

# Ätstörningar

## Vad är en ätstörning?

Ätstörningar har flera kännetecken. Det kan till exempel vara att tankar på vikt, mat och ätande tar upp en väldigt stor del av ditt liv, och att du är så rädd att gå upp i vikt att du hoppar över måltider. Eller så kanske du hetsäter och sedan försöker göra dig av med det som du har ätit.

Ätstörningar syns inte alltid utanpå. Många är normal- eller överviktiga, medan andra är underviktiga. Det är inte det som syns som är avgörande för hur sjuk du är – det är hur mycket ditt liv påverkas av sjukdomen som spelar störst roll. Det kan till exempel vara så att viktnedgång känns viktigare för dig än något annat, och att du är livrädd för att gå upp i vikt. Kanske är din självkänsla helt beroende av din vikt och kroppsform. Om det känns så, har du sannolikt fått en ätstörning. Då behöver du få hjälp och stöd att hitta tillbaka till andra viktiga saker i livet.

En psykiatrisk bedömning kan ge tydligast svar på frågan om dina tankar, känslor och beteenden kring mat och din egen kropp kan anses vara en ätstörning. Diagnosen ställs av läkare i samråd med behandlare. Det finns flera olika ätstörningsdiagnoser – anorexia nervosa,

bulimia nervosa och hetsätning är tre vanliga (läs mer om diagnoserna på [bup.se](http://bup.se)).

## Vad beror det på?

Ätstörning är en sjukdom som vi ännu inte vet orsaken till. Det finns inte någon enkel förklaring, utan snarare finns det många orsaker till att en person utvecklar ätstörning. Sällan är det bara en enskild händelse som ligger bakom. Ibland vet den som är drabbad hur sjukdomen har utvecklats, ibland kan sjukdomen ha kommit smygande.

Gemensamt är att den som har en ätstörning på något sätt har ändrat sina matvanor. För vissa blir de ändrade matvanorna en trygghet, ett sätt att leva, och det kan som drabbad vara svårt att förstå att det har utvecklats till en sjukdom. Det är viktigt att försöka ta emot hjälp – tidiga insatser ökar chansen att snart bli frisk igen.

## Behandling

Ett viktigt mål med alla former av behandling är att sätta igång en förändringsprocess. Det kan vara svårt att själv ta sig ur alla tankar om mat, vikt och kroppsutseende. Behandlingen har som

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När du har fått en diagnos och diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan du börja din **behandling**.

mål att du ska återfå en sund inställning till mat, kropp och vikt, så att livet blir enklare att leva.

Alla som behandlas för ätstörning får konkret hjälp att förändra sina matvanor, kombinerat med olika former av psykologiskt stöd. Andra kan få hjälp av familjesamtal. Ibland ges även läkemedelsbehandling. Undersökningar med kontroll av längd, vikt, puls och blodtryck görs regelbundet.

Det kan också finnas en rad olika händelser i ditt liv som är en del av att du nu har en ätstörning. Då är det viktigt att du pratar om det med din behandlare. Det kommer att vara en hjälp på vägen att bli frisk.

### **Heldygnsvårdsbehandling**

Om sjukdomen blir livshotande eller om situationen på något annat sätt blir ohållbar kan det bli nödvändigt med heldygnsvård. Med heldygnsvård menas att du skrivs in på en av våra avdelningar på BUP eller på en medicinsk avdelning på något av våra barnsjukhus. På avdelningen får du eget rum, och dina föräldrar är med dig under vårdtiden.

### **Specialiserad ätstörningsvård**

Ibland behövs det specialisthjälp, och då skriver din läkare en remiss till en specialiserad ätstör-

ningsklinik. I väntan på specialistbehandling kommer behandlingen att fortsätta på BUP.

## **Vad kan du göra själv?**

Att förändra sitt matbeteende kan vara svårt, men det är en grundläggande förutsättning för att kunna bli frisk. Ätstörningssymptomen måste hävas för att du ska kunna arbeta vidare med beteende, självkänsla, sociala relationer och allt annat som är viktigt i livet.

Eftersom det här arbetet är så svårt att göra på egen hand, krävs det att dina föräldrar är med och tar ansvar för måltiderna och stöttar dig med det som känns svårt. Det är viktigt att komma ihåg att det är en sjukdom och att du själv inte valt den situation du befinner dig i.

På våra mottagningar erbjuder vi en digital utbildning om ätstörningar, en så kallad patient- och närståendeutbildning (PNU), genom Stockholms centrum för ätstörningar. Många som har ätstörningar pendlar mellan att vilja ha hjälp och att inte vilja det. Då är det bra om du har någon närstående som kan peppa och stötta dig i processen.

## **Vill du veta mer?**

- Frisk & Fri ([friskfri.se](http://friskfri.se))
- Shedo ([shedo.se](http://shedo.se))
- Tjejzonen ([tjejzonen.se](http://tjejzonen.se))
- Ätstörning.se ([atstorning.se](http://atstorning.se))