

Ilona Ergul
NK1b
2020-12-04

Anorexia

Vad är anorexia:

Det är en ätstörning, man äter så lite att man till slut svälter sig själv.

Det finns två typer av anorexi, det ena att man svälter sig själv för att minska i vikt och det andra att man svälter sig själv för att gå ner i vikt men ibland kan man hetsäta och sedan vill spy upp det eller använda sig utav laxeringsmedel för att göra sig av med maten man fått i sig.

Man har en känsla att känna sig hela tiden tjock fast du är smal, du upplever att du mår bra av att svälta och påverkas inte fysiskt eller psykiskt. Man känner sig aldrig tillräckligt fin och nöjd med sin kropp och hela tiden har en rädsla för att öka i vikt. Denna känsla och rädsla tillhör sjukdomen.

Ens tankar kretsar runt mat och vikt, detta skapar en oro som gör att man har svårt att koncentrera sig och sova på nätterna.

Vad händer med kroppen:

Kroppen påverkas efter hur länge du har haft sjukdomen och hur mycket du har gått ner i vikt på hur lång period. En snabbare viktninskning skadar kroppen mer än en långsam viktninskning som gör att kroppen hinner anpassa sig. Istället för att få in mat och viktiga ämnen i kroppen så skapar man tvångstankar om att man inte behöver äta!

En kropp som inte får i sig rätt mängd näring och energi gör att ämnesomsättningen sjunker och skapa benskörlhet och påverka din längd om du är ung och fortfarande växer.

Det kan även vara skadligt för hjärtat om en människa undviker viktiga ämnen som kroppen behöver under en längre period.

Om man har haft denna sjukdom i en längre period så kan det påverka kroppen att få lägre blodtryck, sämre blodcirkulation, benskörlhet, försvagade muskler, risk för acne, problem med hjärta och lungor.

När och var ska man söka vård:

Det är viktigt att man genomför en ordentlig utredning, i vissa fall kan andra sjukdomar likna och ge symptomet till ätstörningar fast det är något annat.

Om du är under 18 år kan du kontakta vårdcentralen, ungdomsmottagningen, elevhälsan, och BUP i vissa fall kan BUP kräva en remiss från vårdcentralen.

Om du är över 18 år kan du kontakta vårdcentral, psykiatrisk mottagning, folkhälsovården eller ungdomsmottagningen om man är mellan 20–25 år gammal.

Man kan kontakta 1177 som ger jättebra hjälp och tips på var du kan finna närmaste mottagningar.

Om du har eller misstänker att du har anorexia så kan du ta reda på så mycket som är möjligt om sjukdomen och hur den kan behandlas. Det finns många föreningar som har stöd via telefon, chatt, mejl eller fysisk träff med en läkare.

Statistik och forskning:

Ätstörningar är mycket vanligare bland kvinnor än män därför går de flesta statistiker på kvinnor. 90 % är kvinnor och 10 % är män. Mellan 13 till 30 års åldern har du störst risk att drabbas av en ätstörning. Det drabbar oftast yngre flickor runt 15 årsåldern.

Ung röst gjorde en statistik och frågade 2500 barn och var femte flicka lider av någon slags

ätstörning. En stor internationell studie visar att anorexi är en psykiatrisk sjukdom men även att det är ärftligt utan att veta vilka genvariationer som är bakom. Har man anorexi så finns risken för andra psykiatriska sjukdomar som tvångssyndrom och depression. Anorexi sitter alltså inte bara i hjärnan utan kan ha med ämnesomsättningen att göra.

Vad finns det för behandlingar:

Först genomför man en utredning och man får svara på olika frågor som exempel, vad du äter, hur mycket du äter och hur du har det i livet för övrigt. Dessa frågor ställer en psykolog eller kurator, om man är under 18 år så kommer även vårdnadshavaren bli intervjuad med vissa frågor.

