

ALLA ÅLDRAR

Anorexia nervosa

- till dig som har anorexia nervosa



April 2024



Region Örebro län

Innehållsförteckning

| | |
|--|----|
| Till dig som har Anorexia nervosa | 3 |
| Det här är Anorexia nervosa..... | 3 |
| Man kan ha andra diagnoser samtidigt..... | 4 |
| Orsaker..... | 4 |
| Vad händer vid anorexia?..... | 5 |
| Hur kan tankarna och känslorna inför mat förändras så mycket? | 5 |
| Varför känner jag mig så ensam? | 6 |
| Vad händer i kroppen när du har näringsbrist en längre period? | 7 |
| Vad är störd kroppsuppfattning? | 7 |
| Så här går en behandling till | 7 |
| Det här kan du göra själv | 8 |
| I samband med måltider | 9 |
| Hitta lugnet | 11 |
| Fakta om kroppen som kan vara hjälpsam att läsa och tänka på..... | 12 |
| Dina närstående får också information och stöd | 14 |
| Några sista ord på vägen..... | 14 |
| Användbara tips och länkar | 14 |



Till dig som har Anorexia nervosa

Anorexia nervosa (anorexia) är en så kallad ätstörning. Du som har anorexia har under en tid haft en önskan om att gå ner i vikt och/eller att vilja förändra din kropp. Du har säkert tänkt mycket på vad du äter. Så småningom har du utvecklat olika typer av beteenden för att känna att du har kontroll. Du kanske äter för lite, utesluter viss mat eller känner ett tvångsmässigt behov av att röra dig efter att du ätit. Det är vanligt att du själv inte inser att du är sjuk och det kan därför vara din familj och/eller dina kompisar som är oroliga för ditt mående. De har kanske märkt att du är trött, ledsen och har dragit dig undan.

Det här är Anorexia nervosa

Anorexia handlar inte bara om näringsbrist och låg vikt, utan också om att du förändrar din uppfattning om kroppen, dina tankar och ditt beteende.

Det här är symptom vid anorexia:

- Du har ett otillräckligt energiintag i förhållande till dina behov, vilket medför påverkan på kroppens hälsa och en för låg kroppsvikt i förhållande till din förväntade tillväxtkurva.
- Du känner en intensiv rädsla för att gå upp i vikt eller bli tjock, och/eller har ett ihållande beteende som motverkar viktökning och normal tillväxt.
- Du har en störd kroppsupplevelse. Hur du känner dig i din kropp påverkar hela din självkänsla. Det kan också vara så att du inte uppfattar allvaret i din låga kroppsvikt.



Man kan ha andra diagnoser samtidigt

Många ungdomar med ätstörningar har också ångest, depression, eller tvångssyndrom. Dessa tillstånd brukar bli bättre när ätstörningen avtar och man återhämtar sin vikt. Man kan också ha andra diagnoser såsom adhd och autism samtidigt som man har en ätstörning.

Orsaker

Det finns olika orsaker till att man får anorexia, oftast beror det på flera olika orsaker samtidigt. En del med anorexia kan känna igen sig i låg självkänsla, att ha höga krav på sig själv och att allt måste bli perfekt.

När du kommer in i puberteten ändras kroppen och den kan kännas annorlunda. Vissa tycker att kroppen känns fel och får tankar om att vilja förändra sin kropp. Vissa har blivit sjuka då de tränat mycket och pressat sig hårt fysiskt, men inte gett kroppen tillräckligt med energi och vila. Andra har blivit mobbade eller retade för sin kropp och utseende. Det kan också finnas andra utlösande orsaker som stress, att du har det jobbigt hemma eller med vänner och mår dåligt.



Vad händer vid anorexia?

Hur kan tankarna och känslorna inför mat förändras så mycket?

Anorexia är en sjukdom som utvecklas i samspel mellan dina tankar, känslor och vad du gör (ditt beteende). Vid anorexia finns en extrem rädsla för att bli tjock och för att hantera den jobbiga känslan är det vanligt att du sätter upp fler och fler så kallade regler kring ätande och matintag för att hantera rädslan och få känslan av kontroll. Det hela börjar med att du får i dig för lite mat. Det kan vara något du bestämt dig för, eller så kan det vara så att du omedvetet fått i dig för lite näring om du till exempel mått dåligt och haft dålig aptit.

När du äter för lite och börjar undvika mat, så lär du samtidigt din hjärna att mat är något farligt. Hjärnan kommer då att ”varna” dig nästa måltid genom att framkalla rädsla i kroppen så att du fortsätter undvika det farliga. Tanken som förklarar för dig varför det är farligt brukar då vara att du kan gå upp för mycket i vikt (även om det inte stämmer).



