

En handbok om ätstörningar



Detta material är avsett för vuxna som inom sitt arbete kommer i kontakt med unga. Det är många unga som insjuknar i ätstörningar i Finland, men det är också många som tillfrisknar. Med hjälp av fördjupad förståelse för ätstörningar, dess symtom och gott bemötande ökar möjligheten till tidigt ingripande i ätstörningsfall. Det är en betydelsefull startpunkt för tillfriskningsprocessen.

Det är ytterst viktigt att komma ihåg att ätstörningar alltid har en individuell sjukdomsbild. Varje ätstörning är unik både i uttryckssätt och som upplevelse för den insjuknade. Primär uppmärksamhet skall riktas till den ungas förhållande till mat, kropp och träning. Vikten är sekundär som ätstörningsindikator.

Alla vi vuxna som arbetar med unga kan bidra till förebyggande av ätstörningar. Vi gör det först och främst genom att modigt granska våra egna attityder i mat-, kropps- och träningsfrågor. Vi gör det också genom att hjälpa unga navigera i den sociala medievärlden med alla dess utseenderelaterade intryck.

I Helsingfors 12.9.2024

Sjukskötarna

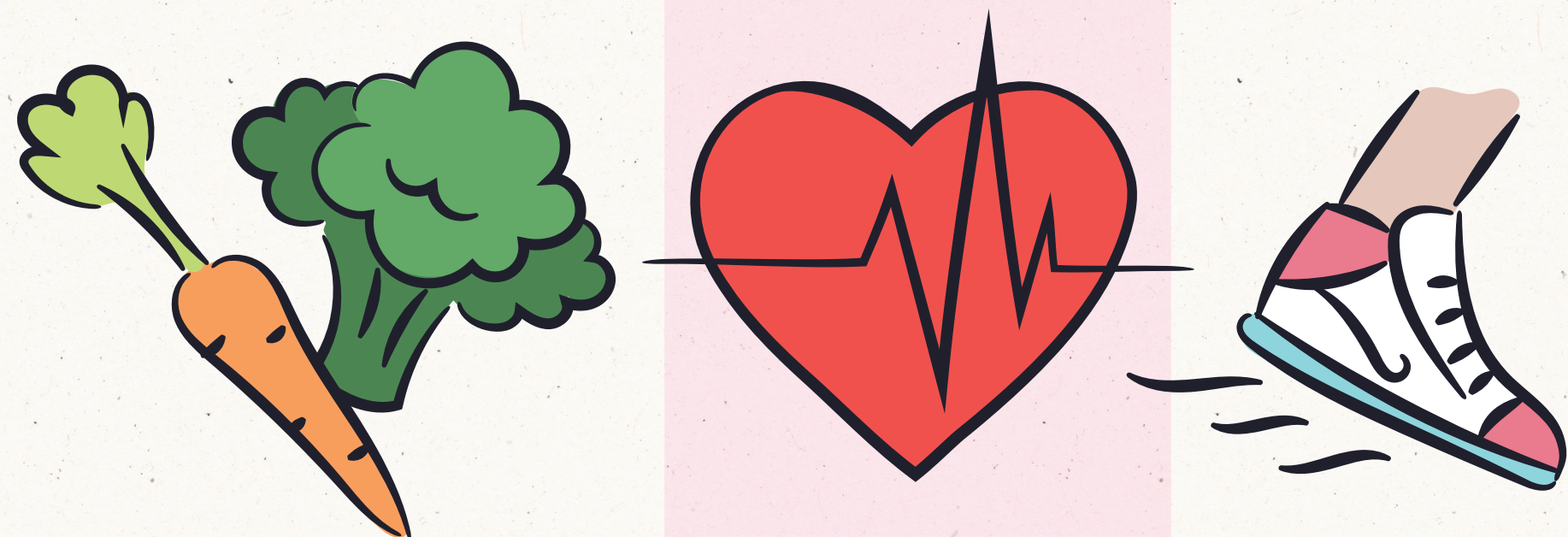
Ira Zetterborg & Julia Backman

Livslust-projektet på Ätstörningscentrum

Innehåll

- 1. Ätstörningar i ett nötskal**
- 2. Ätstörningsdiagnoserna**
- 3. Tecken på ätstörningar**
- 4. Ingripande och gott bemötande**
- 5. Förebyggande av ätstörningar**

Ätstörningar i ett nötskal



Vikten är inte det mest centrala då det gäller ätstörningar. Man kan lida av en allvarlig ätstörning oberoende viktstatus. Det centrala är förhållandet till mat, kropp och träning. Om dessa faktorer, enskilt eller tillsammans, börjar dominera i vardagen är situationen oroväckande.

