



## Spiseforstyrrelse - selvhjelp

### Hva gjør den som er rammet av nervøse spiseforstyrrelser?

Det første og viktigste rådet er: Våg å tro at du er noe! Og våg å ta sjanser. Spiseproblemer gjør livet ditt fattig, ensomt og kjedelig.

Det andre rådet er: Søk hjelp! Det er både ensomt, unyttig og farlig å sitte alene med så alvorlige problemer. Du bør ikke ta sjansen på at dette er noe som går over av seg selv. Nervøse spiseforstyrrelser, enten det er anorexi eller bulimi, setter kroppen din på harde prøver. Du trenger en legeundersøkelse. Du bør ikke føle skam ved å snakke til en lege eller en annen helsearbeider. Våg å fortelle legen din hva du gjør med maten, slik at han eller hun kan følge deg opp grundig nok. Det er særlig viktig med væske- og saltbalansen i kroppen.

### Hvordan kan jeg komme meg ut av den onde sirkelen?

Be om en kostveiledning. Det kan være trygghet i å få en liste. Kanskje er du av de som tror at du er en ernærings ekspert etter å ha pugget kaloritabellene. Men er du en ekspert dersom du ikke vet hva *din egen kropp* trenger?

Dersom du har bulimi, er regelmessige måltider en god hjelp til å bli frisk, helst 4 måltider i døgnet. Har du anorexi, bør du være klar over at jo mer utmagret du blir, jo mer besatt blir du av å tenke på mat. Spiseforstyrrelser er psykiske lidelser. Det handler som regel om utrygghet. Tenk igjennom hvordan du kan bli tryggere. Tenk igjennom hvordan dine nærmeste kan hjelpe deg til å få det tryggere, og våg å snakke med dem om det. Hvorfor skal du klare alt alene?

Prøv å få til en samtale om hvordan du kan få hjelp til selve måltidene. En form for hjelp kan være at de lar deg klare det selv, en annen form kan være at de tar ganske mye kontroll over maten. Det finnes ingen regel som passer alle.

### **Jeg er redd og har så mange rare tanker. Hva skal jeg gjøre?**

Skriv dagbok, og lag ord eller tegninger til følelsene dine. Tenk igjennom hva du er redd for? Du synes kanskje at det er et rart spørsmål, men hvorfor trenger du et slikt symptom? Forsøker du å slippe unna andre vanskelige tanker og følelser? Og er andre mennesker så mye bedre, flinkere og flottre enn deg? Det kan være lurt å snakke med mennesker som arbeider i det psykiske helsevesenet.

Men altså viktigst: Del problemet ditt med noen, og våg å tro at det finnes et rikere liv utenfor maten, vekten og tynnheten.