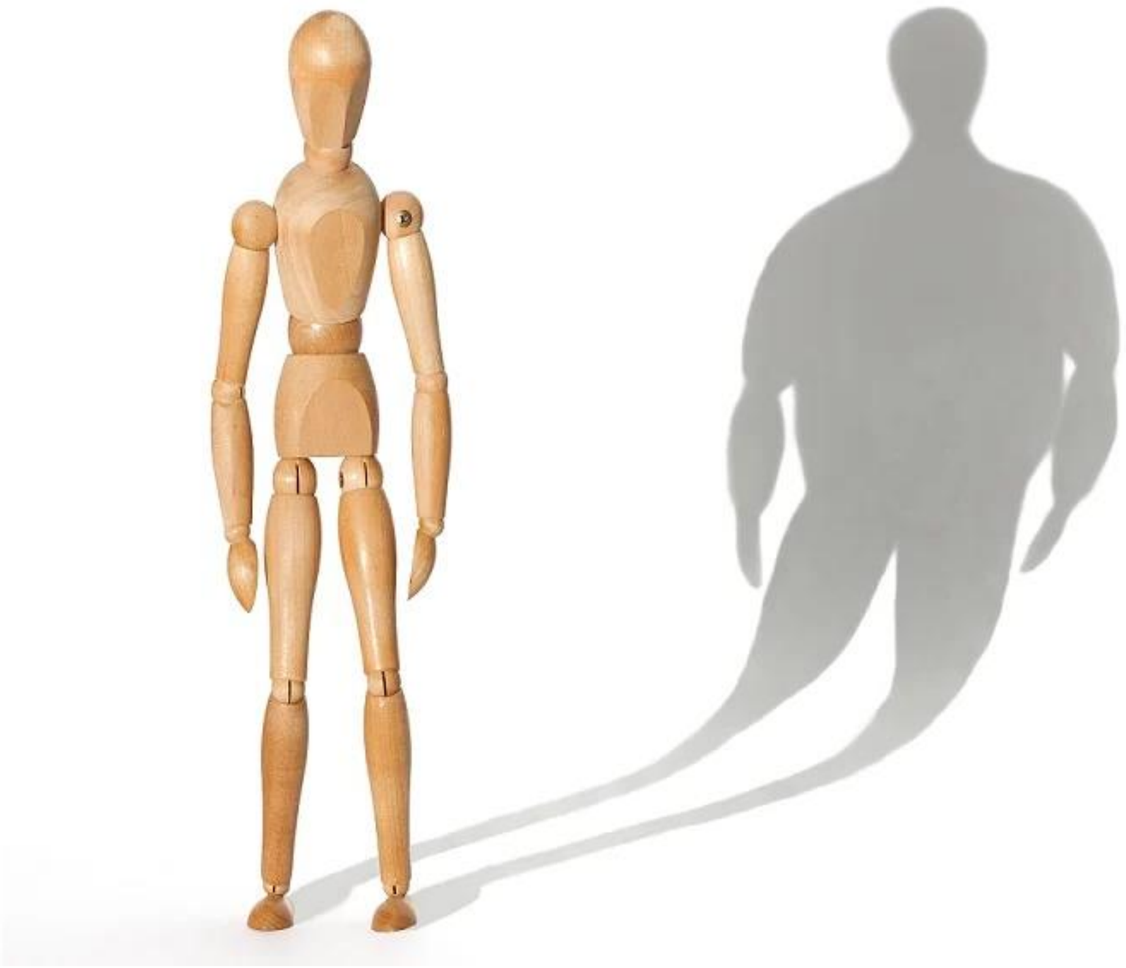
Vad händer i hjärnan vid ätstörning?