De flesta tillfrisknar helt och lever sitt liv utan ätstörningssymtom. Sakkunnig och tillräckligt långvarig vård har en central roll i tillfrisknandet.

En ätstörning är en psykisk sjukdom som tar sig i uttryck via kroppen

Upplevelsen av en ätstörning är alltid individuell och uttrycksformerna olika

Insjuknande i ätstörningar sker oftast i tonåren men man kan insjukna i vilken ålder som helst

Var 6:e unga finska kvinna insjuknar i en ätstörning (Silén et al 2020)

Även pojkar och män insjuknar i ätstörningar

Hos idrottare är ätstörningar betydligt vanligare än hos icke-idrottare

Orsakerna till insjuknande är mångfasetterade (t.ex. personlighetsdrag som perfektionism, bristande känsloregleringsförmåga, gener mm.)

Ätstörnings- diagnoserna

De officiella ätstörningsdiagnoserna är:

- **Anorexi**
- **Bulimi**
- **Hetsättningsstörning (BED)**
- **Atypisk ätstörning/ätstörning utan närmare specifikation**
- **ARFID (Avoidant Restrictive Food Intake Disorder)**



Ätstörningarna tar sig i uttryck på olika sätt. I dagens läge är hetsättningsstörning och atypisk ätstörning de vanligaste diagnoserna.

I anorexi är vikten oftast låg och rädsla för mat och viktuppgång extrem. I bulimi förekommer kompensation för hetsätande, till exempel i form av uppkastning eller överdriven träning. Hetsättningsstörning kopplas ihop med ätande som överskrider mättnadsgräns och känslan av att tappa kontrollen över ätandet är typisk. Atypiska ätstörningar kan ha drag från olika ätstörningsdiagnoser och kallas därför ibland för en "blandform" av ätstörningar. ARFID kännetecknas av matfobi (obehag för vissa livsmedel) eller icke-viktrelaterad rädsla för följder av ätande (mat fastnar i halsen, uppkastning).

Själva diagnosen är mindre väsentlig. Det centrala är att man kan känna igen situationer där förhållande till mat, kropp och/eller träning har tagit ett övergrepp i livet och påverkar fysiskt, psykiskt och socialt välmående i vardagen.



Tecken på ätstörningar

Uttryck på ätstörningar kan vara mycket olika. I allmänhet är det framför allt förändrat beteende det lönar sig att fästa uppmärksamhet vid. Ätstörningen som process framskrider ofta med små steg och därför kan det vara svårt att känna igen en negativ utveckling i ett tidigt skede.

Exempel på förändrat beteende som kan tyda på en ätstörning:

- Konstant fokus på mat, vikt och/eller träning
- Förändring av matvanor (t.ex. extremt hälsofokuserad kost, vägran att äta samma mat som andra mm.)
- Smygätande
- Förvrängd kroppsbild
- Tvångsmässigt motionerande
- Isolering, en som tidigare har varit social börjar dra sig undan
- Nedstämdhet, irritation, ångest
- Koncentrationssvårigheter, svårigheter i skolan
- Konstanta wc-besök efter måltider

Exempel på fysiska symptom på en ätstörning:

- Viktförändringar (vilket håll som helst)
- Förstoppning, magsmärtor
- Mensstörningar
- Försenad pubertet
- Lågt blodtryck, låg puls
- Rubbningar i vätskebalansen
- Svaghet, yrsel
- Hjärtklappningar, rytmstörningar
- Ökad tendens till blåmärken
- Frysande, kalla extremiteter
- Torr och blek hud, lanugobehåring
- Skador på tandemaljen, tecken på självframkallad kräkning i gommen osv.

Ingripande och gott bemötande

När det finns en misstanke om en ätstörning är det viktigt att ingripa i ett tidigt skede. Detta minskar på risken för att sjukdomsutvecklingen skall framskrida och ätstörningen bli långvarig.

