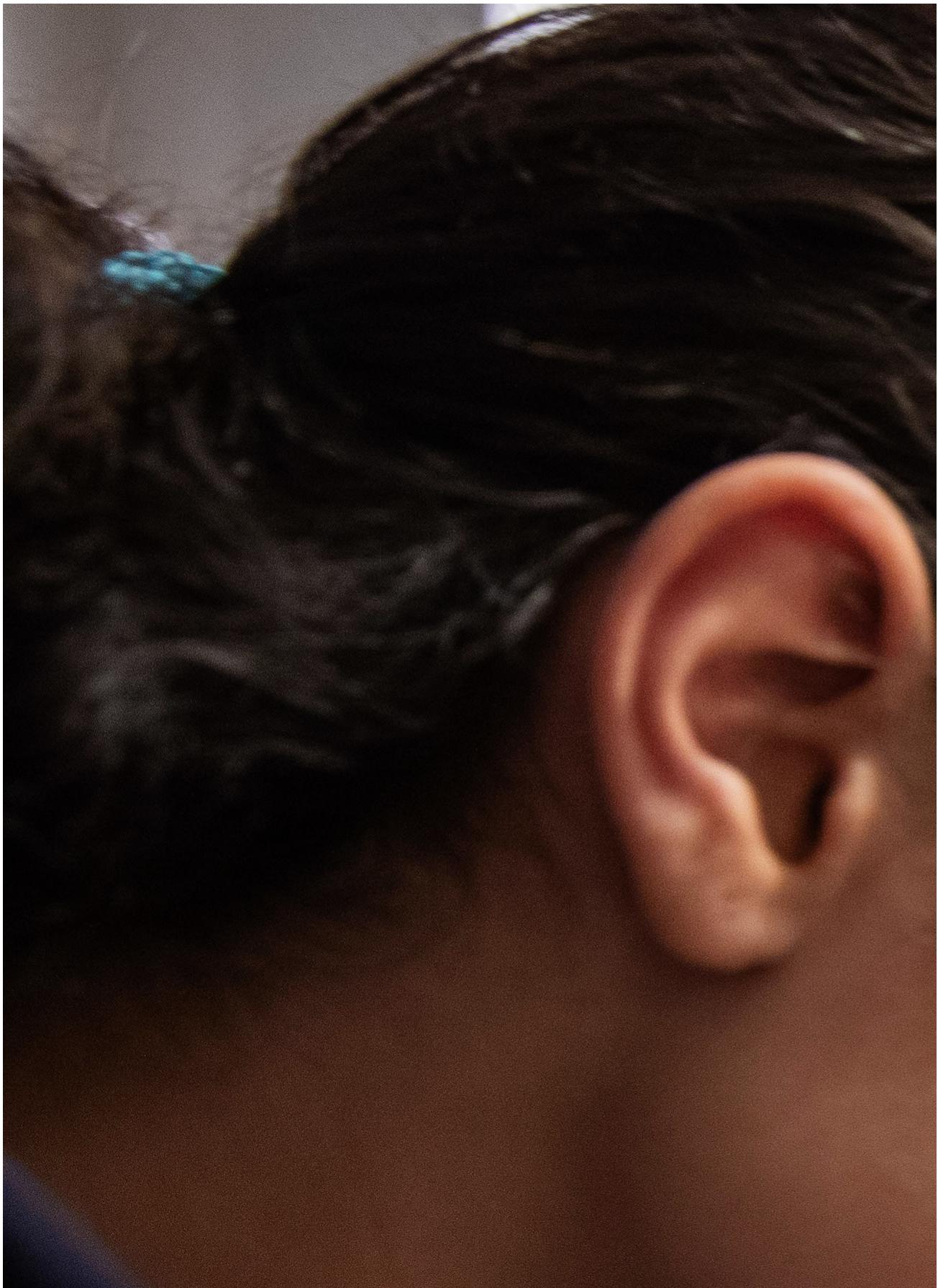
