



Psykisk helse

BOKMÅL

Spiseforstyrrelser

Eating disorder



Hva er en spiseforstyrrelse?

Går tanker, følelser og handlinger i forhold til mat, kropp og vekt ut over livskvaliteten og hverdagen din, kan du ha en spiseforstyrrelse.

Om lag 27 000 norske kvinner mellom 15 og 44 år har anoreksi, 18 000 har bulimi og 28 000 lider av tvangsspising (Gøtestam og Rosenvinge, 2002). Spiseforstyrrelser forekommer oftest i alderen 12-19 år, men kan også starte senere i livet. 90 prosent av de som rammes er kvinner, men også menn kan utvikle spiseforstyrrelser. Sykdommen forekommer i alle miljøer, men er muligens overrepresentert innenfor estetisk og vektavhengig idrett, ballett og motemiljøer.

Spiseforstyrrelse er en psykisk lidelse som man trenger hjelp til å komme ut av. Det er ikke noe man vokser av seg med alderen. Med riktig behandling kan du bli helt frisk, men det er viktig å be om hjelp.

Tre typer spiseforstyrrelser

Vi deler spiseforstyrrelser inn i tre grupper: anoreksi, bulimi og tvangsspising. En persons erfaringer kan ikke alltid plasseres i bare én kategori. Spisemønsteret hos en person kan forandre seg over ulike perioder, og noen har også kombinasjoner med trekk fra flere typer spiseforstyrrelser.

Kjenner du deg igjen?

Anoreksi

- Begrenser du hva du spiser og hvor mye du spiser? Anoreksi er motstand mot å holde en kroppsvekt over den minimale normalvekten for din egen alder og høyde.
- Har du intens frykt for å legge på deg?
- Har du en forstyrret opplevelse av kroppens vekt, størrelse eller form? Eller mener du selv at kroppen eller deler av den er fet, selv om andre sier du er tynn?
- Hvis du er kvinne, har du hatt fravær av minst tre påfølgende menstruasjonszykluser?

Bulimi

- Har du gjentatte episoder med overspising, der du spiser store mengder mat over en bestemt tidsperiode?
- Mister du kontrollen over ditt eget matinntak, fordi du ikke lenger føler at du kan stoppe å spise eller regulere matmengden?
- Benytter du deg regelmessig av provosert oppkast, avføringsmidler, vann drivende midler, strenge dietter eller faste eller intens fysisk trening for å hindre vekten din fra å øke?

Tvangsspising

- Veksler du mellom overspising og slankeperioder, faste, ekstrem trening eller misbruk av avføringsmidler?
- Har du uregelmessig og destruktivt matinntak uten oppkast?
- Opplever du store vektsvingninger? Tvangsspisere kan både være overvektige og normalvektige.



Hva ligger bak?

Spiseforstyrrelser er et ytre tegn på en indre følelse. Matinntaket hos en person med spiseforstyrrelser er ikke styrt av sult eller metthetsfølelse, men av et komplisert samspill mellom psykologiske og biologiske faktorer.

For bulimikeren kan overspising og oppkast være en måte å midlertidig dempe indre uro, tristhet eller følelsen av å ikke strekke til. For anorektikeren kan vektkontrollen gi en midlertidig følelse av mestring, ikke bare over kroppen, men over hele tilværelsen.

Omgivelsenes reaksjoner kan være med på å forsterke symptomene, for eksempel i miljøer som er sterkt prestasjonsrettet eller som fokuserer sterkt på kropp og utseende.

Årsaker til spiseforstyrrelser

Siden spiseforstyrrelsene er sammensatte, finner vi ikke bare én årsak til denne lidelsen. Vi tror at både biologiske, psykologiske og kulturelle faktorer spiller en rolle for hvordan sykdommen utvikler seg.

En spiseforstyrrelse er mer enn en vanlig slankekur som er kommet ut av kontroll, men det starter ofte med det vi kan kalle en uskyldig slankekur hos tenåringen som er misfornøyd med livet sitt. Du kan for eksempel oppleve krav og forventninger til nye roller. I et forsøk på å få den indre roen tilbake, retter du oppmerksomheten mot kroppen og prøver å kontrollere den strengt.