Om man har sjukdomen behöver man få hjälp med att stoppa denna svält och kunna kontrollera sina känslor. Man kan träffa en terapeut i grupp eller enskilt, man försöker göra allt i dessa terapier men ibland måste även antidepressiva läkemedel in i behandlingarna. Det finns även familjeterapi där hela familjen deltar, syskon och föräldrar. Man får lära sig hur man lagar mat tillsammans och äter tillsammans och arbetar tillsammans för att personen ska ta sig ur detta.

Det varierar på hur lång behandling du behöver men det normala brukar vara under sex månader och man träffar terapeuten regelbundet en gång i veckan. I vissa fall behöver man försätta terapin även om man blivit av med ätstörningarna eftersom det kan skada ens hälsa hur man mår.

De flesta som har denna sjukdom brukar inte behöva läggas in på sjukhus om man inte din kropp är väldigt utsvält, låg kroppsvikt, låg puls eller en låg kroppstemperatur. På sjukhuset gör de allt i sin tur för att få igång kroppens biologiska funktioner igen och gå dig vätskedropp, övervakning, näringsrika måltider och drycker.

Det finns risker att man kan insjukna med detta igen efter behandling. Om man skulle utsätta sig för mycket stress och utmaningar, ibland kanske inte utvecklar anorexi igen men istället bulimi, annan ätstörning eller någon psykisk ohälsa. Därför är det alltid bra att boka in ett uppföljningssamtal efter behandlingen för att du och psykologen ska kunna motverka ett återfall i rätt tid.

Egna åsikter och syn om anorexia:

Jag kan tänka mig att detta är något hemskt att gå igenom eller vara en närstående till en person som går igenom detta. Man känner att man aldrig kommer bli bra när man mår så dåligt, men det finns behandlingar som verkligen hjälper mot anorexi. Även om man har levt med det så länge så finns det så många olika möjligheter till att bli av med det. Via skolkurator, vårdcentraler eller om man inte vågar prata om det så öppet direkt ringa sjukvården 1177 som kan ge jättebra rådgivning hur man ska gå till väga, det finns även möjlighet att få tips genom att vara anonym om man även vill det.

Ens möjligheter till att bli frisk ökar väldigt snabbt om man söker vård i rätt tid, enskilt eller i grupp för man är inte ensam om att må dåligt, det är jättevänligt och man måste stoppa detta i tid. Det är viktigt att alltid öppna sig för någon, en vän, ett syskon eller någon som man inte känner för att kunna lätta på pressen och känslorna som finns inombords. Man ska vara glad och uppskatta att denna hjälp finns i Sverige, att dom bryr sig och vill ens bästa för att det ska bli bra.

Det är också viktigt att söka vård i rätt tid, den finns risk att patienter svara dåligt på vissa behandlingar och då kan sjukdomen göra att personen avlider eller att man begår självmord men man ska heller inte glömma att arbeta med att förhindra återinsjuknade i denna sjukdom.

Man är inte ensam att må dåligt, att det finns fler personer som sitter i likadan situation. Glöm inte att kämpa och lätta på sitt inre för det finns rätt hjälp där för dig!

De flesta som söker vård får rätt behandling och blir av med sjukdomen för alltid!

Youtube klipp med bra information:

Ett bra klipp som förklarar vad anorexia är och vad som händer av doktor Mikael från nyhetsmorgon.

[Doktor Mikael om ätstörningar: "Ätstörningar är en psykisk sjukdom" - Nyhetsmorgon \(TV4\) - YouTube](#)

5 hemsidor med bra information:

www.1177.se

www.doktor.se

www.umo.se

www.netdoktor.se

www.atstorning.se

källor:

[Anorexi - 1177 Vårdguiden](#)

[Anorexi \(anorexia nervosa\) – symtom, orsaker och behandling | Doktorn.com](#)

[Ätstörningar | Hjärnfonden \(hjarnfonden.se\)](#)

[Statistik över ätstörningar i Sverige – Atstorningar.se](#)

[Studie: Anorexia sitter inte bara i hjärnan | Aftonbladet](#)