Så småningom har du utvecklat flera olika typer av beteenden för att hantera din rädsla och känna kontroll, till exempel att äta för lite eller oregelbundet (hoppa över måltider), träna överdrivet mycket, väga dig ofta och kontrollera kroppen eller spegla dig. Detta kan ta över större delen av din vakna tid och du kan känna mycket stress, återkommande oro och tänka ledsna tankar under dagen. För vissa händer det här ganska snabbt, på bara några månader, men för andra smyger det sig på under ett eller flera år.

Många beskriver att de försökt stoppa utvecklingen, men att det är som en stark kraft som får den att fortsätta. Det brukar kännas överkligt och kan vara svårt att förstå att just du hamnade här. Men det går att stoppa utvecklingen, även om de flesta behöver hjälp för att bryta denna onda cirkel av tankar och känslor.

Många som har anorexia känner igen sig i följande:

”Jag tänker större delen av dagen på vad jag har ätit och vad jag ska äta”

”Anorexian har blivit min bästa vän”

”Jag orkar inte bry mig om mina riktiga vänner på samma sätt som tidigare”

”Jag jämför mig hela tiden med andra och känner mig ofta sämre än dom”

”Äter jag detta kommer jag bli tjock”

”Blir jag tillräckligt smal kommer de tycka om mig mer”

Varför känner jag mig så ensam?

Anorexia är vanligt i tonåren då man normalt sätt utvidgar sitt kontaktnät och får fler vänner. Vid anorexia är det vanligt att det blir tvärt om och man får i stället färre vänner och kan känna sig ensam och utanför. Detta brukar hänga samman med att du blir så trött att du inte orkar träffa dina vänner, eller att du drar dig undan för att inte riskera att behöva äta på ett sätt som känns jobbigt för dig. Du kan också vara extra upptagen av dig själv eftersom dina kontrollerande tankar och beteenden kan uppta nästan all din tid.

Det är också vanligt att ha starka självkritiska tankar och låg självkänsla vilket också kan bidra till att man drar sig undan. Vid anorexia kan du tänka att du inte är lyckad eller värdefull om du inte är tillräckligt smal, vilket egentligen inte alls är sant.



Vad händer i kroppen när du har näringsbrist en längre period?

När du har näringsbrist under en längre period hamnar kroppen i svält. Långvarig svält kan göra att hjärnan krymper vilket påverkar koncentrationen och minnet, liksom förmågan att lära sig nya saker. Det beror på att hjärnan arbetar långsammare vid svält eftersom cellerna saknar energi. Man får också svårare att tänka på olika sätt, att tänka nyanserat och att ta in olika perspektiv, vilket är viktiga egenskaper för att utvecklas och klara av skolarbetet bra.

Ditt immunförsvar kan påverkas vilket gör att du oftare blir sjuk i till exempel förkylningar. Det är vanligt att få ökad behåring på kroppen och i ansiktet. För flickor är det vanligt att mensen uteblir. Undervikt gör att skelettet försvagas och du kan få ökad risk för benbrott och svåra ryggsmärtor. Barn och ungdomar som växer behöver extra mycket energi, men om du hamnar i svält när du egentligen skulle växa kan längden avstanna och du blir då kortare än tänkt som vuxen. Du kan också få problem med magen och förstoppning. Du tappar kanske mer hår och din hud blir uttorkad. Din cirkulation blir dålig då hjärtat påverkas negativt av energibristen, då känner du dig frusen och är kall om händer och fötter. Du kan också bli yr när du reser dig upp som ett tecken på att hjärtat är påverkat.

Det ingår i själva sjukdomen att man inte känner sig sjuk och inte tar till sig signalerna från kroppen som talar om att man har näringsbrist. Att ignorera kroppens signaler är farligt, eftersom du då riskerar att fortsätta svälta dig. Anorexia är i allvarliga fall en dödlig sjukdom.

Vad är störd kroppsuppfattning?

Du som drabbats av anorexia har ofta en förändrad relation till kroppen. Kroppen eller vissa kroppsdelar kan upplevas större än de verkligen är, och du kan ha en stark rädsla för att bli tjock som kan komma att styra inte bara ätandet utan hela livet. Tankarna om kroppen påverkar hur du ser på dig själv och ditt värde som människa betydligt mer än för andra barn och tonåringar. Detta kallas för en kroppsuppfattningsstörning. Hos vissa finns ett överdrivet och tvångsmässigt behov av att ständigt vara i rörelse, även detta är ett tecken på störd kroppsuppfattning.

