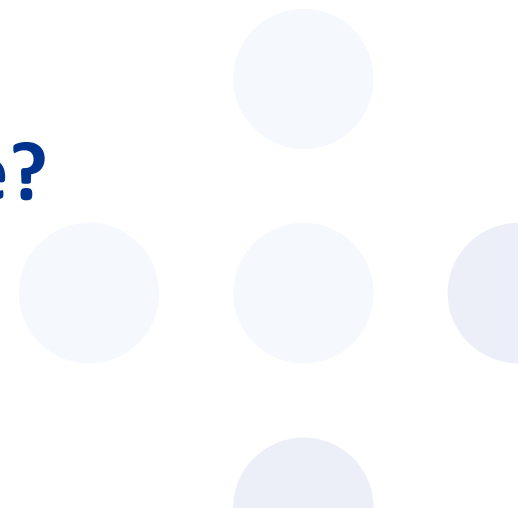




# Hva er en spiseforstyrrelse?

Pårørendekurs 18. april 2023  
Grete Bakke, psykologspesialist,  
Bærum DPS



# Hva er spiseforstyrrelser?

- En *overopptatthet* av å ta kontroll over mat, kropp og vekt
- Opplevelsen av *egen verdi* er avhengig av om man har kontroll over mat, kropp og vekt
- Bidrar til betydelig redusert livskvalitet
  
- På utsiden:
  - Uvanlig spise- og treningsatferd
  
- På innsiden:
  - Intenst tankekjør
  - Følelseskaos

# Diagnoser

- Anorexia nervosa (1 %) – undervektig, redd for å legge på seg, føler at kroppen er stor og tykk, ofte tvangspreget trening
- Bulimia nervosa (2 %) – gjentatte episoder av overspising og oftest oppkast
- Overspisingsslidelse (3 %) – overspising uten kompenserende strategier
- *Symptomene kan vandre litt mellom de ulike diagnosene...*
- *De fleste med spiseforstyrrelser er normalvektige el overvektige*



## Symptomene på SF (atferd)

- Hoppe over/unngå måltider, spise «sunt», mye stress rundt mat
- Overspise, kaste opp, misbruke avføringsmidler el vanndrivende
- Trening preget av stress og tvang
- Kropps-sjekke: speile, måle, veie, sammenligne
  - veie kropper
  - veie mat
  - veie egenverdi..
- *Det meste skjer i hemmelighet*
- *Regler som blir strengere og strengere*



# Tankekjør

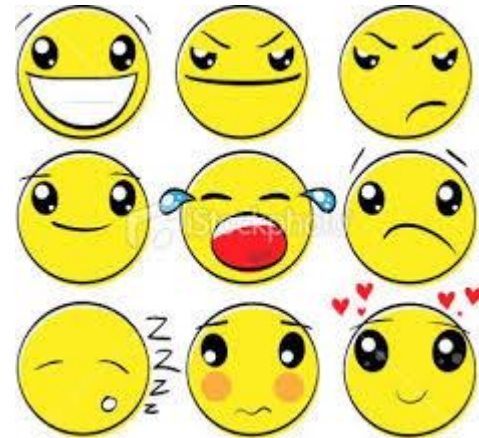
- Hva kan jeg spise? Når kan jeg spise? Er jeg for mett nå? Spiser jeg mer enn andre? «Alt blir feil»

*Støyen inni hodet mitt er der hele tiden,  
fra jeg våkner til jeg sovner.  
Hvis jeg spiser noe som er feil,  
eller jeg bryter en spiseregel,  
så tar det helt over i hodet mitt:  
jeg klarer ikke å få med meg noe  
av det som sies av andre,  
jeg er helt fanget i mitt eget tankekjør*



# Følelseskaos

- Glede, interesse, skam, redsel, sinne, tristhet, skyld
  - Ulikt: hvordan vi kjenner igjen, tåler, uttrykker, deler følelser
- Følelser kan slankes, spises, svelges, kastes opp, trenes vekk
- SF som følelsesregulering
  - Pasient: *SF ble min dekk-operasjon – jeg ville og orket ikke føle*



## Veier inn i en SF

- Sammensatte årsaker (flytende overganger)
  - Disponerende (sårbarhet, traumer, kulturelle forhold som slankepress, personlighetstrekk)
  - Utløsende (slanking, endringer i livssituasjon, mobbing, tap, store prestasjonskrav)
  - Opprettholdende (SF har en funksjon, en slags nytte)

# Spiseforstyrrelsens funksjon

- *mestringsfølelse*
  - *opplevd kontroll*
  - *bedre selvtillit*
  - *dempe uro*
  - *dempe vanskelige følelser*
  - *straffe seg selv*
  - *holde familien sammen*
  - *få omsorg*
  - *«et språk» når ikke annet når frem*
  - *et ønske om å «bli sett»*
- Handler om mye mer og som oftest noe helt annet enn å «bli tynn»
  - En kortsiktig løsning og en langsiktig løsning (Ø.RØ)



## Spiseforstyrrelsens funksjon

- *«Jeg føler at diagnosen er et slags nett under meg. Faller jeg eller driter jeg meg ut, så tar den imot meg. Så tar anoreksien imot meg. Og går det gæren't, så kan jeg bruke anoreksien til å vise at jeg er flink til noe, altså at jeg mestrer noe og har kontroll. Jeg er veldig redd for å bli ordentlig frisk, for da har jeg ikke noe kontroll»*

*(Nasjonalt folkehelseinstitutt – pasientens erfaring)*

## Så hva handler det *egentlig* om?

- Følelser på avveie?
- Vanskelige relasjoner?
- Opplevd kontrolltap?
- Traume-opplevelser?
- Ikke bra nok? (selvfølelse)
- Usikker fremtid?
- Usikker identitet?
- Uflaks? (Treningsskade? Slanking? Pandemi?)

# Ambivalens!

- *SF skiller seg fra en del andre psykiske lidelser ved at symptomene også tillegges noe positivt/har en funksjon*
- *Derfor er ambivalensen så fremtredende: jeg vil bli frisk (fra tankekjøret eller overspisingen), men jeg vil ikke legge på meg eller trene mindre (gir meg følelse av kontroll)*
- *Svinger gjennom hele behandlingsforløpet*
- *Hvis vi trekker den ene veien, og pas trekker den andre: fastlåst*



## «To-sors»behandling

- Mat- og Vekttemaer: veiing, matplaner, overspising, oppkast, slanking, overtrening, avføringsmidler, somatiske kontroller
- Psykologiske temaer: selvfølelse, perfektjonisme, alt-eller-intet-tenkning, følelsesfobi, familiedynamikk, vanskelige relasjoner, traumer
- SAMARBEIDENDE TILNÆRMING



*Fra kontroll på mat og vekt og kropp til Appetitt på Livet!*

# Kan man bli frisk av en SF?

- 50 % : helt friske
- 30 % : restsymptomer,  
men håndterer det
- 20 % : langvarig forløp