Våga fråga!

Det är aldrig fel att uttrycka sin oro och man förvärrar inte situationen genom att ingripa.

När man tar upp ärendet är det bra att ge konkreta exempel på vad har väckt oron. Detta kan hjälpa den drabbade få mer insikt i sin situation.

Hur man säger är mycket viktigare än vad man säger

Fäst uppmärksamhet vid att skapa ett varmt, empatiskt och förstående bemötande.

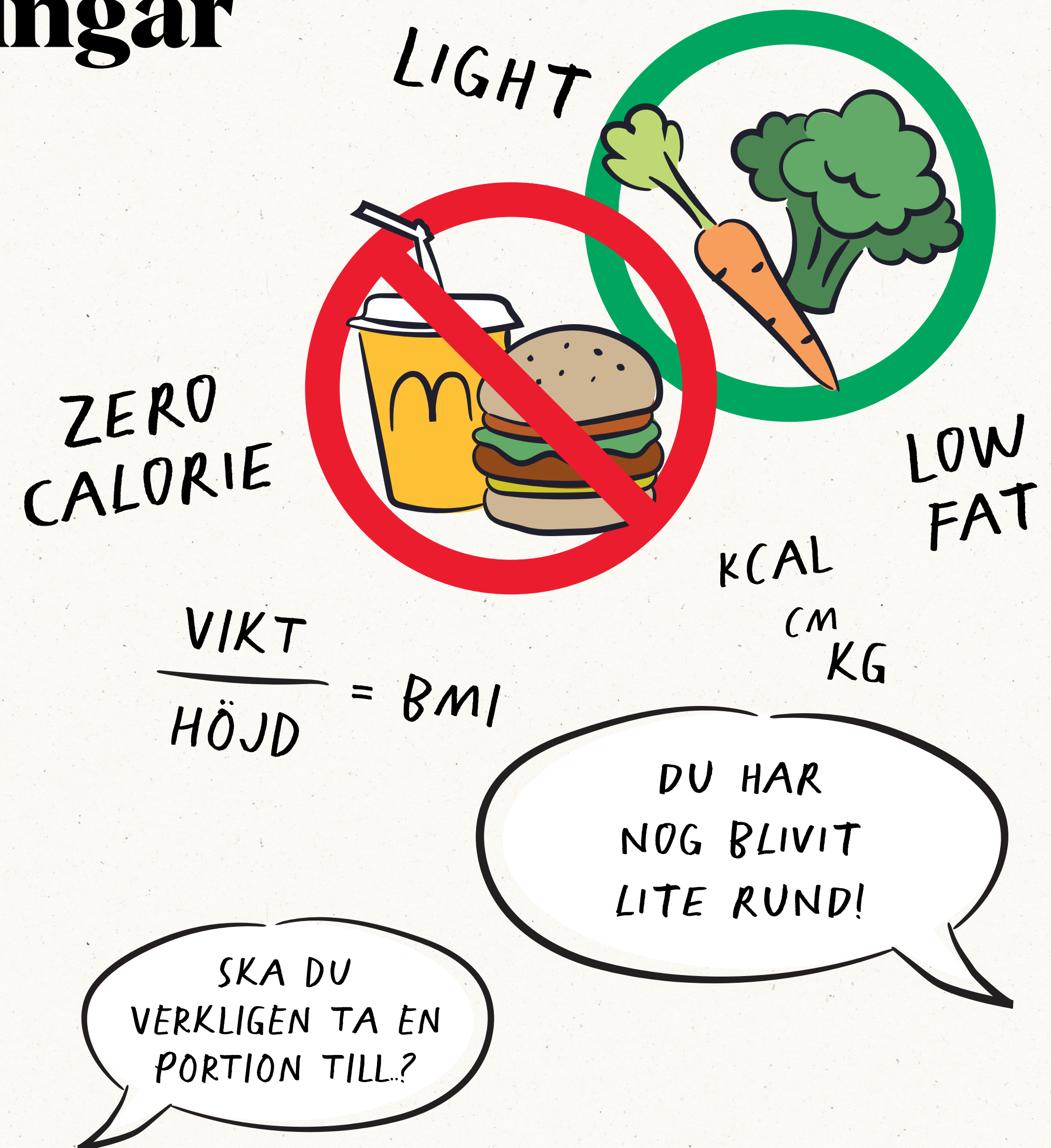
Ha tålamod – den insjuknade kan förneka att problem existerar men ditt uttryck av oro kan ha stor betydelse för den ungas tillfrisknande i framtiden.