Astrid Crabo, leg. psykolog på Ätstörningsenheten i Västerås

Region Västmanland

Ätstörning - både fysiskt och psykiskt



Region Västmanland

Elvira 14 år

Förmiddag

- Vaknar med kvarvarande tankar från gårdagen
- Fastnar vid spegeln
- Väger sig och hoppar över frukosten
- Svårt att koncentrera sig i skolan, tankar fokuserade kring mat och kropp

Lunch

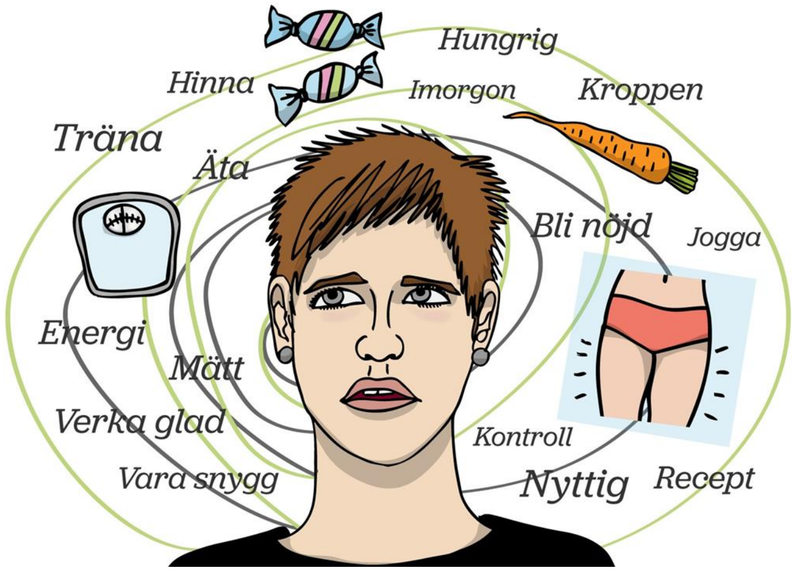
- Kan inte motstå favoritmaten men klankar ner på sig själv.
- Undrar vad andra tycker och tänker kring vad hon lägger upp på tallriken, jämför med andra.
- Noterar hur alla pratar om mat eller kropp, känner sig dålig.
- Lägger mycket energi på att inte utmärka sig och verka som allt är bra.

Region Västmanland

Eftermiddag

- Jämför sig med andras kroppar under rasten – väcker självhat och ångest
- Kräks
- Zoomar ut från lektionen, stress över skolprestationer och betyg

