

Har jeg en spiseforstyrrelse?

Spiseforstyrrelser er sammensatte psykiske lidelser. Alle kan utvikle en spiseforstyrrelse – uavhengig av alder, kjønn eller bakgrunn.

Noen eksempler på spiseforstyrrelser er bulimi, overspising og anoreksi. Sykdommene har ingen enkeltårsak, og folk trenger ikke ha alle symptomene for en bestemt spiseforstyrrelse. Mange får diagnosen "uspesifiserte spiseforstyrrelser" (OSFED), noe som betyr at symptomene deres ikke oppfyller alle kravene legene ser etter for å utrede overspising, anoreksi eller bulimi. Men det betyr ikke at diagnosen ikke kan være alvorlig.

Symptomer og diagnose kan også forandre seg over tid. Noen kan for eksempel ha anoreksi, før symptomene endrer seg med tiden og diagnosen bulimi blir mer beskrivende.

Kan det hende at du har en spiseforstyrrelse?

Hvis du ikke har hatt grunn til å kjenne til spiseforstyrrelser tidligere, kan det hende at måten du oppfatter dem på er basert på hvordan de fremstilles i blant annet media. Her fortelles ofte den samme historien om hvem som utvikler spiseforstyrrelser, hvilke årsaker som ligger bak og hvilke symptomer som oppleves. Dette gjenspeiler ikke nødvendigvis hele spektret av spiseforstyrrelser og hvilke mennesker som står i fare for å utvikle dem.

- Undersøkelser viser at rundt en fjerdedel av alle mennesker som rammes av spiseforstyrrelser er menn.
- En undersøkelse (Fairburn & Harrison 2003) viste at 80 til 85 % av mennesker som har spiseforstyrrelser ikke er undervektige.
- Stereotyper om hvem som utvikler spiseforstyrrelser kan gjøre dem vanskeligere å oppdage blant eldre, menn og gutter, samt etniske og kulturelle minoriteter. Det faktiske antallet rammede kan være mye høyere enn vi tror, og det gjelder spesielt disse gruppene.

Omstendighetene, følelsene og symptomene dine kan avvike fra hva du har sett eller lest om, men det betyr ikke at du ikke har en spiseforstyrrelse. Spiseforstyrrelser kan vise seg på en rekke forskjellige måter, og varierer fra person til person. Dette betyr at spiseforstyrrelser kan være vanskelige å identifisere, og de som er rammet kan ofte fremstå som sunne til tross for at de er syke. Hvis du tror du har problemer med spisemønsteret ditt, føler at du endrer spisemønster når du opplever vanskelige følelser eller hendelser, eller endrer holdning til mat, kan det hende at du har utviklet eller er i ferd med å utvikle en spiseforstyrrelse.

Spiseforstyrrelser kan være en mestringsmekanisme for følelser eller situasjoner som gjør folk triste, sinte, depressive, stresset eller engstelige. Personen som er rammet av spiseforstyrrelser er ikke selv skyld i dette, og ingen velger å utvikle en spiseforstyrrelse.

Noen ganger kan mennesker kvie seg for å snakke med noen, siden de ikke føler at spiseforstyrrelsen er alvorlig nok. De vil ikke bekymre andre eller kaste bort andres tid, eller føler skyld, flauhet eller skam. Uavhengig av hvorvidt spiseproblemene dine har pågått i lang eller kort tid, eller du har blitt behandlet for spiseforstyrrelser tidligere og du tror du er i ferd med å utvikle dem igjen, fortjener du at bekymringene dine møtes med respekt og blir tatt på alvor, og at du får støtte på samme måte som om du hadde blitt rammet av en annen sykdom.

Hvordan forteller jeg noen at jeg har en spiseforstyrrelse?

Du kan skrive ned hva du vil si før du snakker med noen om problemet. Det kan lønne seg å tenke over:

- Følelsene og tankene som påvirker spisemønsteret ditt.
- Hvor lenge du har hatt problemer tilknyttet mat og spising.
- Hva personen du vil snakke med kan gjøre for å hjelpe deg med å oppsøke hjelp.

Hvis du vil slå av en personlig prat, er det bra! Men hvis du ikke vil det, kan du skrive ned hva du vil si og lese det høyt, sende vedkommende en e-post, ringe dem, sende dem en melding eller chatte med dem på nettet. Hver metode du bruker til å innlede samtalen har sine fordeler og ulemper, og du må finne den som fungerer for deg og som du tror kan føre til den mest produktive samtalen.

Hvis du ikke er sikker på hvem du skal ta kontakt med, kan du tenke på hvem du eventuelt kan snakke med: venner eller familiemedlemmer du stoler på, helsearbeidere, lærere eller kollegaer.

- Har du kanskje allerede snakket med noen om psykisk helse, eller har du hørt noen snakke om psykisk helse eller andre vanskelige tema på en følsom måte?
- Kanskje du kjenner noen som har egne erfaringer med spiseforstyrrelser eller andre psykiske problemer, og som kan snakke med deg om hva du opplever på en positiv måte?
- Har du tidligere betrodd deg til en bestemt person?
- Kjenner du noen som en bekjent allerede har diskutert lignende problemstillinger med?

Det er normalt å være redd for å fortelle noen om spiseforstyrrelsen din. Mange forteller oss at selv om det var vanskelig, var det også en stor lettelse å vite at en annen person vet hva de går gjennom.

Hvordan kan jeg snakke med noen når det er vanskelig for meg å gi slipp på spiseforstyrrelsen?

Folk opplever ofte motstridende følelser når de er på bedringens vei. Du kan være sikker på at du ikke er alene når du sliter med å gi slipp på spiseforstyrrelsen din, og selv om du opplever små tilbakeslag, betyr ikke det at du har feilet eller er tilbake der du startet. Det er viktig at du har innsett denne følelsen. Og det er også viktig at du får støtte på veien mot bedring.

Vær ærlig med menneskene som hjelper deg, og fortell dem hva du føler – hvis de har støttet deg så langt, vil de også hjelpe deg frem til du er helt frisk. De vil tross alt heller at du forteller dem om det du sliter med enn at du holder det for deg selv. Hvis du vet hva som kan bidra til at du følger behandlingen din, kan du fortelle dem om det. Det kan for eksempel hjelpe hvis de regelmessig spør deg om følelsene dine, snakker med deg om årsakene til at du vil bli frisk, eller undersøker forskjellige behandlingsalternativer sammen med deg dersom du ikke føler at den nåværende behandlingen din fungerer.