

Var får man hjälp vid ätstörning?

Publicerad 20.12.2005.

Allt fler unga kvinnor drabbas av ätstörningar. Ätstörningar innebär en tvångsmässig kontrollering av den egna vikten och kroppen och vardagen börjar kretsa kring kontroll av maten och vikten. Så småningom får man en förvrängd uppfattning om det egna ätandet och gränserna för vad kroppen tål. Ätstörningar belastar både psyket och kroppen, och effekten på välbefinnandet är uppenbar. Sambandet mellan psykisk hälsa och ätstörningar kan granskas ur många olika synvinklar. Å ena sidan kan man anta att det finns många psykiska faktorer bakom ätstörningarna, som t.ex. dålig självkänsla eller depression. Å andra sidan kan ätstörningarna i sig försämra det psykiska välbefinnandet vilket kan visa sig exempelvis i att energin och vitaliteten minskar. Det uppstår problem med relationer eller man känner allmän olust.

Ätstörningarna bryter ofta ut antingen i förpuberteten hos barn vid 12-14 års ålder eller hos ungdomar i åldern 17-20 år. I dag är ätstörningar betydligt vanligare bland kvinnor och flickor än bland män och pojkar. Ätstörningar hos män har emellertid ökat något på senare år. Ätstörningar är en allvarlig sjukdom, som ofta kräver hjälp av utomstående. Ju tidigare man ingriper vid ätstörningar och söker hjälp, dess större är sannolikheten att man tillfrisknar. Man ska inte försöka bota ätstörningar på egen hand, det är bäst att genast söka hjälp.

Den offentliga hälso- och sjukvården: Skolhälsovård, kliniker för ätstörningar, psykiatriska kliniker

Den första kontakten när man söker vård är ofta med en hälsovårdare eller en läkare i skolan eller på hälsocentralen. Hälsovårdare och läkare på hälsocentraler spelar en viktig roll när det gäller att identifiera ätstörningar och hänvisa till vård. Ätstörningar behandlas oftast vid regionens centralsjukhus.

Vården av ätstörningar sker på många plan. Till behandlingen hör bl.a. näringsterapeutiska råd, uppföljning av det somatiska välbefinnandet och terapisaftal i grupp eller enskilt. Vårdteamet består av bl.a. läkare, psykolog, sjukskötare, fysioterapeut och näringsterapeut. Om personen som insjuknat i ätstörningar behöver intas på sjukhus, inleds vården oftast först på en medicinsk avdelning, och fortsätter på en avdelning vid en psykiatrisk klinik. I anslutning till psykiatriska kliniken vid HUCS arbetar en klinik för ätstörningar, som ger både poliklinisk vård och institutionsvård.

Vänner och familj

Stödet från vänner och familj är viktiga för tillfrisknandet. Ofta börjar tillfrisknandet med att man törs berätta om saken för någon nära vän eller släkting. I början är det kanske svårt att prata med sin egen familj om ätstörningar och då kan en nära vän erbjuda värdefullt stöd. Vännernas och familjens stöd spelar en viktig roll under hela tillfriskningsprocessen.

Anonym samtalshjälp och samtalsgrupper

Samtalshjälp kan man också få anonymt. Det finns olika slags samtalstjänster, till exempel jourtelefoner eller diskussions- och stödgrupper för kvinnor som drabbats av ätstörningar. Anonyma Matmissbrukare (OA) står till tjänst både med telefonsamtal och samtalsgrupper. Handledda samtalsgrupper för personer som lider av ätstörningar ordnas vid Föreningen för Mental Hälsa i Finland och för studerande i huvudstadsregionen finns Nyyti ry.

Terapitjänster

Psykoterapi ingår ofta i behandlingen av ätstörningar och blir aktuell när akutfasen är passerad. Psykoterapitjänster erbjuds bl.a. av privata psykoterapistiftelser och när det gäller studerande av Studenternas hälsovårdsstiftelse (Nyyti). För terapin kan man få stöd från Folkpensionsanstalten.

Riikka Pennanen

psykolog
HNS

[OA - Anonyma Matmissbrukare](#) (på finska)

[Nyyti ry](#)

[Föreningen för Mental Hälsa i Finland](#)

[Ätstörningsförbundet i Finland rf](#)

link

Källa till **webbadress**: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/hasardspel-ovriga-funktionella-beroenden-och-deras-behandling/var-far>