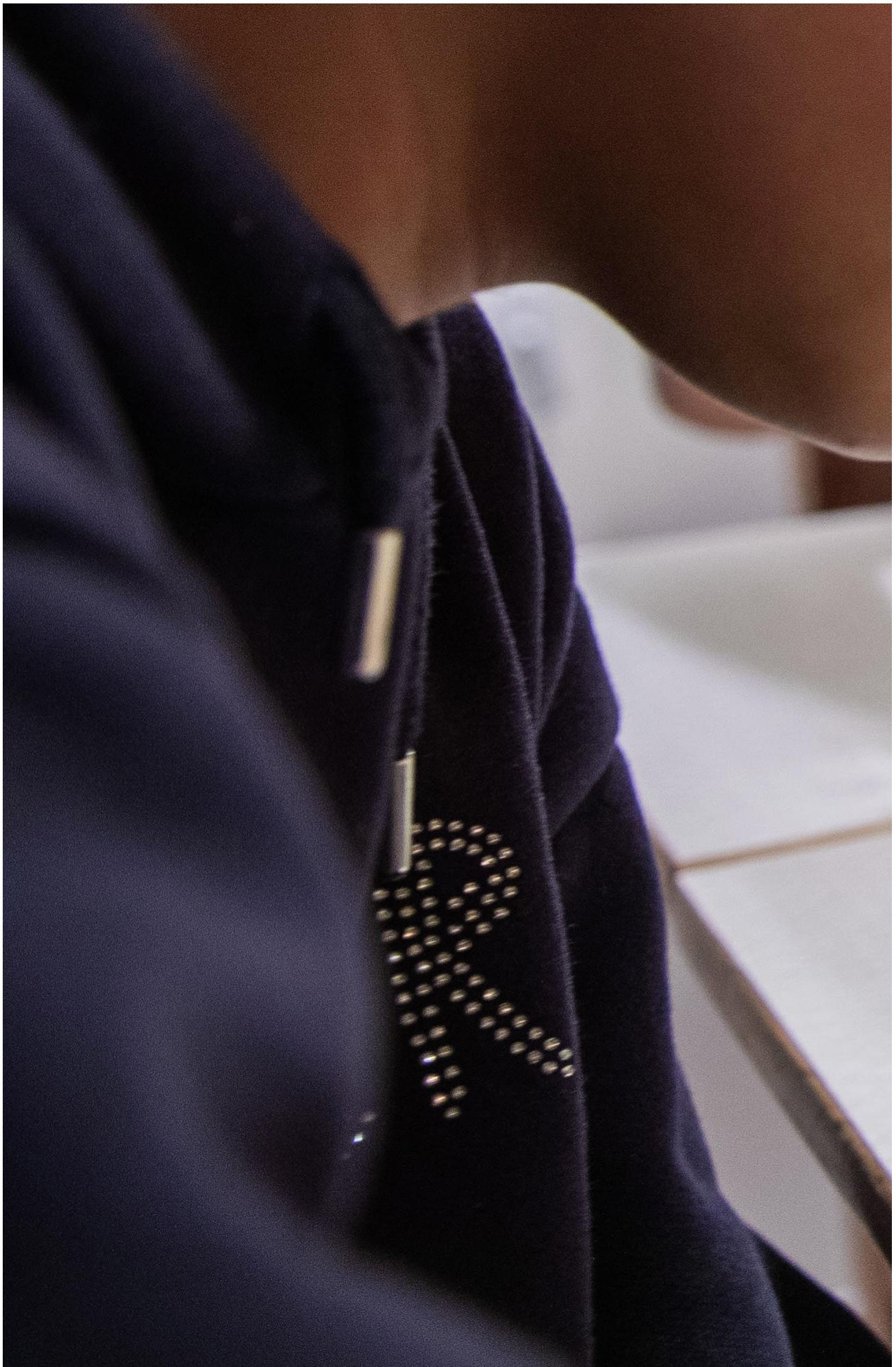


