

# Ätstörningar

Information om ätstörningar



# Ätstörningar

---

## Vad är det?

Att vara drabbad av en ätstörning avgörs inte av hur många kilon en väger eller hur ens kroppssform ser ut. Att ha en ätstörning handlar om hur en tänker och känner i förhållande till mat, ätande och sin egna kropp. Tankarna är ofta stränga och dömande, samtidigt som de upptar väldigt stor del av ens liv.

Det går inte att se vem som är eller har varit drabbad av en ätstörning. Därför ska alla sorters ätstörningar tas på lika stort allvar, oavsett hur de tar sig uttryck eller om en är normal, över- eller underviktig.

Många berättar att de aldrig insåg att de var sjuka, utan att de utvecklade ett sätt att tänka och resonera som gör att ätstörningen verkar saklig och rimlig. Personer runt omkring kanske uttrycker en oro som en själv upplever som obefogad. Trots det är ätstörningar potentiellt livsfarliga och ska tas på stort allvar. Det finns hjälp att få och det går att må bättre.

## Olika typer av ätstörningar

### Ätstörning utan närmare specifikation (UNS)

Ätstörningar UNS är den vanligaste typen av ätstörning. Den drabbar ungefär hälften av alla ungdomar och vuxna som diagnostiseras med ätstörning. Diagnosen kallas också för EDNOS - eating disorder not otherwise specified.

Ätstörning UNS används när symtomen inte riktigt passar kriterierna för antingen anorexia eller bulimi, men ändå allvarligt stör personens dagliga liv. Detta kan innebära påverkan på fysisk hälsa, arbete, studier eller i relationer.

## **Bulimi nervosa**

Bulimi är den näst vanligaste ätstörningen. Det kännetecknas av hetsätande, d.v.s. att den drabbade äter stora mängder mat på kort tid samtidigt som personen tappar kontrollen. Hetsätandet följs av kompenserande beteenden som kräkningar, missbrukning av laxermedel, överträning eller svält. Dessa beteenden är oftast mycket påfrestande för den drabbade, som upplever att situationen ligger utanför den egna kontrollen. Beteendet är ofta förknippade med intensiva känslor av skuld och skam.

## **Anorexia nervosa**

Anorexia är den minst vanliga av alla ätstörningar. Anorexia kännetecknas av självsvält med rädsla för viktuppgång. Den drabbade har ofta en förvrängd kroppsbild, d.v.s. uppfattar sig som större än hen egentligen är.

## **Hetsätningsstörning (BED)**

Hetsätningsstörning innebär upprepade episoder av hetsätning, likt bulimi. Skillnaden är att inget kompensatoriskt beteende förekommer. För att bli diagnostiserad ska hetsätningarna förekomma i genomsnitt minst en dag i veckan under tre månader.

## **Riskfaktorer för att utveckla en ätstörning**

- Låg självkänsla.
- Upplevelser under uppväxten.
- Familjefaktorer.
- Mobbning.
- Ärftliga faktorer.
- Samhällets skönhetsideal.
- Riskgrupper inom vissa bedömningssporter.



## Varnings signaler

Hur ätstörningar yttrar sig kan vara väldigt individuellt. Generellt är det svårt att se om en person har en ätstörning. Däremot finns det varningssignaler en kan vara extra uppmärksam på:

- Personen bantar och/eller är mycket fokuserad på matvanor och vikt.
- Personen skjuter upp måltider, äter långsamt eller vill äta ensam.
- Personen tränar överdrivet mycket.
- Personen har koncentrationssvårigheter på arbetet eller i skolan.
- Personen uttrycker missnöje med sin kropp.
- Personen är nedstämd och känner ångest.
- Personen skadar sig själv på andra sätt och/eller har självmordstankar.
- Personen har sömnproblem.
- Personen har låg självkänsla.
- Personen börjar isolera sig och slutar göra saker hen tidigare tyckte var roligt.

## Kom ihåg!

- Ätstörningar är allvarliga, skadliga och potentiellt livshotande sjukdomar - de måste tas på allvar, inte bagatelliseras.
- Det finns många stereotyper om människor som drabbats av ätstörningar. Vi måste vara medvetna om dessa stereotyper och utmana de när det är möjligt.
- Ätstörningar är komplexa och orsakas av en kombination av faktorer. Det är missriktat att ge någon skuld för en ätstörning - antingen den enskilde som berörs, eller deras familj. Ätstörningar är inte ett livsstilsval.
- Att känna igen symptomen för en ätstörning är viktigt eftersom en tidigare upptäckt och behandling ofta ger ett bättre utfall för den drabbade. Tidig upptäckt och behandling ökar chanserna att helt återhämta sig.

# Kontakt

Föreningen SHEDO arbetar med självskadebeteende och ätstörningar. Föreningen sprider kunskap, ger stöd och arbetar för en bättre vård.

Har du frågor om föreningen? Hör av dig till [info@shedo.se](mailto:info@shedo.se).

Hemsida: [www.shedo.se](http://www.shedo.se)

Facebook: [www.facebook.com/foreningenSHEDO](https://www.facebook.com/foreningenSHEDO)

Instagram: [@foreningenshedo](https://www.instagram.com/foreningenshedo)

## Stödverksamhet

Jourmail: [jour@shedo.se](mailto:jour@shedo.se)

Självskadechatten: [shedo.se/chatt](https://shedo.se/chatt)

