

# Har jeg en spiseforstyrrelse?

---

**Spiseforstyrrelser er komplekse psykiske sygdomme. Alle, uanset alder, køn eller baggrund, kan udvikle en spiseforstyrrelse. Nogle eksempler på spiseforstyrrelser er bulimi, overspisning og anoreksi. Der er ingen enkelt årsag, og folk har muligvis ikke alle symptomer på en spiseforstyrrelse. Mange mennesker er diagnosticeret med en atypisk spiseforstyrrelse, hvilket betyder, at deres symptomer ikke nøjagtigt svarer til nogle bestemte kriterier, lægerne bruger til at diagnosticere overspisning, anoreksi eller bulimi, men det betyder ikke, at det ikke stadig er meget alvorligt.**

Nogle oplever, at deres symptomer, og dermed deres diagnose, ændrer sig over tid. En person kan for eksempel have anoreksi, men personens symptomer kan ændre sig senere, så en diagnose af bulimi vil være mere passende.

## Kan du have en spiseforstyrrelse?

Hvis du ikke tidligere har haft brug for at vide noget særligt om spiseforstyrrelser, kan det være, at din forståelse af dem er baseret på den måde, de for eksempel vises på i medierne. De viser ofte en bestemt type historie om, hvem der får spiseforstyrrelser, hvad der forårsager dem, og hvad symptomerne er. Men dette afspejler ikke nødvendigvis hele spektret af spiseforstyrrelser og de mennesker, der kan udvikle dem.

- Undersøgelser viser, at omkring en fjerdedel af personer med spiseforstyrrelser er mænd.
- Ifølge en undersøgelse (Fairburn & Harrison 2003) er 80-85 % af personer med spiseforstyrrelser ikke undervægtige.
- Stereotypiske forestillinger om, hvem der får spiseforstyrrelser, kan gøre dem endnu sværere at få øje på blandt ældre, mænd og drenge samt etniske og kulturelle minoritetsgrupper. Det reelle antal mennesker, der lider af spiseforstyrrelse, kan være meget højere, end vi tror, og især blandt grupper som disse.

Dine omstændigheder, følelser og symptomer kan være meget forskellige fra det, du har set eller læst om, men det betyder ikke, at du ikke kan have en spiseforstyrrelse. Måden, spiseforstyrrelser viser sig på, kan variere enormt fra person til person. Dette betyder, at spiseforstyrrelser kan være vanskelige at identificere, og ofte kan de, der lider af dem, virke sunde, på trods af at de ikke er raske. Hvis du har en fornemmelse af, du måske har problemer med din spisning, eller synes, at vanskelige følelser eller situationer får dig til at ændre dine spisevaner eller få et anderledes forhold til mad, kan du have en spiseforstyrrelse eller være ved at udvikle en.

Spiseforstyrrelser kan være en måde til at tackle følelser eller situationer, der gør en person ulykkelig, vred, deprimeret, stresset eller ængstelig. Det er ikke den syge persons skyld, og ingen vælger at have en spiseforstyrrelse.

Nogle gange er de ramte bange for at tale med nogen, fordi de føler, at deres spiseforstyrrelse ikke er alvorlig nok, fordi de ikke ønsker at bekymre andre eller spilde andres tid, eller fordi de føler sig skyldige, flove eller skamfulde. Men uanset om dine spisevanskeligheder begyndte for nylig, eller du har kæmpet et stykke tid, eller du tidligere er blevet behandlet for en spiseforstyrrelse, som måske er ved at komme tilbage, fortjener du at få dine bekymringer respektfuldt anerkendt, blive taget alvorligt og at blive støttet på samme måde, som hvis du var ramt af enhver anden sygdom.

## Hvordan fortæller jeg, at jeg har en spiseforstyrrelse?

Før du taler med nogen, kan du forberede dig ved at skrive ned, hvad du vil sige. Det kan være nyttigt at overveje:

- De tanker og følelser, der påvirker din spisning.
- Hvor længe spiseproblemerne har stået på.
- Hvad den person, du taler med, kan gøre for at støtte dig til at få passende hjælp.

Hvis en personlig snak fungerer for dig, er det godt. Hvis det ikke gør, kan du skrive, hvad du vil sige og læse det højt, sende personen en e-mail, ringe til dem eller tale med dem ved hjælp af sms eller chatbeskeder. Hver måde at starte samtalen på har sine fordele og ulemper. Det handler om, hvad der føles bedst for dig, og hvordan du tror, du får den mest produktive samtale.

Hvis du ikke er sikker på, hvem du skal tale med, så tænk over, hvem du potentielt kan tale med. Det kan f.eks. være betroede venner og familiemedlemmer, sundhedspersonale, lærere eller kolleger.

- Er der nogen, du har diskuteret mental sundhed med før, eller som du har hørt tale om mental sundhed eller andre vanskelige emner på en forstående måde?
- Er der nogen, der måske har en personlig forståelse for spiseforstyrrelser eller andre psykiske problemer og som vil være i stand til at tale med dig på en positiv måde om, hvad du gennemgår?
- Er der nogen, du har kunne betro dig til før?
- Er der nogen, som en anden, du kender, har drøftet lignende spørgsmål med?

Det er helt normalt at være bange for idéen om at fortælle nogen om sin spiseforstyrrelse. Men vi hører fra så mange, der siger, at selvom det var svært, var det også en stor lettelse at fortælle en anden, hvad de går igennem.

## **Hvordan kan jeg tale med nogen, hvis jeg kæmper med at give slip på min spiseforstyrrelse?**

Folk har ofte blandede følelser med hensyn til deres bedring. Husk, at du ikke er den eneste, der synes, det er vanskeligt at give slip på spiseforstyrrelsen, og selvom det betyder, at du snubler lidt i dit bedringsforløb, er det ikke et tegn på fiasko, eller at du er tilbage til det sted, hvor du startede fra. Det faktum, at du har anerkendt denne følelse, er vigtigt. Og det er lige så vigtigt at sikre, at du får den nødvendige hjælp og støtte, så du kan komme tilbage på sporet og fremad.

Vær ærlig over for de mennesker, der støtter dig, om, hvordan du har det. Hvis de har støttet dig så langt i din behandling, vil de også gerne hjælpe dig med at komme helt i mål. I sidste ende vil de meget hellere have, at du siger det til dem, end at du kæmper med at holde det for dig selv. Hvis du kan tænke på noget, der kan hjælpe dig med at forblive engageret i din behandling, så sig det til dem. Det kan for eksempel muligvis være en hjælp, hvis de regelmæssigt tjekker, hvordan du har det, taler med dig om dine grunde til, at du ønsker at komme dig, eller, hvis du ikke føler, at din nuværende behandling er effektiv, kan de eventuelt undersøge andre behandlingsmuligheder sammen med dig.