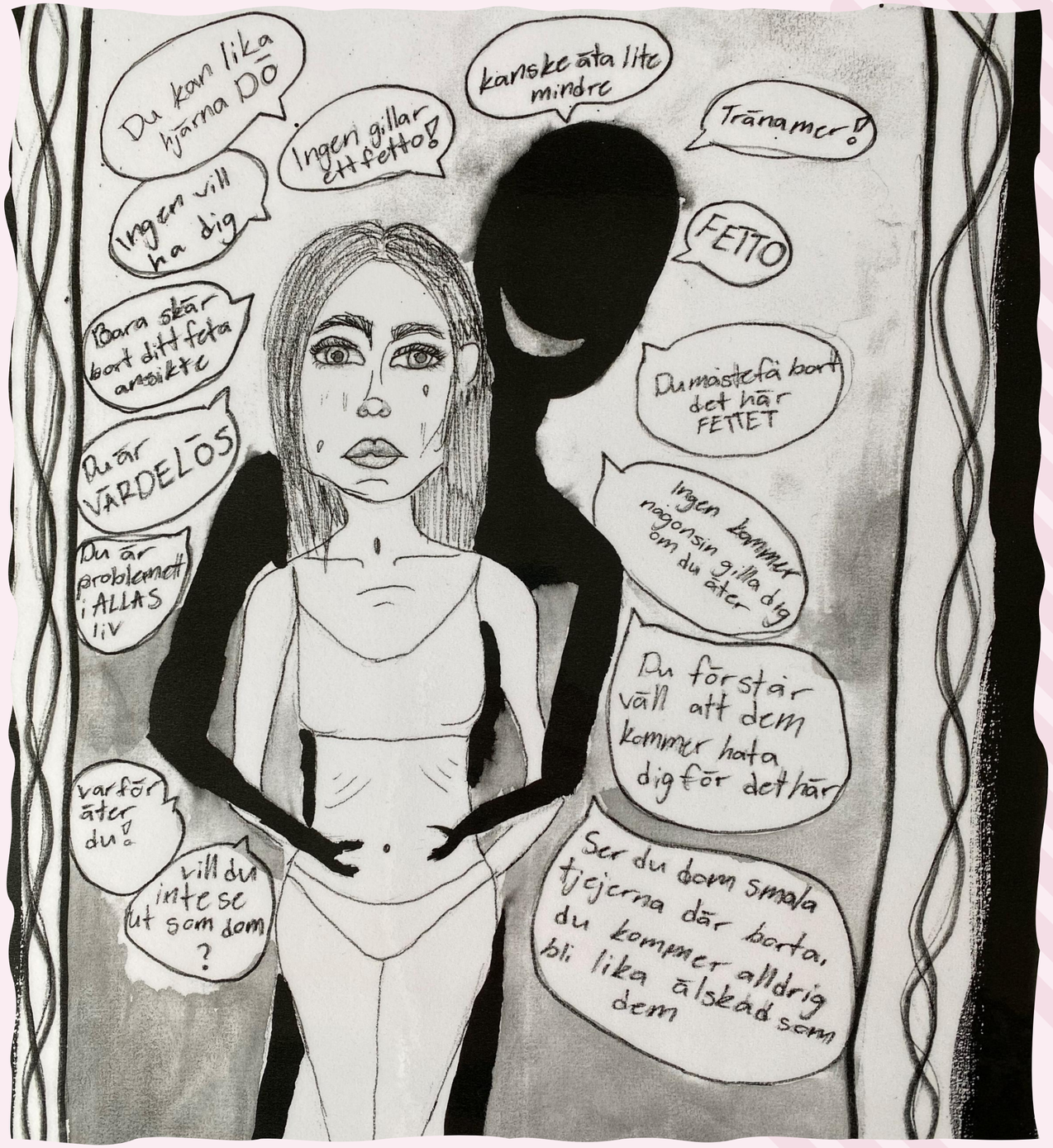
Region Västmanland



Kväll

- Fortsätter kämpa med pluggandet hemma
- Tänker på kompishänget som är i helgen, planerar kompensatoriskt i förväg
- Telefonen ständigt närvarande; matbloggar, recept, recoverykonton, träningsprofiler/hälsoinspiratörer
- Svårt att komma till ro