## Ätstörningar

-←↔ %%)

En ätstörning kan innehåra att du tänker mycket på din kropp och vad du äter. Den påverkar och skadar både din kropp och hur du mår psykiskt. Men det finns hjälp att få, och du kan bli av med sjukdomen om du söker vård.





När du har en ätstörning kan du bli helt upptagen med tankar på mat, kroppen och att äta.

I den här texten kan du läsa om olika typer av ätstörningar. Du som är förälder eller närliggande till någon som har en ätstörning kan läsa mer i texten [att vara närliggande till någon som har en ätstörning](#).

⑧ ←→ < )    << )    % ←← %%

Du kan ha en ätstörning om du tänker mycket på din kropp och din vikt och är sträng och dömande mot dig själv.

Det syns inte alltid utanpå att du har en ätstörning. Det kan också vara svårt att själv se och förstå att du har en ätstörning eftersom den kan komma gradvis under en längre tid.

/    %    ←← %%

Här följer beskrivningar på sådant som kan vara tecken på en ätstörning:

- Du blir mer och mer fixerad vid vad du äter och din vikt.
- Du skjuter upp eller hoppar över måltider, äter långsamt och ofta ensam.
- Du äter stora mängder onyttig mat när du är ensam.
- Du gör dig av med det du har ätit genom att till exempel kräkas.
- Du tränar överdrivet mycket eller får ångest om du låter bli träningen någon gång.
- Du är kritisk till din kropp.
- Du måste äta viss mat på ett särskilt sätt, annars får du **ångest**.

Du kan även ha svårt att koncentrera dig, känna dig nedstämd, deprimerad eller ha ångest, skada dig själv eller ha självmordstankar.

\* ( ) `

Du kan ha hjälp av de här fem frågorna om du undrar om du själv eller någon i din närbild har en ätstörning.

3    ↔↔    ⇒ ←← %%

Det finns olika typer av ätstörningar. Här är några exempel:

- anorexi
- bulimi
- hetsättningsstörning
- andra specificerade ätstörningar.

En läkare ställer diagnosen utifrån både kroppsliga och psykiska symtom.

Här nedan följer korta beskrivningar av de olika diagnoserna.

+%    ↔

Anorexi kallas formellt för anorexia nervosa och innebär att du håller en strikt diet, fastar eller svälter dig. Det är vanligt att också träna överdrivet mycket och att vara rädd för att öka i vikt.

Du har en uppfattning om din vikt och ditt utseende som inte stämmer överens med hur andra ser på dig och dina behov av mat. Din självkänsla hänger ihop med hur du upplever din vikt och din kroppsform.

←

Bulimi kallas formellt för bulimia nervosa. Bulimi innebär att du hetsäter och därfter försöker göra dig av med maten, oftast genom att kräkas, använda laxermedel eller motionera överdrivet mycket.

Din självkänsla hänger ihop med hur du upplever din kroppsform och din vikt. Bulimi kan göra att du drar dig undan från andra människor eftersom du skäms för dina problem.

⑧ ← %%    ← %%

Hetsättningsstörning kallas också för BED. Det är en förkortning av engelskans binge eating disorder. Hetsättningsstörning innebär att du har perioder då du hetsäter, men utan att du försöker göra dig av med maten eftertrådt.

Det är vanligt att ha haft andra ätstörningar tidigare om du har hetsättningsstörning, till exempel anorexi eller bulimi.

Hetsättningsstörning kan leda till att du blir överviktig.

+%    (    ←← %%

Det finns även andra ätstörningar som är olika varianter av anorexi, bulimi och hetsättningsstörning. De har fått samlingsbegreppet andra specificerade ätstörningar. Här är några exempel:

- Atypisk anorexi. Då har du alla tecken på anorexi men är inte underviktig.
- Bulimi eller hetsättningsstörning som inte uppfyller kriterierna för hur ofta du hetsäter.
- Självrensning. Då gör du dig av med mat regelbundet till exempel genom att kräkas men du hetsäter inte.
- Nattligt ätande. Då vaknar du på natten i perioder och går upp och äter.

Det finns även andra ätstörningar som inte har lika specifika symtom. De är minst lika allvarliga och kräver behandling.

