



Psykiatri

A faint, light-colored silhouette of a person standing with their arms raised high, reaching towards the top of the page. The person is wearing a long-sleeved top and trousers. The background of the entire page is a collage of various colored geometric shapes, including rectangles and triangles in shades of red, yellow, blue, green, and pink.

INFORMATION TIL DIG OG DINE FORÆLDRE

NÅR DU ER RAMT AF EN
SPISEFORSTYRRELSE

Pjecen er udarbejdet på
baggrund af materiale fra



Ambulatorium for spiseforstyrrelser B132,
Børne- og Ungdomspsykiatrisk
Center, Region Hovedstaden

ET HÆFTE OM SPISEFORSTYRRELSER TIL DIG OG DINE FORÆLDRE

De fleste unge tænker på mad, krop og vægt og er typisk mere optaget af disse tanker i nogle perioder, end de er i andre. Det kan dog være svært at adskille de almindelige tanker og handlinger fra dem, der kan udvikle sig til en spiseforstyrrelse.

Men én ting er sikkert:

Unge, der har risiko for at udvikle en spiseforstyrrelse, skal have hjælp tidligt.

I hæftet kan du og dine forældre blandt andet læse om:

- hvordan tanker, følelser og handlinger omkring mad og krop kan fylde for meget.
- hvordan en spiseforstyrrelse udvikler sig.
- hvordan det spiseforstyrrede system vedligeholder sig selv.
- hvilke tegn, der er på en spiseforstyrrelse.

SPISEFORSTYRRELSER

Unge med spiseforstyrrelser tænker så meget på mad, krop og vægt, at det kan være svært for dem at finde overskud til andet. Spiseforstyrrelsen gør det svært at få hverdagen til at fungere og kan påvirke humøret og trivslen generelt.

BILLEDET AF EN SPISEFORSTYRRELSE ER IKKE ALTID HELT KLART

Du har måske hørt om anoreksi, bulimi eller tvangsoverspisning, hvor man kan være meget undervægtig, kaste op eller overspise ukontrolleret. I mange tilfælde passer spiseforstyrrelsen hverken helt med billedet af anoreksi, bulimi eller tvangsoverspisning og er snarere en blanding af dem. Den unge kan i perioder veksle mellem nogle gange at begrænse sit kostindtag (for at tabe sig) og andre gange overspise.

Hvis den unge bruger en stor del af sin energi på at bekymre sig om sin vægt, tælle kalorier, planlægge måltider og have regler for sin spisning, er det muligt at udvikle en spiseforstyrrelse – også uden at overspise og med en nogenlunde stabil normalvægt.

DE STØRSTE OG GENNEMGÅENDE FAKTORER I FORHOLD TIL AT FÅ EN SPISEFORSTYRRELSE ER

- Mange tanker og følelser omkring mad, krop og vægt
- Kontrol og begrænsning af sin spisning ud fra et ønske om at kontrollere sin vægt/figur.

DET SPISEFORSTYRREDE SYSTEM

Mange unge vil gerne af med alle deres tanker om mad, krop og vægt samtidig med, at de fastholder et kontrolleret spisemønster og for eksempel springer måltider over eller fravælger almindelige fødevarer. Men det er umuligt.

Når man begrænser og kontrollerer sin spisning, bliver man fastholdt i at tænke meget på mad, krop og vægt. Det kan blandt andet hænge sammen sådan her:

- Når den unge bruger sin energi på at overholde regler for spisning, begrænse mængden af mad, veje sig og tjekke sin krop, bliver tankerne også centreret om dette.
- Når kroppen ikke får den nødvendige næring, vil den unge konstant føle trang til at spise. Det kræver konstante anstrengelser at modstå trangene, hvilket fastholder tankerne omkring spisningen.

Omvendt vil tankerne om mad, krop og vægt hele tiden give trang til at begrænse og kontrollere spisningen. Det kan for eksempel ske, når den unge forestiller sig, at

- han/hun har for meget fedt på maven.
- andre synes, at han/hun er tyk.
- han/hun tager på ved at spise et stykke kage.