Region Västmanland

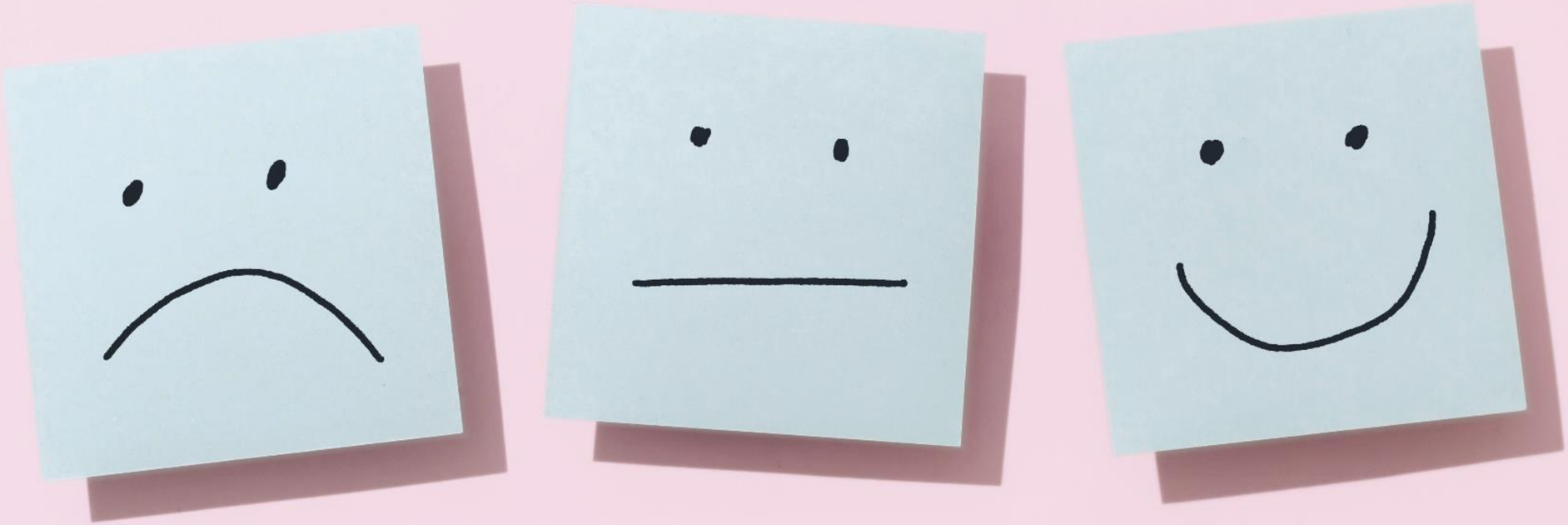


Region Västmanland

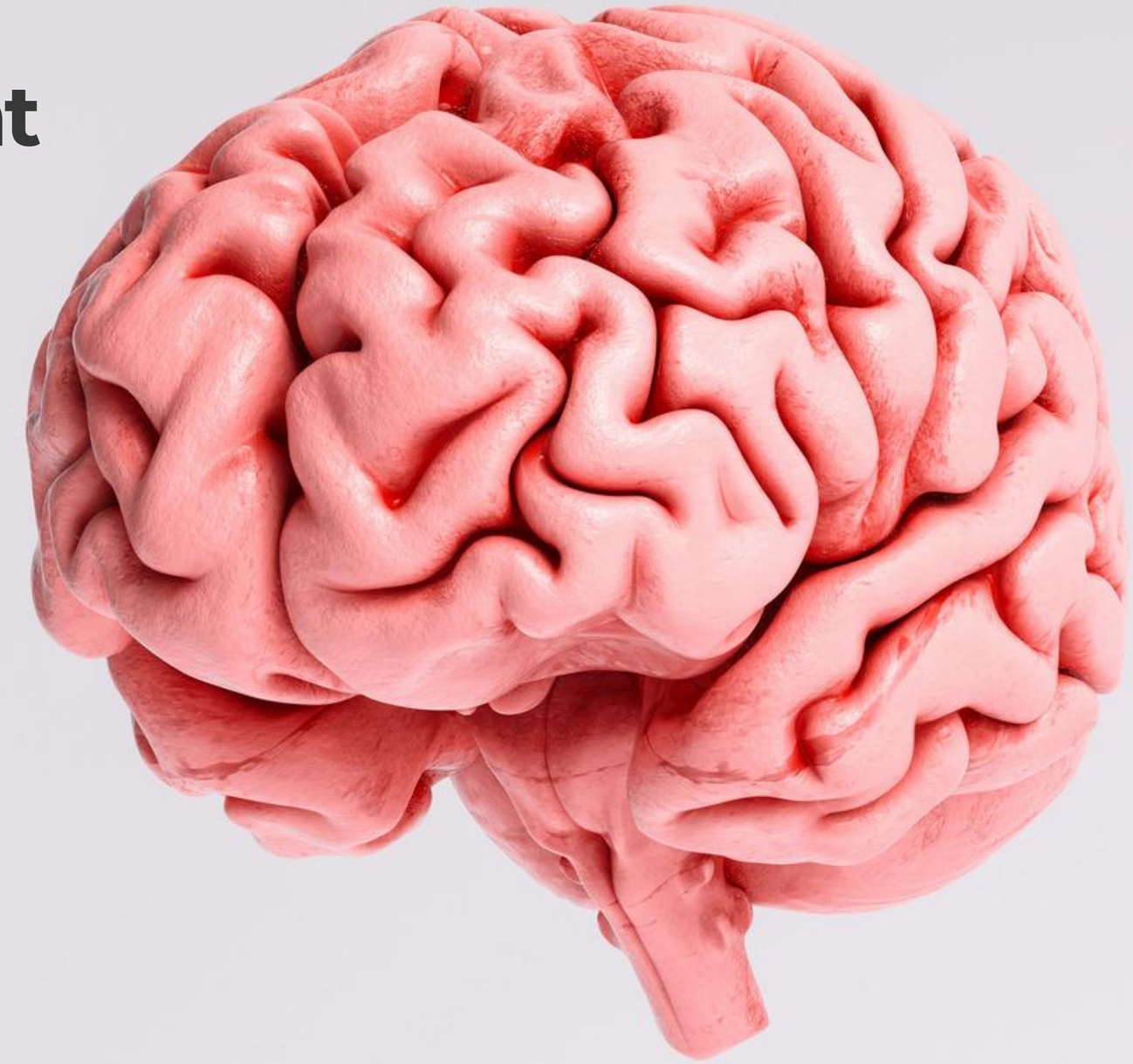
Gemensamt för ätstörningar