% ⇒ %    ← ↔ ←← %%

En annan form av ätstörning kallas undvikande eller restriktiv ätstörning. Den kallas ARFID som är den engelska förkortningen av Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder.

Ätstörningen innebär att du helt undviker de flesta sorters mat och enbart äter några få, särskilt utvalda saker. Undvikande ätstörning kallas även för Selektiv ätstörning och förkortas SÄ, eller Selective Eating Disorder och förkortas då till SED.

↙ ←    ` ↔    ` ← ←

Undvikande eller restriktiv ätstörning är vanligast hos barn, men kan förekomma i alla åldrar. Det handlar inte om att vilja kontrollera sin vikt eller kroppsform. I stället styrs du av en stark motvilja mot olika sorters mat och dryck som du upplever som äcklig eller motbjudande.

Matens färg och temperatur kan också spela roll för om du kan äta den eller inte. Motvilan mot den mat du undvikar är så stark att du kan kräkas om du skulle få fel sorts mat i munnen.

4 ⇒ ⇒ % < %%` ← ← ←

Det är vanligt att tråna på ett tvångsmässigt sätt och samtidigt hålla en strikt diet när man har en ätstörning. Detta kan ibland kallas för ortorexi, även om ortorexi inte är en formell ätstörning eller psykiatrisk diagnos. Begreppet ortorexi har en annorlunda innehörd i Sverige än internationellt. I andra länder kan det syfta enbart på att ha en överdrivet hälsosam diet.

Problemen med överdriven träning kan ändå vara allvarliga för den som berörs och kan leda till starka ångestkänslor om man inte kan träna som man vill. När du söker vård för överdriven träning kan du få diagnosen [anorexi, OCD – Tvångssyndrom](#) eller någon form av [ångest](#).

-←-` %%` %` ``⇒⇒%`

Det är vanligt att de olika ätstörningsdiagnoserna övergår i varandra eller att du har en blandning av flera diagnoser. En person som har [anorexi](#) kan till exempel senare utveckla [bulimi](#) för att sedan utveckla [betsättningsstörning](#).

Det är viktigt att du söker hjälp och tar reda på vad problemen beror på, oavsett hur ätstörningen påverkar dig.

%` ) ``⇒

Du kan börja med att ta reda på så mycket som möjligt om ätstörningar och hur de behandlas. Det kan vara ett första steg mot att söka hjälp.

``←%`

Det finns olika föreningar som erbjuder [stöd och hjälp via telefon, chatt eller mejl](#). Du kan också prata med en vän eller någon du litar på. Då behöver du inte vara ensam med det som är svårt.

Du kan kontakta Riksföreningen mot ätstörningar, [Frikt och fri](#), om du har frågor om anorexi, bulimi eller andra ätstörningar. De har lokala föreningar på flera orter och kan hjälpa dig att svara på frågor och hänvisa dig vidare. Du som identifierar dig som tjejer och är mellan 10 och 25 år kan också mejla eller chatta med en volontär på [Ätstörningszonen](#).

En annan förening som är kunnig inom både ätstörningar och [självskadebeteende](#) är SHEDO. På [SHEDO.se](#) kan du läsa mer, chatta eller mejla för att få stöd och hjälp.

)`←`⇒%`

Du är värd att må bra och känna dig nöjd med den du är. Det är viktigt att umgås med människor som bidrar till att du mår bra.

Att börja prata om det som du har hållit för dig själv och skämts över kan känna svårt, men också som en befrielse. Du kan reagera på ett sätt som du inte förväntade dig. Alla reagerar olika, och det finns inget rätt sätt att känna på.

\*%←→↔

När du börjar prata med andra kommer du att börja tänka och känna annorlunda, eftersom du inte längre är ensam med dina tankar. Ofta har tankar på vikt, kropp och mat tagit överdrivet mycket plats i livet. Kanske har du glömt vilka andra saker som du tycker är viktiga?

Genom att prata med andra kan du få nya och annorlunda perspektiv än om du är ensam med dina funderingar.

