



Psykisk helse

NYNORSK

Eteforstyringer

Eating disorder



Kva er ei eteforstyrning?

Går tankar, kjensler og handlingar som gjeld mat, kropp og vekt, utover livskvaliteten din og korleis du fungerer i kvardagen? I så fall har du ei såkalla eteforstyrning.

Om lag 27 000 norske kvinner mellom 15 og 44 år har anoreksi, 18 000 har bulimi, og 28 000 lir av tvangseting (Gøtestam og Rosenvinge, 2002). Eteforstyrningar er vanlegast i alderen 12-19 år, men kan òg starte seinare i livet. 90 prosent av dei som blir ramma, er kvinner, men menn kan òg utvikle eteforstyrningar. Sjukdommen finst i alle miljø, men er kanskje overrepresentert i estetisk og vektavhengig idrett, ballett og motemiljø.

Ei eteforstyrning er ei psykisk lidning som ein treng hjelp til å komme ut av. Det er ikkje noko ein veks av seg med alderen. Med rett behandling kan du bli heilt frisk, men det er viktig å be om hjelp.

Tre typar eteforstyrningar

Vi deler eteforstyrningar inn i tre grupper: anoreksi, bulimi og tvangseting. Erfaringane til ein person kan ikkje alltid berre plasserast i éin kategori, for etemønsteret kan forandre seg over ulike periodar.

Nokre går gjennom alle variantane av matmisbruk i forskjellig rekkjefølgje, mens andre lever med éi form for misbruk heile tida. Ein del har òg kombinasjonar med trekk frå fleire typar eteforstyrningar.

Kjenner du igjen nokre av symptoma?

Anoreksi

- Avgrensar du kva du et, og kor mykje du et? Anoreksi er motstand mot å halde oppe ei kroppsvekt over den minimale normalvekta for alder og høgd.
- Har du intens frykt for å leggje på deg?
- Har du ei forstyrra oppleving av kroppsvekta, storleiken eller forma? Synest du kroppen din eller delar av han er feit sjølv om andre seier du er tynn?
- Har du hatt fråvær av minst tre menstruasjonssyklusar etter kvarandre?

Bulimi

- Har du hatt fleire episodar med overeting (raskt konsum av store mengder mat over ein bestemt tidsperiode)?
- Opplever du tap av kontroll over matinntaket (ei kjensle av at du ikkje kan stoppe å ete eller regulere matmengda)?
- Nyttar du deg jamleg av anten provosert oppkast, avføringsmiddel, vassdrivande middel, strenge diettar eller faste og/eller intens fysisk trening for å hindre vektauke?

Tvangseting

- Driv du periodevis overeting avløyst av slankeperiodar, faste, ekstrem trening og/eller misbruk av avføringsmiddel?
- Har du uregelmessig og destruktivt matinntak, men ikkje oppkast?
- Opplever du store vektsvingingar? Tvangsetarar kan både vere overvektige og normalvektige.

Kva ligg bak symptoma?

Eteforstyringar er eit ytre teikn på ein indre emosjonell ubalanse. Matinntaket hos ein person med eteforstyringar er ikkje styrt av svolt eller mettheitskjensle, men av eit komplisert samspel mellom psykologiske og biologiske faktorar. For bulimikaren kan overeting og oppkast vere ein måte å dempe indre uro, tristheit og/eller kjensla av å ikkje strekkje til for ei stund. For anorektikaren kan det å kontrollere eting og vekt gi ei kortvarig kjensle av å meistre, ikkje berre kroppen, men heile tilværet.

Årsaker til eteforstyringar

Eteforstyringar har ein samansett natur, derfor finn vi ikkje berre éi årsak til denne lidinga. Vi trur at både biologiske, psykologiske og kulturelle faktorar spelar ei rolle for sjukdomsutviklinga. Ei eteforstyring er noko meir enn ein vanleg slankekur som er kommen ut av kontroll.

Eteforstyringar startar ofte med ein "uskyldig" slankekur hos tenåringen som er misnøgd med livet sitt. Misnøya heng gjerne saman med krav og forventingar til nye roller eller andre stressopplevingar. I eit forsøk på å gjenopprette indre balanse fokuserer tenåringen på kroppen og prøver å kontrollere han strengt.

Miljøet og reaksjonane til omgivnadene kan vere med på å forsterke symptoma. Miljøet kan til dømes vere sterkt prestasjonsretta eller fokusere mykje på kropp og utsjånad.

Behandling

Dei fleste som lir av ei eteforstyring, treng behandling og hjelp. Innsatsen og motivasjonen til pasienten er svært viktig i alle fasar av lidinga. Familie og venner er òg viktige støttespelarar. Dei kan vere med på å motivere pasienten til å søkje og fullføre behandlinga.

Grunnlaget for behandlinga er styrken til pasienten. Den sterke viljen til anorektikaren kjem godt med når han blir brukt rett, og styrken til bulimikaren er livsappetitt og fleksibilitet.

Behandlinga konsentrerer seg om

- å normalisere etemønsteret
- å fremje modning og utvikling
- å betre evna til å takle kjensler og stress utan å ty til mat

Dei fleste med nervøse matvanar kjem først i kontakt med helsesystem eller fastlege. Kompetanse i kommunen på tidleg intervensjon kan medverke til at tilfelle av nervøse matvanar blir oppdaga på eit tidleg stadium.

For informasjon om kvar i Noreg det finst behandlingstilbod for matlystplager, sjå Nasjonalt Klinisk Nettverk for Spiseforstyrrelser på www.nkns.no.

Det finst ulike typar behandling for eteforstyrningar. Dette er dei vanlegaste:

Psykoterapi

Behandling der pasienten har faste samtalar med psyko-terapeut, gjerne over fleire år. Her kan ein arbeide med å få kontroll over det forstyrra etemønsteret. For at betringa skal bli varig, er det viktig at pasienten i løpet av terapien blir betre kjend med kjenslene og behova sine og får ei forståing av dei underliggjande årsakene til eteforstyrringa.

Klinisk ernæringsfysiolog

Rådgiving om rett kosthald. Ernæringsfysiologen kan saman med pasienten setje opp ein kosthaldsplan som er tilpassa den enkelte med tanke på å få tilbake normale etevanar.

Fysioterapi

Behandling som kan hjelpe pasienten med å få eit meir realistisk kroppsbilete og ei normal kroppssoppleving.

Medisinering

Kan brukast saman med annan terapi ved depresjon, alvorleg uro og søvnforstyrring.

Legeundersøking

Pasienten bør sjekkast jamleg av lege på grunn av faren for alvorlege fysiske komplikasjonar.

Det er råd å bli heilt frisk, og du får den hjelpa du treng!

- Fastlege/legevakt
- Helsestasjon/skulehelsetenesta
- Psykiatrisk sjukepleiar (kan kontaktast via sentralbordet i kommunen)

Støttegrupper og sjølvhjelp

Slike grupper har stor verdi som supplement til behandlinga. Dei spreier informasjon om eteforstyrningar, motiverer til forandring og gir på den måten håp og støtte til pasientar og pårørande.

- 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

Meir informasjon

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

Brosjyrar om psykisk helse



Angst
IS-1465



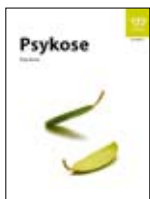
Depresjon
IS-1466



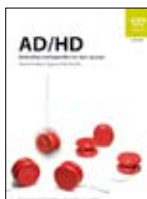
Tvangslidelser
IS-1469



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

Brosjyre kan lastast ned på www.psykisk.no under Informasjonsmateriell.

Brosjyren finst 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