Självkänslan bedöms och värderas utifrån:

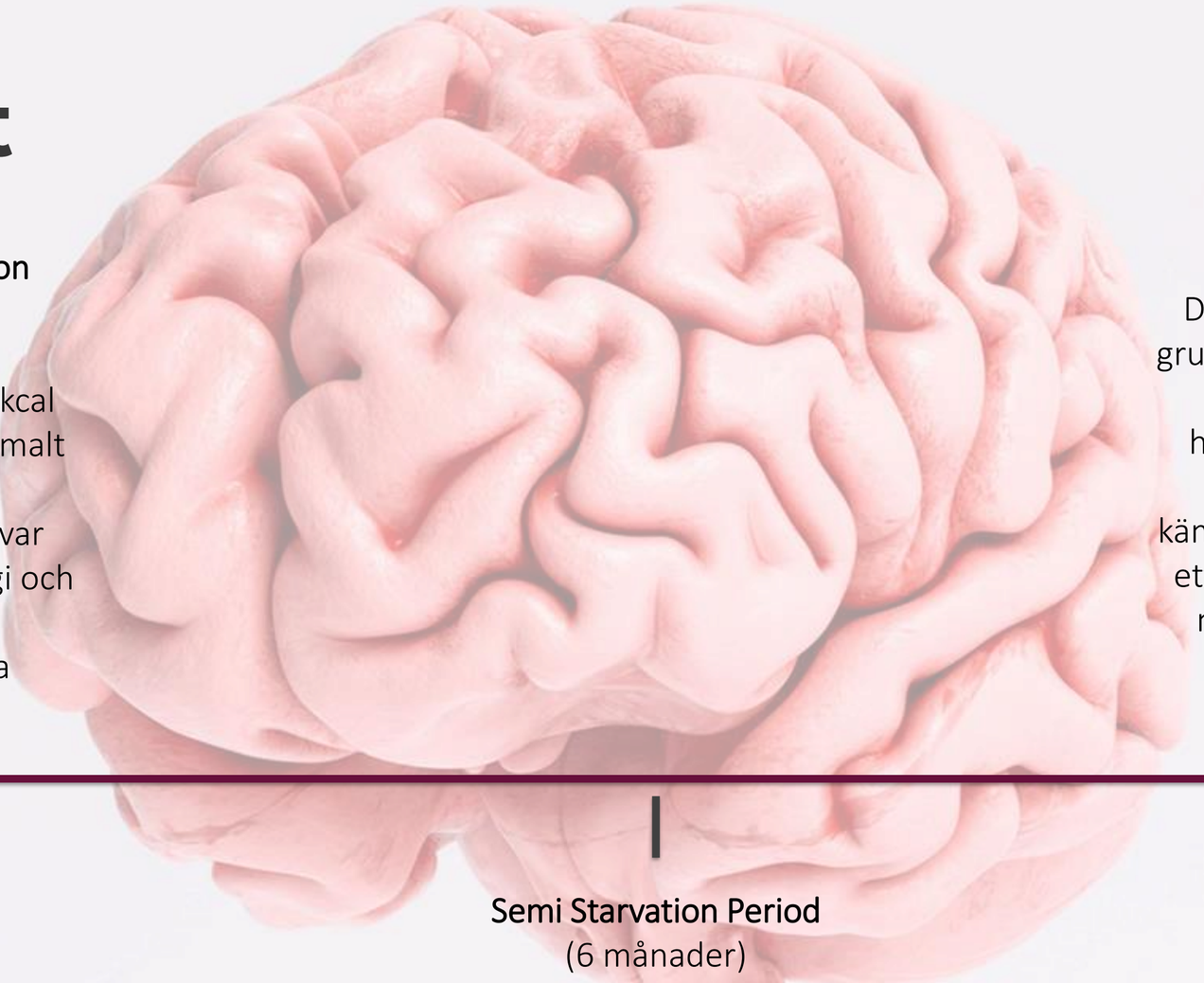
- Hur väl man upplever sig kontrollera vikt och figur
- Hur väl man upplever sig kontrollera matintaget