/`⇒←``⇒

Bilder av till synes perfekta kroppar i reklam och sociala medier kan öka pressen och göra att det känns viktigt att se ut på ett visst sätt. Det kan göra att du slutar att tänka på vad din kropp behöver för att fungera. Vilket kan göra att du börjar tränga undan signaler från kroppen om att du är hungrig eller mätt.

När är du egentligen hungrig? Får du vara hungrig? Vad innebär det för just dig att må bra? Svaren på de frågorna kan ge dig insikter om vad du behöver för att må bra.

Du kan behöva lära dig mer om [hållsamma matvanor, träning och sömn](#), och vad kroppen behöver för att må bra. Du kan behöva lära dig lite på din kropp och skilja på hungerkänslor och sötsgur. I bland kan [avslappning](#) och [övningar i mindfulness](#) hjälpa.

1`⇒)``⇒

Sök vård så snart som möjligt om du tror att du har en ätstörning. Det är viktigt att du får en ordentlig utredning för att få rätt hjälp. I bland kan det finnas kroppsliga sjukdomar som ger symtom som liknar ätstörningar.

3`←`⇒%

Du som är under 18 år kan kontakta [ungdomsmottagning](#), elevhälsan eller [barn- och ungdomspsykiatrin, bup](#). På en del bup-mottagningar behöver du [remiss](#) från vårdcentralen.

3`←``⇒

Du som är 18 år eller äldre kan boka tid på [envårdcentral](#), psykiatrisk mottagning eller på företagshälsovården om du jobbar. Du som är upp till 20-25 år kan också kontakta en ungdomsmottagning. Åldersgränsen varierar mellan olika ungdomsmottagningar.

Du som studerar kan kontakta studenthälsan, om problemen har med studierna eller högskolan att göra.

9`←`⇒)%`

Många regioner har speciella ätstörningsmottagningar. På några mottagningar behöver du få [enremiss](#) från elevhälsan eller vårdcentralen, men på flera ställen kan du själv ta kontakt.

Många mottagningar kan du kontakta genom att logga in.

8%`

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då får du hjälp att bedöma dina symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

6``⇒)`%`%`←`(`%

Försök igen på något annat ställe om du tidigare har fått hjälp någonstans men inte tyckte att det fungerade.

Det kan fungera olika bra att prata med olika personer. Det är också olika hur det känns under olika perioder. I bland kan det ta tid innan det känns rätt att ta emot hjälp.

`←`⇒)%`

Du kan utveckla en ätstörning oavsett kroppsform och vikt. Du kan få en ätstörning oavsett kön och ålder.

Det är olika för olika personer varför man får ätstörningar. Nästan alltid beror det på flera saker. Det kan till exempel vara låg [självkänsla](#), ett försök att hantera [ångest](#) eller en svårighet våga säga nej.

Det kan också handla om att kroppen känns annorlunda och att man inte känner sig bekväm i sin kropp. Några exempel är under eller efter puberteten, en graviditet eller om man ökat i vikt.

9%`⇒`%

Det är vanligt att en ätstörning börjar med att du minskar mycket i vikt på kort tid. Kanske känner du en press på dig att vara lyckad och smal? Kanske vill du bevisa för dig själv

eller någon annan att du kan bli smalare?

I början kanske du får kommentarer som känns bra och uppmuntrande. Men i stället för att bli nöjd, fortsätter du att oroa dig för vad du äter eller försöker få mer kontroll över din kropp. Då ökar risken för att du får en åtstörning.

¶ % < % ' < < %

En del problem kan känna svåra att lösa. Då kan det känna som en lösning att förändra något annat, till exempel din kropp.

Du kanske känner en press på dig att vara perfekt och se bra ut, samtidigt som du ska prestera bra på jobbet, i studierna och i sociala sammanhang. Det blir en omöjlig uppgift. Då blir kontrollen över åtandet ett sätt att motverka känslan av maktlöshet.

