

# Är du orolig för en ätstörning?

Över 10 % av befolkningen är drabbad av ätstörningar – den näst dödligaste psykiska sjukdomen. Den goda nyheten är att återhämtning är möjlig med tidig upptäckt och korrekt behandling. Om tecknen nedan låter bekanta, rekommenderar vi en bedömning av en läkare.



## Kring mat

Undviker att äta med familjen eller i grupp

Toalettbesök (inklusive duschning) direkt efter måltiderna

Rigiditet kring ingredienser, varumärken, matberedningar eller redskap

Lång historia av "kräset" ätande, som har blivit värre med tiden



## Medicinskt

Svimning, svaghet och uttorkning

Frekventa magsmärter eller andra magtarmsbesvär

Skador från träning (t.ex. stressfraktur)

Utebliven eller oregelbunden mens (för dem som menstruerar)



## Tänkande

Självkritik inför att äta eller inte träna

Ständig önskan om trygghet när det gäller utseendet

Rädsla för att kvävas, kräkas, få ont eller bli sjuk efter att ha ätit



## Runt aktivitet

Tränar intensivt men utan glädje

Driven träning: träning när under sjukdom eller i dåligt väder



## Humör

Visar inte mycket känslor

Lätt frustrerad, lynnig

Upprörd när rutiner ändras, orolig eller rädd



## Socialt

Tillbringa mindre tid med vänner, kamrater och familj

Oförmåga att uttrycka/ beskriva känslor