The Minnesota Starvation Experiment



The Minnesota Starvation Experiment



Initial Standardisation Period
(3 månader)
Deltagarna fick 3200 kcal om dagen att äta (normalt dagsbehov). De rapporterade att de var mätta, hade god energi och engagerade sig I produktiva, vanliga aktiviteter.

Semi Starvation Period
(6 månader)
Deltagarna fick 1800 kcal om dagen att äta (lite över hälften av normalt dagsbehov). Effekterna av svält blev påtagliga. Alla deltagare upplevde dramatiska fysiska, psykiska och sociala förändringar som ett resultat av svält.

Rehabilitation Period
(3 månader)
Delatgarna lottades till 1 av 4 grupper med olika matintag, och kom tillbaka gradvis till en hälsosam vikt. Detta var den svåraste perioden, när de kämpade för att ta sig tillbaka till ett normal ätande. Det tog allt mellan 2 månader och 2 år.

The Minnesota Starvation Experiment

Fysiska förändringar

- Minskad energi, svaghetskänsla
- Minskat behov av sömn (kroppen stressad)
- Yrsel och svimning, huvudvärk, känslighet för ljud och ljus
- Kalla händer, fötter och frusen i hela kroppen
- Håravfall, torr hud
- Hjärtats muskelmassa minskade med 25 %
- Lägre blodtryck och puls
- Försämrad ämnesomsättning

The Minnesota Starvation Experiment

Psykologiska förändringar

- Humörsvängningar, ilskeutbrott, minskad entusiasm
- Minskad motivation samt nedsatt problemlösningsförmåga
- Depression, ångest, minskad livslust
- Försämrad koncentration, omdöme och beslutsfattande
- Ökad rigiditet och tvångsmässigt tänkande

The Minnesota Starvation Experiment

Attityd- och beteendeförändringar

- Upptagenhet av mat (laga mat, läsa och prata om mat)
- Ovanliga matrutiner och ritualer
- Äta väldigt snabbt eller väldigt långsamt
- Ökad hunger och hetsätning
- Tendens att hamstra (t.ex. samla recept)
- Ökad användning av kryddor för smak
- Oro/ångest över mattider och ransoner

The Minnesota Starvation Experiment

Sociala förändringar

- Mer kritisk till andra och mer introvert
- Tillbakadragen och isolerad
- Förlust av sinne för humor
- Känsla av social otillräcklighet
- Försummelse av personlig hygien

Den svältande hjärnan vid ätstörning – oavsett diagnos

- Ett restriktivt ätande övergår till stark och tvångsmässig **kontroll**
- All tid och energi går åt till att tänka på mat, kropp, vikt
- Kropps- och viktfixering förvärras med sjunkande vikt (t.ex. detaljfokuserad blick när hen tittar sig i spegeln)
- Ofta tvångsmässig överdriven fysisk aktivitet (ej lustfylld)
- Stark **ångest** och **skräck** för att gå upp i vikt vid varje måltid
- Självkänslan blir direkt kopplad till hur man lyckas kontrollera sitt ätande och sin vikt

Om vi minns tillbaka till den svältande hjärnan…

Vanliga tankar hos en person som har en ätstörning

Det enda sättet för mig att ha kontroll är genom att begränsa mitt ätande

Om jag äter en chokladkaka kommer det att omvandlas till fett på en gång.”

Om jag börjar äta kommer jag aldrig kunna sluta.”

”Jag gick upp ett halvt kilo och det betyder att jag aldrig kommer kunna ha shorts igen.”

Du får inte äta!

Nu måste du träna bort kalorierna!