§ ( " % ) <

Vissa har en medfödd känslighet som gör att de lättare får åtstörningar om de följer en strikt diet eller äter dåligt.

n % % ' <

Åtstörningar kan ibland bero på stress eller att det är jobbigt på något annat sätt i livet. Det är vanligt att vara nedstämd, ha ängest eller tycka illa om sig själv. Det kan också vara så att du är arg eller förvirrad och vill göra dig själv illa.

Genom att förbjuda dig själv att äta kan det skapas ett tvångsbeteende som liknar OCD - tvångssyndrom. Ju mer du försöker undvika den maten som du har förbjudit dig att äta, desto mer ökar suget efter just sådan mat.

% ) < < ) < > % % <<

Ibland kan en person ha andra sjukdomar eller psykiska besvär utöver åtstörningen. Det är till exempel vanligt att ha erdepression samtidigt som en åtstörning. Andra exempel kan vara missbruk av alkohol eller droger, adhd, bipolär sjukdom eller ett personlighetssyndrom som till exempel borderline.

Genom att söka hjälp för åtstörningen kan du börja komma tillräffa även med dina andra problem.

⇒ < < % %

Även om du har varit fri från en åtstörning i flera år kan negativa tankar kring mat och den egna kroppen komma tillbaka under graviditeten eller efter att du har fått barn. Då är det mycket viktigt att du får professionell hjälp tidigt. Läs mer om åtstörningar i samband med graviditet och amning.

% ) ( ( " % %

Det finns många olika behandlingar för dig som har en åtstörning. Vilken eller vilka metoder som är bäst för dig beror på dina behov.

Ju tidigare du kan få hjälp, desto lättare är det att bli frisk. Du kan behöva utmana de tankar och beteenden som du har vant dig vid under tiden som du har haft åtstörningen.

Du kan också behöva hjälp med att skapa en balans så att tankarna på mat, utseende och kroppen blir mindre och inte dominerar ditt liv. Då får du också plats med andra tankar och intressen. Du kan även behöva hjälp med att reda ut dina känslor och relationer till människor som står dig nära.

% ) < % % ' % " % %

Den egen motivation är en viktig drivkraft i behandlingen, och det är viktigt att du känner dig delaktig. Men det är också vanligt att ha blandade känslor inför att delta i behandling. I så fall blir ett viktigt första steg att prata om dessa känslor så att du kan hitta styrka att förändra din situation.

Det kan känna otäckt att påbörja en behandling, även om du vill bli av med problemen som åtstörningen innebär. Den rädslan brukar gå över när du påbörjar behandlingen, eller när du börjar känna dig trygg med din behandlare.

3 % %

Det är vanligt att behöva hjälp genom psykoterapi. Det finns många olika typer av terapier och behandlingar som används vid åtstörningar. Här följer en beskrivning av de vanligaste.

\* <

Det finns en speciell form av familjeterapi som är utvecklad för personer med åtstörningar. Den fokuserar på hur det brukar vara när ni ska äta i familjen och andra situationer där mat är med.

Behandlingen fokuserar på situationer då du äter och de psykologiska hinder som gör det svårt att äta. Behandlingen kan även handla om andra problem i familjen.

Det finns även en form av familjebehandling i grupp, där flera familjer träffas. Terapeuten hjälper sedan personerna att lära av varandra. Det kallas multi-family therapy.

n ' ) % < < % < n /

I kognitiv beteendeterapi är det vanligt att träffa terapeuten en gång per vecka, under ungefär tio till tjugo veckor. Behandlingen kan hjälpa dig att ändra hur du äter och hur du tänker kring dig själv.

KBT utgår från dina behov och det går även att få en kortare eller längre behandling. Vissa former av behandlingen kan ske på internet och med appar.

6 < → <%> <

I psykodynamisk terapi träffar du en terapeut en eller flera gånger i veckan. Du pratar med terapeuten om dina besvär, dina relationer till andra människor och ditt liv i övrigt. Den här behandlingsformen kan hjälpa dig att lära känna dig själv och förstå dina problem. Den kan också hjälpa dig att bli medveten om dina behov och känslor och kunna uttrycka dem för personer i din omgivning.