Så här går en behandling till

På Bup kan du få något som kallas en familjeinriktad behandling för barn och ungdomar med ätstörningar. Denna behandlingsmetod har visat sig ge bäst resultat och innebär att du med stöd av behandlarna och dina föräldrar eller närstående kommer att lära dig att bryta det beteendemönster som du utvecklat under sjukdomen. Dina föräldrar eller närstående är ett viktigt stöd för dig i behandlingen, som till en början består av att se till att du får tillräckligt med mat, vila och värme. Tillsammans kommer ni prova ut

olika strategier i hemmet för att du ska klara av att äta tillräckligt och vila. Målet med behandlingen är att bryta svälten och normalisera ätandet.

I behandlingen kommer du lära dig att utmana och bryta ätstörda beteenden, vilket i början ofta medför obehagliga känslor och tankar. Det är normalt att känna ångest när du går emot jobbiga tankar kring maten. Men för att på sikt klara av att äta normalt utan obehagliga tankar och känslor behöver du hjälp att hantera ångesten och hitta nya sätt att tänka. Detta betyder att du behöver utsätta dig (exponera dig) för situationen som framkallar ångesten (till exempel att äta upp en normal portion mat). På detta sätt kan du ”lära om” din hjärna att detta inte är farligt, så att ångesten på sikt kan minska. När du får i dig mer energi och den allmänna stressen i kroppen blir mindre, minskar också ångesten för de allra flesta.

Dina föräldrar eller närstående kan vara till stor hjälp, och om du försöker berätta hur du mår får de också lättare att bemöta dig på rätt sätt. På Bup brukar man prata om vad dina närstående kan göra för att stötta just dig på ett bra sätt när du ska utmana dina rädslor. De kan till exempel hjälpa dig att tänka på annat, peppa dig och påminna dig om allt positivt som kommer hända om du följer behandlingen.

Det här kan du göra själv

Försök hitta dina egna mål med behandlingen och vad som motiverar dig att följa behandlingsråden med mat, vila och värme. Exempel på mål kan vara att känna sig piggare, kunna vara mer med vänner, prestera mer i skolan, delta i fritidsintressen, minska konflikter i sin familj eller klara av att hantera ångest och jobbiga tankar. Prata med en vuxen när du känner att det är svårt och dina ätstörda tankar tar över.



Många har blivit eller blir påverkade av andra ungdomar eller vuxna på sociala medier. Det kan handla om personer som själva varit eller är sjuka i anorexia. Likaså finns det massor av appar och poddar kring kost och motion som inte är anpassade efter barn och ungas behov. Exempelvis kan sociala medier som Tik Tok och Instagram innehålla många så kallade ”triggers” och du som en gång klickat på något kring kropp eller kost kommer få upp mer av detta i ditt flöde. Vi rekommenderar alltid (även om det ibland också är skönt att dela sina upplevelser med andra) att du stänger ner och undviker sådant som har med ätstörningar att göra!

Att gå emot och utmana sin ätstörning handlar till stor del om att utsätta sig för rädsla, oro och ångest. Det grundläggande vid en ätstörning är att det finns en tydlig rädsla för att gå upp i vikt, vilket leder till ett undvikande av och en rädsla för att äta. När du undviker saker som du tycker är obehagliga förstärker detta dock din rädsla, vilket kan leda till ännu mer undvikande, ökad rädsla och större problem. Man brukar kalla detta för att undvikandet upprätthåller rädslan.

Något som är viktigt att komma ihåg är att ångest inte är farligt, och det går alltid över även om det kan kännas som om det aldrig kommer göra det. För att övervinna din ångest behöver du sluta undvika det som väcker obehaget, utsätta dig för det som är svårt och utmana de tankar som ligger bakom din rädsla. Vid en ätstörningsbehandling fokuserar man därför till en början alltid på att bryta undvikandet av att äta. Det är samma sätt som man jobbar på om man till exempel har spindelfobi, vilken man behandlar i terapi genom att titta på och till slut ta på spindlar. Vid anorexia har du stark rädsla som kan kallas matfobi och/eller viktfobi.

I samband med måltider

Dina föräldrar eller närstående kommer att servera sex måltider per dag. Detta kommer att väcka obehag hos dig men det finns flera saker som du kan göra för att det ska kännas bättre.