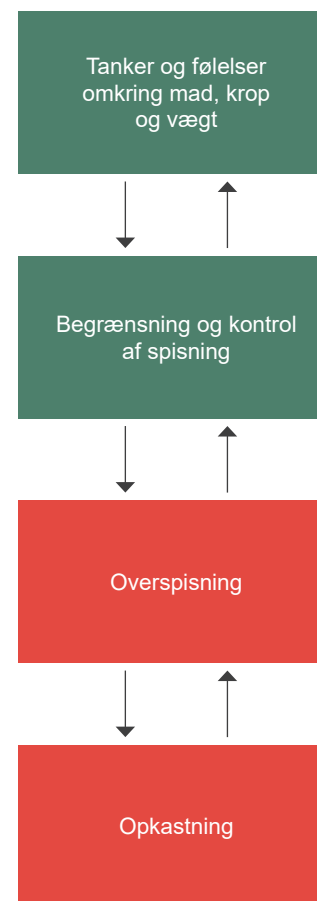
Det er dog altid lettere at ændre på sine handlinger, end det er at ændre sine tanker og følelser. Derfor har vi i behandlingen af en spiseforstyrret adfærd fokus på, at den unge tidligt får hjælp til et sundt spisemønster med regelmæssige måltider og passende portioner.



NOGLE UNGE UDVIKLER ET MØNSTER MED OVERSPISNING

Overspisning betyder, at den unge inden for begrænset tid spiser en væsentlig større mængde mad end, hvad der er normalt at spise til et måltid. Under sin spisning oplever den unge et tab af kontrol, hvor det ikke er muligt at stoppe med at spise igen. Ofte – men ikke altid – involverer overspisning sød, salt og fed mad.

Overspisning er næsten altid en del af et mønster, hvor der på andre tider af dagen er en begrænset spisning. Ofte ligger begrænsningerne tidligt på dagen, imens overspisningerne optræder om eftermiddagen eller aftenen.



At begrænse og kontrollere sin spisning øger risikoen for at udvikle overspisning. Når kroppen ikke får den nødvendige energi, opstår der en trang – også kaldet for 'cravings' – efter mad, som kan resultere i overspisning.

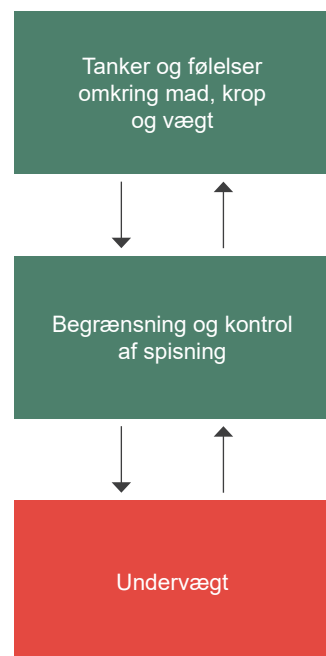
Sommetider kompenserer man for sin overspisning ved for eksempel at kaste op. Når den unge har kastet op nogle gange, er der en større risiko for at overspise igen. Opkastning bliver en kendt 'nødløsning', som kommer i brug i forbindelse med brud på spiseforstyrrelsens regler.

På den måde optræder overspisning også som en del af et selvvedligeholdende system, hvor kontrol af spisning, overspisning og opkastning gensidigt forstærker hinanden.

FORSTYRRET SPISEMØNSTER KAN FØRE TIL UNDERVÆGT

En del unge, som begrænser og kontrollerer deres spisning gennem en længere periode, bliver undervægtige. I forbindelse med undervægt har unge næsten altid bestemte regler for, hvor meget det er acceptabelt at veje. Ofte flytter reglen sig undervejs. Jo mindre de unge vejer, desto mindre accepterer de at måtte veje.

Undervægt er en ekstra forhindring i forhold til at komme ud af det spiseforstyrrede mønster. Når den unge har vænnet sig til at veje for lidt, bliver det bekymrende at skulle vende tilbage til et almindeligt og sundt vægtniveau. På den måde skaber undervægten en ekstra trang til at begrænse og kontrollere sin spisning. Og når kroppen mangler næring, vil tankerne komme til at kredse sig endnu mere om mad.



ET SPISEFORSTYRRET MØNSTER PÅVIRKER DAGLIGDAGEN

Med tiden vil nogle unge, der er på vej ind i en spiseforstyrrelse, opleve at de fungerer dårligere, end de plejer. Det kan gøre det svært for dem at vedligeholde deres sociale relationer og få indflydelse på deres aktivitetsniveau, faglige niveau i skolen og præstationer generelt.

Følgeproblemer af et spiseforstyrret mønster kan være nedenstående:

Koncentrationsbesvær

Når tanker om mad og spisning kører rundt i hovedet, kan det være svært at samle sig om andet som for eksempel skole/uddannelse og lektier.