Förebyggande av ätstörningar

Teman och som det lönar sig att vara aktsam med i kommunikation med unga:

- Mat - kategorisering och laddade uttryck
- Siffror - kalorier, vikt, fettprocent, BMI mm.
- Utseenderelaterade kommentarer (kritik)

Det är inte bara kommentarer som riktas till unga som har inflytande. Hur vuxna i allmänhet talar om vikt, kropp, utseende och träning i den ungas närvaro har stor betydelse.



Reflektera över dina tankar och känslor i en situation där:

Någon bjuder
dig på en kakbit

Du skall prova
kläder i en klädaffär

Du ställer dig
på vågen

Vid misstanke om en ätstörning kan vårdprocessen inledas via kontakt till grundsjukvården. Aktiv uppföljning och en förtroendefull vårdkontakt är bra grundpelare för vården.

Vårdare och vårdenheter som är specialiserade på ätstörningar erbjuder fördjupad förståelse för sjukdomens dynamik vilket beaktas i vården.

Det finns några specialiserade enheter i Finland. Dessa erbjuder varierande utbud på svenskspråkig vård.

**Mer information
om dessa får du via
Livslust rådgivningstelefon:
050 522 0077.**

Barn och unga med övervikt

Utmaningen är att kunna balansera vetskap om överviktsproblematik bland barn och unga och förståelse för att ämnet är känsligt. Om en elev lider av övervikt, skall ärendet diskuteras med föräldrarna. **Ett barn skall inte ha huvudansvaret över sitt ätande.**

Förhållningssättet till barnets/den ungas övervikt kan ha långvariga effekter. Om barnet/den unga alltid känner sig vara fel storlek och lär sig associera ätande med skamkänslor påverkar det individen också senare i livet. I dessa fall får mat och kost inte ha sin ideala neutrala eller positiva position och skammen kan orsaka långvarigt psykiskt, socialt och även fysiskt illamående.



Förhållningsätt som stöder ett **neutralt** eller **positivt** förhållande till mat och kropp:

Mat ger energi,
och livet cirkulerar
inte kring maten

Mat och måltider
erbjuder möjlighet
till trevlig samvaro

Hälsosam kost är
en flexibel kost, ingen
mat behöver förbjudas

De inre egenskaperna
är betydelsefulla och värda
att uppmärksamma också
i komplimanger

Kroppens signaler är viktiga
och samarbetet med kroppen
främjar både kroppsbild- och självbild
Motion och rörelse är hälsosamt
både fysiskt och psykiskt, men
skall inte baseras på tvång

Istället för förbud
- hur kan kosten
kompletteras på
ett positivt sätt?

Viktigt att hitta
rörelseformer man
själv gillar och
som känns bra

Sociala medier, kroppsbild och kroppsideal

Sociala medier erbjuder inspiration och delaktighet, men medför också risker för negativa effekter på kroppsbild och den ungas välmående. Öppen och icke-dömande diskussion ger unga värdefulla möjligheter att skapa nya insikter om sociala mediernas potentiella effekter på kroppsbilden.



Idéer till samtalsämnen med unga:

Titta på
somebilder
tillsammans,
diskutera

Vad visar man på bilderna,
vad visar man kanske inte?
Varför?

Är det något tema/konto
man kan välja bort för
att stöda välmåendet?

Diskutera kroppsideal
från olika tider och
olika kulturellerade
skönhetsideal

Notera i diskussion hur
kropps- och skönhetsideal
alltid är tillfälliga, som
trender som kommer
och går

För mera idéer gällande diskussion och bearbetning av temat kan man använda filmerna om mat och kropp som Livslust och Folkhälsan har skapat tillsammans.

Länk till materialet **HÄR**

Kontaktuppgifter

Adress:

Ätstörningscentrum

Pilträdsgränden 2

00700 Helsingfors

Telefon: 050 522 0077

Instagram: @livslustprojektet