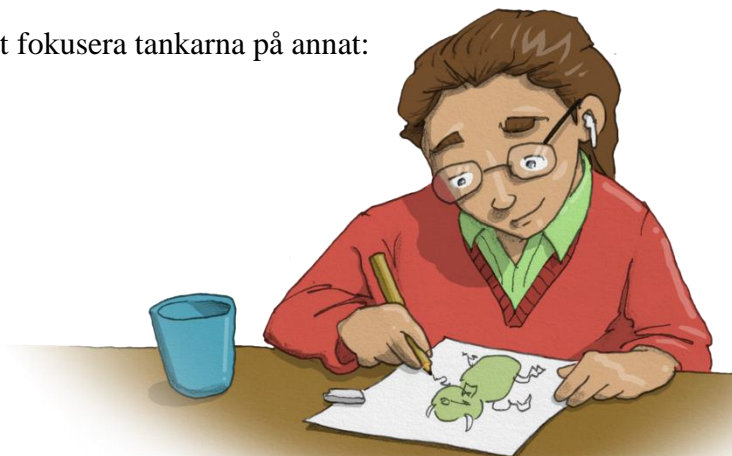
Under måltiden kan du försöka att fokusera på annat än ångest, genom olika distraktioner för att lättare stå ut med obehaget. Det kan vara svårt att distrahera sig på egen hand, så du kan behöva hjälp av någon annan. Exempelvis kan dina närstående



prata med dig om helt andra saker än mat. Du kan också känna att det är lättare att inte prata alls. Det är viktigt att du berättar för dina närstående vilket stöd som är mest hjälpsamt just för dig. Det är också individuellt om du vill ha mest hjälp före, under eller efter en måltid.

Här kommer exempel på saker du kan göra för att fokusera tankarna på annat:

- Rita eller måla
- Se på serier/film
- Läsa en bok eller tidning
- Lyssna på ljudbok/musik
- Lägga pussel
- Prata med en kompis eller någon i familjen om helt andra saker



- Sortera små saker (till exempel sortera pärlor i färg)
- Spela spel
- Rabbla alfabetet baklänges
- Räkna upp fyra saker du ser, tre saker du hör och två saker du känner (till exempel golvet under fötterna, bordet under händerna).
- Välj ett föremål i rummet. Undersök det noggrant och skriv en så detaljerad beskrivning du kan, inklusive vikt, storlek, form, färg, användningsområden.
- Välj ett föremål i ditt hem och försök komma på 30 saker man skulle kunna använda det till.
- Välj ett djur, ett land eller en historisk händelse och leta fakta om det på Internet.
- Håll i något kallt (till exempel isbitar), lukta på någonting med en skarp eller behaglig doft (till exempel parfym), känn på något mjukt (till exempel en skål med pärlor/kulor, en stressboll, ett lent material).



Hitta lugnet

Genom att träna lugn andning och avslappning kan du bättre lära dig att upptäcka och lugna oron i kroppen.

Lugn andning

Ta långa, långsamma, djupa andetag, in genom näsan och ut genom munnen. Räkna sakta till tre när du andas in, och sakta till tre när du andas ut. Tänk medan du andas på hur det känns i kroppen. Känn hur alla musklerna slappnar av mer och mer för varje andetag. Du kan säga ”slappna av” till dig själv under tiden du andas. Fortsätt andas tills det känns lugnare i kroppen.

Avslappning

Att lära dig att slappna av kräver att du tränar på det regelbundet, gärna i lugna situationer som till exempel då du har gått och lagt dig på kvällen. Du kan till exempel använda kroppens fyra olika muskelgrupper när du gör en avslappningsövning.

Här finns avslappningsövningar du kan lyssna på:

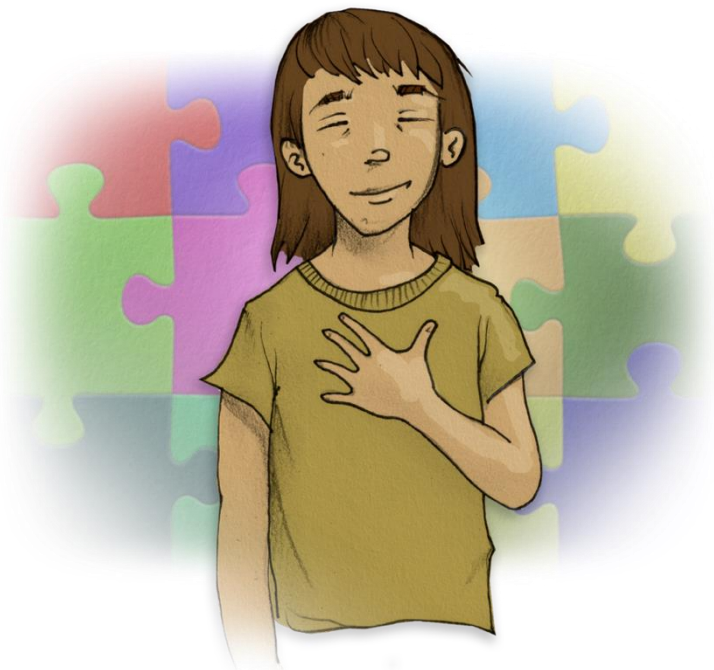
[Avslappningsövning](#)