Manglende overskud

Når kroppen ikke får tilstrækkelig med næring i løbet af dagen, bliver man lettere træt og kan have svært at overskue selv de mindste problemer.

Social tilbagetrækning

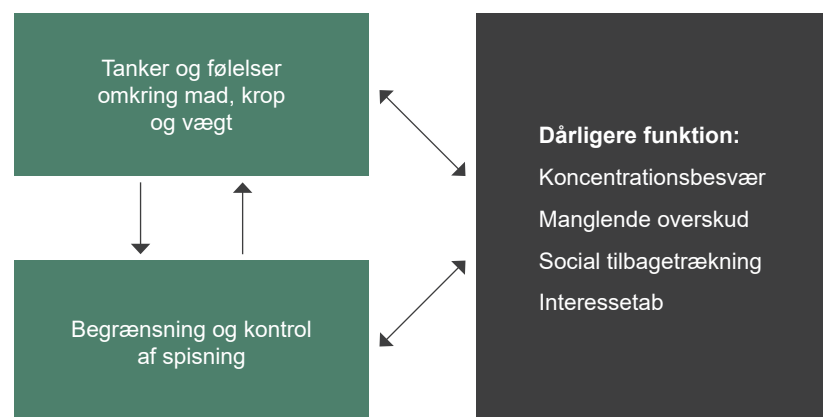
Manglende overskud resulterer ofte i et mindre aktivt socialt liv. Især sociale arrangementer med spisning kan være belastende og er i særlig risiko for at blive valgt fra.

Interessetab

Når tankerne er rettet mod spisning, krop og vægt, kan det påvirke engagementet og interessen for omverdenen negativt.

Oplevelsen af at fungere dårligere kan styrke trangen til at trække sig tilbage til et sted, som den unge oplever at mestre og kontrollere. Det bliver en del af spiseforstyrrelsens 'onde cirkel', og over tid flytter spiseforstyrrelsen gradvist mere ind og optager en stadig større del af den unges liv.

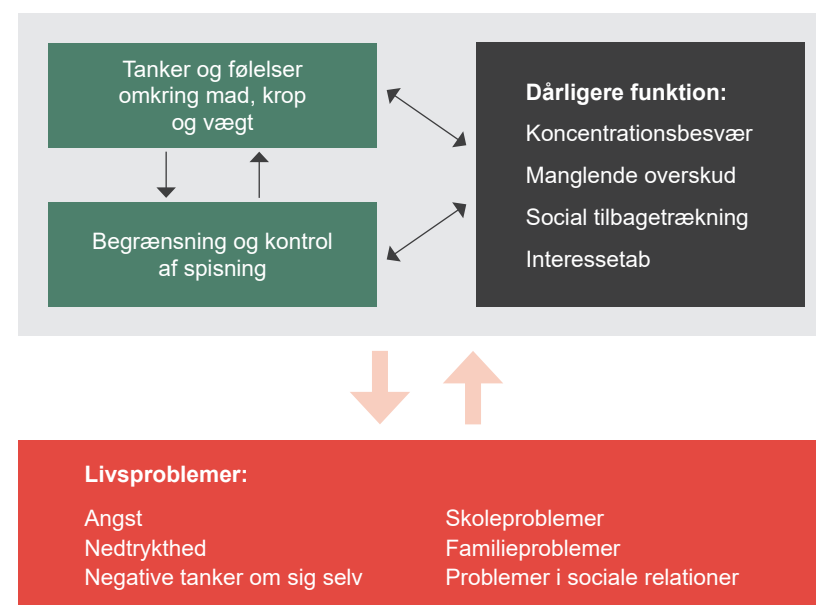
Selvom de unge er fanget i det spiseforstyrrede mønster, kan der være stor forskel på oplevelsen af at fungere dårligere end sædvanligt. Det er muligt at vænne sig så meget til et lavere energiniveau og konstante tanker om spisning, at den unge glemmer sit almindelige niveau og overskud. Nogle får sågar et kick ud af at overtræne eller sulte sig, som kompenserer for deres generelle lave energiniveau.



SPISEMØNSTER OG ANDRE LIVSPROBLEMER

Et spiseforstyrret mønster er ofte en reaktion på nogle mere gennemgående problemer, som den unge måske også har haft inden det spiseforstyrrede mønsters indtog. Det kan være følelsesmæssige problemer, svære negative tanker eller omfattende problemer med skole, familie eller sociale relationer.

