inte känner det så.

Det är viktigt att veta att den som har ätstörningar behöver professionell hjälp för att bli bra. Det går inte att hjälpa till exempel en kompis eller ett syskon helt själv.

Om man äter ihop med den som har ätstörningar, ska man inte prata om hur eller vad man ska äta under tiden man äter. Man kan lära sig mer om ätstörningar i böcker eller på internet. Det kan vara jobbigt och sorgligt att känna någon som har ätstörningar. Kanske behöver man själv någon att prata med? Det kan man få hos samma personer och ställen som hjälper personer med ätstörningar.

Det viktigaste är att man finns där för den som har problem, för att lyssna, prata och hjälpa personen att inse att det är allvarligt och att det behövs hjälp. Men man ska aldrig ha hela ansvaret själv, eller så stort ansvar att det blir jobbigt. Det är viktigt att tänka på sig själv och att man själv ska få må bra också.

Behöver du hjälp?

Kontakta närmaste hälsovårdscentral, skolhälsovården eller mentalvårdscentralen. I vissa delar av landet finns ätstörningspolikliniker - avdelningar där man får bra hjälp och stöd.

Källa: www.mind.se