

Bekymring rundt en spiseforstyrrelse?

Over 10 % av befolkningen er rammet av spiseforstyrrelser - den nest mest dødelige psykiske lidelsen. Den gode nyheten er at bedring er mulig med tidlig påvisning og riktig behandling. Hvis tegnene nedenfor høres kjent ut, anbefaler vi en medisinsk vurdering.



Om mat

- Unngå å spise med familien eller i grupper
- Besøk på badet (inkludert dusjing) umiddelbart etter måltider
- Firkantet syn på ingredienser, merker, matlaging eller redskaper
- Lang historie med «kresne» spisevaner som har blitt verre over tid



Medisinsk

- Besvimelse, svakhet og dehydrering
- Hyppige magesmerter eller andre gastrointestinale plager
- Skader fra trening (f.eks. stressbrudd)
- Manglende eller uregelmessig menstruasjon (for de som menstruerer)



Tenkning

- Selvkritikk for spising eller å ikke trene
- Vedvarende ønske om oppmuntring om eget fysisk utseende
- Frykt for kvalning, oppkast, smerte eller å bli syk etter å ha spist



Om aktivitet

- Trener intenst, men uten glede
- Drevet trening: trene mens du er syk eller i dårlige værforhold



Humør

- Viser lite følelser
- Lett frustrert, humørsyk
- Opprørt når rutinen endres, bekymret eller redd



Sosialt

- Tilbringe mindre tid med venner og familie
- Manglende evne til å uttrykke / beskrive følelser