På kort sigt kan overoptagethed af mad, krop og vægt give en lettelse fra andre problemer, fordi den unge retter sit fokus snævert mod dette og lægger mindre mærke til det andet, der er svært. Men på længere sigt fungerer en spiseforstyrrelse ikke som en løsning på problemerne. Tværtimod vil den ofte medføre en følelse af at fungere endnu dårligere og på den måde forstærke de øvrige problemer. Det spiseforstyrrede system og de almene livsproblemer kan på den måde komme til at forstærke hinanden:



For at forebygge tilbageskridt og i det hele taget komme i bedre trivsel og udvikling, kan det være nødvendigt for den unge at arbejde grundigt og målrettet med sine almene livsproblemer. Familievejledningen har derfor ofte et dobbelt fokus. Det betyder, at vi både arbejder struktureret med et sundt spisemønster og med de beskyttende faktorer i den unges liv.

RISIKOEN FOR AT UDVIKLE EN SPISEFORSTYRRELSE

En spiseforstyrrelse er først og fremmest kendetegnet ved:

- Mange tanker om mad, krop og vægt.
- Følelsesmæssig påvirkning af tankerne.
- Begrænsning og kontrol af spisning.

Hvis du eller dine forældre kan genkende flere af følgende eksempler, kan det være tegn på, at du er i risiko for at udvikle en spiseforstyrrelse.

TANKER OG FØLELSER OM MAD, KROP OG VÆGT

- Du har tanker om mad og spisning kørende i hovedet en stor del af dagen.
- Du planlægger, hvad og hvornår, du skal spise.
- Du diskuterer med dig selv, hvad eller hvor meget, du skal spise.
- Du holder styr på, hvor meget mad, du spiser.
- Du tæller kalorier.
- Du bekymrer dig om at skulle spise sammen med andre.
- Du vurderer dig selv ud fra spisevaner – f.eks.:
‘Hvis jeg spiser meget, er jeg grådig’ og/eller
‘Det er flot, jeg har klaret ikke at spise mere i dag’.
- Du bebrejder dig selv eller får dårlig samvittighed, når du har spist noget ‘forbudt’.
- Du bliver glad, når du har tabt dig – og ked af det, når du har taget på.
- Du tænker, at den ‘perfekte’ krop er vejen til venner og kærlighed – f.eks.:
‘Hvis jeg er tynd, kan andre bedre lide mig’.
- Du tænker, at den ‘perfekte’ krop er vejen til et godt liv – f.eks.:
‘Hvis jeg taber mig, får jeg det bedre’.
- Du sammenligner dig hyppigt med andre – f.eks.:
‘Er hun tyndere eller tykkere end mig?’
- Du tænker, at det er almindeligt at tænke på krop og mad det meste af tiden.
- Du bliver frustreret, hvis der kommer noget i vejen for planlagt træning eller dagens spisning.

KONTROL OG BEGRÆNSNING AF SPISNING

- Du skærer ned på mængden af den mad, du spiser.
- Du springer måltider over.
- Du har regler for madvarer, du ikke må spise.
- Du har regler for, hvornår du må spise og undlader f.eks. at spise tidligt på dagen.
- Du kompenserer, hvis du har spist mere end planlagt. Det kan f.eks. være, at du træner ekstra meget, kaster op eller springer andre måltider over.
- Du kompenserer på forhånd ved at spise mindre, inden du skal spise til et socialt arrangement.

KONTROL AF VÆGT OG FIGUR

- Du vejer dig hyppigt.
- Du ser dig hyppigt i spejlet og har fokus på bestemte dele af kroppen som f.eks. din mave eller dine hofter og lår.
- Du tjekker din krop ved at mærke på den eller prøve, hvor stramt dit tøj sidder på dig.

MOTIONERER FOR AT KONTROLLERE VÆGTEN

- Du har regler for, hvor meget du skal motionere.
- Du har fokus på, hvor meget du forbrænder, når du motionerer.
- Du føler trang til at bevæge dig hele tiden.

SÆRLIGE SPISEVANER

- Du spiser meget langsomt eller meget hurtigt.
- Du har regler for den rækkefølge, du spiser din mad i. Det kan f.eks. være, at du skal spise det mindst fedtholdige først.
- Du undgår at spise sammen med andre.