

Ätstörningar

Vad är en ätstörning?

Ätstörningar har flera kännetecken. Till exempel kan du märka att tankar på vikt, mat och ätande tar upp en väldigt stor del av barnets eller tonåringens liv, och att hen är så rädd att gå upp i vikt att hen hoppar över måltider. Eller så kanske barnet eller tonåringen hetsäter och sedan försöker göra sig av med det som hen har ätit.

Ätstörning är en allvarlig sjukdom som påverkar hela personens fysiska och psykiska hälsa negativt. Diagnosen ställs av en läkare i samråd med behandlare. Det finns många olika ätstörningar, men de har alla en sak gemensamt – ätstörningen påverkar hela den sjukas tillvaro och drabbar hela familjen. Några exempel på ätstörningsdiagnoser är anorexia nervosa (självsvält), bulimia nervosa (bulimi) och något som kallas ätstörning UNS (ätstörning utan närmare specifikation).

Ätstörningar leder ofta till nedstämdhet, oro, koncentrationssvårigheter, ensamhet, tvångsmässiga beteenden och impulsivitet.

Vad beror det på?

Det finns många olika orsaker till att en person utvecklar en ätstörning, och det är sällan en enskild händelse som ligger bakom. Ofta rör

det sig om en kombination av psykologisk och medfödd sårbarhet. Familjesituationen, krav från samhället och kulturella normer kan också spela en viss roll. Vi brukar kalla det för den multifaktoriella modellen.

Hos den som drabbas kan det ofta finnas en sårbarhet, och det har visat sig att vissa personlighetsdrag är vanligare än andra vid vissa tillstånd. Vid anorexia är det till exempel vanligare med perfektionism och tvångsmässighet, det vill säga att personen behöver tänka eller göra saker på ett visst sätt. Vid bulimi är det i stället vanligare med impulsivitet. En negativ självbild är vanligt vid båda tillstånden.

Gemensamt är att den som har en ätstörning på något sätt har ändrat sina matvanor och har en idé om att påverka kroppens utseende eller känslan av sin egen fysiska kropp.

Behandling

Behandling av ätstörning har som mål att normalisera relationen till mat, kropp och vikt, så att livet blir enklare att leva.

Det är viktigt med tidiga insatser mot ätstörningen. Viktigast av allt är att så snart som möjligt normalisera ätandet och vid behov

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När barnet har fått en diagnos och ni har diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan barnet börja sin **behandling**.

minska kompensatoriska beteenden, som kräkning eller överdriven motion.

För barn och ungdomar har familjebehandling visat sig ge god effekt. På BUP deltar därför hela familjen i behandlingen, parallellt med individuell behandling. Ibland kompletteras det med läkemedel och rådgivning med en dietist. Ni diskuterar tillsammans med vårdpersonalen vilken behandling som passar bäst.

Undersökningar med kontroll av längd, vikt, puls och blodtryck utförs regelbundet.

Heldygnsvård

Om sjukdomen blir livshotande eller om situationen på något annat sätt blir ohållbar kan det bli nödvändigt med heldygnsvård. Målet med heldygnsvård är att stabilisera hälsotillståndet hos den drabbade och att stötta hen att äta regelbundet.

Specialiserad ätstörningsvård

Det är inte ovanligt att BUP hjälper till att remittera till en specialiserad ätstörningsklinik, om den ansvariga behandlaren tillsammans med föräldrarna bedömer att det är nödvändigt. I väntan på specialistbehandling kommer behandlingen på BUP att fortsätta. Ofta tar BUP vid igen när specialistbehandlingen är avslutad.

Vad kan du som förälder göra?

Våra mottagningar erbjuder en digital utbildning om ätstörningar, som kallas patient- och närståendebildning (PNU), för familje-

medlemmar. När ni i familjen har kunskap om vad en ätstörning är, hur den behandlas och hur den påverkar livet för den som är drabbad, brukar sjukdomen bli lättare att hantera.

Stötta med det som är svårt

Att förändra ett ätbeteende kan vara svårt, men det är en grundläggande förutsättning för att kunna bryta svält. Svälten måste hävas för att kunna arbeta vidare med andra beteenden, självkänsla, sociala relationer och allt annat som är viktigt i livet för ditt barn. Eftersom det här arbetet är svårt för barnet att göra på egen hand, krävs det att du som förälder är med och tar ansvar för måltiderna och stöttar ditt barn med det som är svårt. Det kan vara före, under eller efter måltiderna.

Det kan vara bra att veta att en viss ångest försvinner när svälten väl är hävd. För att klara av att häva svälten behöver barnet eller tonåringen äta regelbundet sex måltider per dag. Det här är en vana som bör finnas kvar för hela familjen även längre fram.

Att förändra sitt ätbeteende är svårt, särskilt om det är förknippat med skuld och skam. Hetsättning kan ofta framkalla sådana känslor. Känslorna kan också göra det svårt att våga be om hjälp. Det är viktigt att komma ihåg att ätstörningar är en sjukdom och att personen själv lider av den situation hen befinner sig i.

Även vid normal- eller övervikt är sex mål mat om dagen på bestämda tider avgörande för att kunna bli frisk och fri från ätstörningen.

Vill du veta mer?

- Patientföreningen Frisk & Fri (friskfri.se)
- Shedo (shedo.se)
- Webbutbildningen STÄRKA för anhöriga (utbildning.atstorning.se)