Psykodynamisk terapi kan pågå under kortare eller längre tid, från tio veckor upp till flera år.

⊗ < % < → < @ /

Interpersonell psykoterapi är en korttidsterapi som har anpassats till en rad olika psykiska problem, till exempel åtstörningar. Behandlingen fokuserar på dina relationer till människor som är viktiga för dig. Terapin brukar bestå av ungefär 12 till 16 träffar, men kan även pågå längre.

n ' % < % %

Kroppsriktad behandling innebär att du tillsammans med till exempel en fysioterapeut arbetar med kroppen och lär dig att förstå och acceptera dig själv och din kropp.

Behandlingsformerna som används är rörelseträning, avspänningssövningar, kroppsterapi och dansterapi samt utbildning om kroppen. Du kan ibland få kroppsriktad behandling som komplement till samtalsbehandling.

6 < → ) ' )

Psykopedagogik handlar om att skaffa sig kunskap om hur åtstörningar fungerar och hur de påverkar dig. Psykopedagogiken är ett komplement och verkar förebyggande så att du inte ska bli sjuk igen. Ofta får du den här behandlingen i grupp eller med närliggande eller familjemedlemmar. Du kan även få tillgång till psykopedagogik via nätet.

) ⇒ % %

Dagvårdsbehandling kan se lite olika ut men innebär att du får behandling några timmar varje dag under en tidsperiod. Ofta får du dagvård i grupp, och får äta tillsammans

med andra som också får behandling på kliniken.

Ni kan träffas i en grupp med en behandlare varje dag under några månaders tid. I andra grupper varvas träffarna med att alla är hemma någon eller några veckor för att själva träna på det som ni har övat på i gruppen.

☒ ) 1 %% ← ←

Ibland kan det bli nödvändigt att bli inlagd på sjukhus. Det kan behövas om det finns allvarliga risker för din fysiska hälsa. Det kan till exempel vara om du har mycket låg kroppsvikt eller om du har minskat mycket i vikt på kort tid.

Behandlingen kan vara olika för olika personer men oftast är du bara på sjukhus en kort och begränsad del av din behandling.

% %

En del kan behöva få behandling med läkemedel. Det kan till exempel vara om du har besvär med magen, har en depression eller ångest.

✉ ⇒ ` ← % ⇒

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

☒ ` ← % % ) << `` ←

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förfstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#)

Även [barn ska få vara delaktiga i sin vård](#)

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#) Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#)

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

§ s e + 1 s + e ¶ + / s s

☒ KÄTS, Kunskapscentrum för  
ätstörningar

☒ Centrum för  
ätstörningar

☒ UMO -  
Ätstörningar

☒ Frisk & Fri - Riksföreningen mot ätstörningar -  
startsida

☒ SHEDO - stöd och kunskap om  
ätstörningar

Senast uppdaterad:

2023-12-08

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

David Clinton, psykolog och psykoterapeut, Kunskapscentrum för ätstörningar, KÄTS, Karolinska universitetssjukhuset,  
Huddinge

Fotograf:

Emma Holmér, 1177.se, nationella redaktionen

+↔ % ← % ← % ` % % ← ↔ %%

Det är vanligt att bli orolig eller upprörd om man får veta att någon man bryr sig om har en ätstörning. Det finns mycket du kan göra för att hjälpa personen. För att kunna vara ett bra stöd behöver du ta hand om dig själv.

✉ ← → ← ` ` ⇒

Här kan du läsa mer om psykiska sjukdomar och besvär, som ångest och depression. Du får veta vilka behandlingar som finns och råd om var du kan söka hjälp.

✉ ← % < `` %% ` % ← % `` %% % ← → ` ` %

Här finns en lista över föreningar och organisationer som erbjuder olika form av stöd inom psykisk hälsa och beroende. Det spelar ingen roll var du bor i landet. Du behöver inte heller vara medlem för att ta kontakt.

↔ ` % ` ⇒

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

1

3

1

1

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).