[Kroppsscanning](#)



Fakta om kroppen som kan vara hjälpsam att läsa och tänka på

Nödändig energi som du behöver få i dig varje dag för att kroppen ska fungera är: protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler. Många med anorexia har börjat tänka att de inte behöver vissa näringsämnen och utvecklar en rädsla för det som egentligen är helt nödvändigt att få i sig för att kunna leva och må bra. Alla olika näringsämnen behövs varje dag.



Fett är till exempel viktigt för att kroppen ska fungera, det går inte att leva utan. Fett behövs som energi men också för att kroppen ska kunna bilda könshormoner och ta upp vissa vitaminer. Hjärnans celler består till stor del av fett. Det är inte så konstigt att dina tankar och känslor som styrs från hjärnan blir påverkade när du inte ger den rätt näring. Vid näringsbrist brukar det märkas att personligheten blir påverkad och det blir svårt att minnas och koncentrera sig.

Protein är kroppens byggmaterial. Det finns i vävnader, hormoner och enzymer. Proteiner transporterar också järn och syre i blodet och är viktiga för till exempel hud, hår, ögon och naglar. Vid proteinbrist är det massor av nödvändiga funktioner i olika celler som inte fungerar. Ditt immunförsvar kan inte bilda nya antikroppar mot infektioner, du kan inte bygga muskler och din reaktionshastighet kan försämrans.



Kolhydrater är kroppens främsta energikälla. Får du i dig för lite kolhydrater under en längre period kommer din kropp att bryta ner dina muskler för att komma åt energin i muskelcellerna. Tänk, att på bara 30 sekunder har du tömt allt blod i kroppen på energi och ny energi behöver komma ut i blodet från dina tarmar som ju ska fyllas på med mat regelbundet under dagen. Det är därför inte bra att gå hungrig långa



stunder. Kroppen hamnar då ur balans och det gör då även dina tankar och känslor. Barn som växer har extra hög cellomsättning, då celler dör och bildas på nytt hela tiden. Tänk så svårt det blir att växa när kroppen inte får nytt byggmaterial i form av näring.

Tillväxten i kroppen kan stanna av om du inte äter tillräckligt av *alla* byggstenar som finns i maten. Ett vanligt tankefel vid anorexia är att du tror att det du äter inte används till kroppens funktioner och ger dig energi, utan att det du äter gör att du går upp i vikt. Om du i behandlingen behöver gå upp i vikt så behöver du äta för att alla kroppens funktioner ska fungera, och även för att återställa organ och muskler som brutits ned.



Ett tips!

För att tänka lite mer på vad din fantastiska kropp använder energin du äter till, läs på om följande ord: Mitos, brosk, mitokondrie, glomerulus, cellnybildning, luktceller...

Kroppen är en mycket komplicerad fabrik där arbetet pågår dygnet runt och det behövs hela tiden ny energi för att allt ska fungera och för att nya celler ska ta över och ersätta gamla celler.



Dina närstående får också information och stöd

Dina föräldrar eller närstående är en viktig del i din behandling och därför kommer behandlarna att prata själva även med dina närstående. Det kan vara bra att veta att anhöriga också kan få information från Bup.

Några sista ord på vägen

Det går att bli frisk från anorexia, det är aldrig för sent. Även om du har tankar som gör det svårt just nu, så vet vi att de tankarna kan förändras och att de flesta mår betydligt bättre och blir friska när de följer behandlingen.

Användbara tips och länkar

Till dig som idrottar på fritiden: [Den hållbara idrottaren](#)

Webbplatsen: [Frisk och fri](#)

Vid allvarlig försämring eller krissituation

Vardagar 8.00-16.00, ring BUP akutenhet, 019 - 602 58 10

Kvällar, nätter och helger, ring Psykiatriska akutmottagningen,

019-602 56 00

Vid livshotande tillstånd, ring 112.