Behandling

De fleste som lider av en spiseforstyrrelse, trenger behandling og hjelp. Din egen innsats og motivasjon er svært viktig i alle faser av lidelsen. Familie og venner er også viktige støttespillere, både for å søke hjelp og til å fullføre behandlingen.

Behandlingen bygger på egen styrke. Anorektikerens sterke vilje kommer godt med når den brukes riktig, og bulimikerens styrke er livsappetitt og fleksibilitet.

Behandlingen konsentrerer seg om å:

- Normalisere spisemønsteret
- Fremme modning og utvikling
- Bedre evnen til å takle følelser og stress uten å ty til mat

De fleste med spiseforstyrrelser kommer først i kontakt med helsessøster eller fastlegen. Kompetanse i kommunen på tidlig intervensjon kan medvirke til at tilfeller av spiseforstyrrelser blir oppdaget på et tidlig stadium.

Det kan gis behandling både i kommunehelsetjenesten (helsesøster, fastlege, psykisk helsearbeid) og i spesialisthelsetjenesten i psykisk helsevern for barn og unge (BUP) eller ved et distriktpsykiatrisk senter. Kommunehelsetjenesten kan også få veiledning fra spesialisthelsetjenesten i oppfølgingen. For de som er alvorlig syke er det etablert regionale behandlingstilbud i spesialisthelsetjenesten, se Nasjonalt Klinisk Nettverk for Spiseforstyrrelser på www.nkns.no.



Behandlingsformer

Det finnes ulike typer behandling for spiseforstyrrelser. De mest vanlige er:

Psykoterapi

Behandling hvor pasienten har regelmessige samtaler med psykoterapeut, gjerne over flere år. Her arbeider man med å få kontroll over spise-mønstret. For at bedringen skal være varig, er det viktig at en i løpet av terapien blir bedre kjent med egne følelser og behov, og får en forståelse av de underliggende årsaker til spiseforstyrrelsen.

Klinisk ernæringsfysiolog

Dette er en fagperson som gir råd om riktig kosthold. Ernæringsfysiologen kan sammen med pasienten sette opp en kostholdsplan som kan få de normale spisevanene tilbake.

Fysioterapi

Behandling som kan hjelpe pasienten med å gjenopprette et mer realistisk kroppsbilde og en normal kroppsopplevelse.

Medisinering

Kan brukes sammen med annen terapi ved depresjon, alvorlig uro og søvnforstyrrelse.

Undersøkelse av lege

Pasienten bør sjekkes regelmessig av lege på grunn av faren for alvorlige fysiske komplikasjoner.

Støttegrupper og selvhjelp

Slike grupper har stor verdi som supplement til behandlingen. De sprer informasjon om spiseforstyrrelser, motiverer til forandring og gir på den måten håp og støtte til pasienter og pårørende.

- Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser www.iks.no
- Anorexia/Bulimia Foreningen, Bergen
- Senter for spiseforstyrrelser, Stavanger





Psykisk helse

IS-1470

Her får du hjelp

Akutt - ring 113
Fastlege/Legevakt
Hjelpetelefon: 810 30 030

Mer informasjon

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nynorge.no
www.nakmi.no

Brosjyrer om psykisk helse



Angst
IS-1465



Depresjon
IS-1466



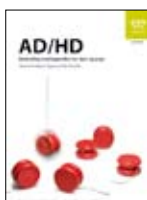
Tvangslidelser
IS-1469



Spiseforstyrrelser
IS-1470



Psykose
IS-1471



AD/HD
IS-1468



Rettsikkerhet
IS-1467



Psykisk helsehjelp i Norge
• For voksne, IS-1472
• For ungdom, IS-1474
• Om barn, IS-1473



BUP
• Barn, IS-1301
• Ungdom, IS-1302
• Voksne, IS-1303

Brosjyrene lastes ned på www.psykisk.no under Informasjonsmaterieill.

Brosjyrene finnes på bokmål, nynorsk, engelsk, arabisk, farsi, fransk, kurdisk/sorani, polsk, punjabi, russisk, samisk, serbisk/kroatisk, somali, spansk, tyrkisk, urdu og vietnamesisk.

Originalheftet er skrevet av Hanne Tveit og Astrid Hansen, utgitt av Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning



Sosial- og helsedirektoratet