Eftersom du åt lunch får du inte äta middag

Region Västmanland

Det ätstörningsstyrda ätandet

Strategier för att begränsa energiintag:

- Livsmedel med låg energitäthet
- Lång tid mellan måltider/överhoppade måltider
- Små portioner
- Uteslutande av vissa livsmedelsgrupper
- Bantningsdieter

Ångeststyrda regler, exempel:

- Jag äter ingenting som innehåller socker.
- Det måste gå minst 3 h mellan måltiderna.
- Jag får inte dricka något som innehåller kalorier.
- Tar jag smör på mackan måste jag skrapa minst 5 gånger.
- Jag måste vara den som äter minst vid middagsbordet.
- Jag måste gå minst 10 000 steg/dag, annars får jag inte äta alls.
- Jag måste lämna lite mat på tallriken.

Region Västmanland

Litteraturförslag och digitala informationskällor

Information och självhjälp

- ”När det hälsosamma blir ohälsosamt”, Evelina Linder & Erica Nymna Carlsson
- ”Att övervinna hetsätning: ett nytt vetenskapsbaserat behandlingsprogram”, Christopher Fairburn
- ”Från självsvält till ett fullvärdigt liv”, Ata Ghaderi & Tomas Parling
- ”Lev med din kropp: om acceptans och självkänsla”, Ata Ghaderi & Tomas Parling
- ”På väg”, S Moum & Gisela van der Ster
- ”Mattillåtet: praktisk vägledning för dig som har en ätstörning”, Gisela van der Ster
- Familjebaserad behandling, handbok för föräldrar vars barn behandlas för anorexia nervosa, Maria Ganci

Region Västmanland

Anhörigstöd

- ”En närståendes handbok”, beställs genom Anorexi och Bulimi kontakt
- ”Jag har redan ätit – att vara anhörig till någon som lider av en ätstörning”, Anna Keski-Rahonen & Pia Charpentier
- ”Matkampen, om ätstörningar i familjen”, Bulle Davidsson & Christina Lillman Ringborg

Skönlitteratur/egna upplevelser

- ”Simmar-Emma: min kamp mot bulimin”, Emma Igelström
- ”Malva”, Carolina Lagercrantz
- ”Från överlevarlandet till livslevarlandet”, Linda Nederberg
- ”Hungerflickan”, Hillevi Wahl
- ”Nej tack, jag åt nyss”, Anna-Lena Brundin
- ”Genom helvetet: Om fotboll, kärlek och anorexi”, Tina Nordlund & Simon Bank
- ”Viktig: Från matmissbrukare till träningsförebild”, Terese Alvén
- ”Som Zlatan fast bättre”, Niclas Christoffer

Region Västmanland

Information på nätet

- www.friskfri.se
  Riksföreningen mot ätstörningar. Patient- och anhörigförening. Deras syfte och verksamhet bygger på att sprida information och genomföra aktiviteter för att stödja personer med ätstörningar och deras närstående, arbeta förebyggande inom området och påverka för bättre vård.
- www.ätstörning.se
  Kunskapscentrum för ätstörningar. Vård- och metodutveckling, forskning, kunskapsspridning.
- www.tjejzonen.se
  Tjejzonen är en stödorganisation för flickor/kvinnor mellan 12 och 25 år. Tjejzonen arbetar för att förebygga psykisk ohälsa hos unga kvinnor i Sverige. En del av Tjejzonens arbete görs i underavdelningen **Ätstörningszonen.**
- **Ätstörningszonen** är ett chattforum som ger stöd för personer med ätstörningar eller näraliggande problematik via chatt och e-post. Organisationen består av utbildade volontärer som kan vara till stor hjälp för många.
- www.shedo.se
  Ideell förening, vars syfte är att sprida kunskap om ätstörningar och självskadebeteende.

Region Västmanland

YouTube

- Sökord: Maudsley, xtranormal

Appar

- Safe place (Rädda barnen)
- Snorkel

Poddar

- Ätstörningar, Evelina Linder och Saga Lindqvist Springcorn
- Ärligt tränat, Hilda Nilsson

Region Västmanland

Tack!

Region Västmanland