

## Konsekvenser av ätstörningar

Nedan redovisas rapporterade negativa konsekvenser av att ha en ätstörning. Stryk gärna under de konsekvenser som du känner igen hos dig själv. Man kan också behöva tänka på att konsekvenserna nedan kan bli ens följeslagare så länge som man har ätstörningen eftersom en obehandlad ätstörning tenderar att bli livslång.

### Kroppsliga konsekvenser

Det är inte ovanligt att personer med ätstörningar utvecklas olika slags mag- och tarmbesvär, försämring av tarmfunktionen och förstoppning. Om man kräks för att försöka kompensera för sitt matintag så kan det orsaka svullna spottkörtlar, halsont och allvarliga tandskador. I vissa fall kan ätstörningen ge allvarliga skador på magsäcken eller matstrupen. Ätstörningen kan leda till en störning av kroppens homeostas (inre jämvikt), särskilt vad gäller vatten- och saltbalansen i kroppen. Elektrolytrubbningar och uttorkning förekommer också.

Andra konsekvenser är att ha en onormalt låg kaliumhalt i blodet, vilket i sin tur kan ge njurskador och störd hjärtrytm. Man kan också få alltför lågt blodsocker, som orsaka medföra svettningar, darrningar, hjärtklappning, koncentrationssvårigheter, irritabilitet och i allvarliga fall koma. I vissa extremfall kan personer inta stora mängder vatten, vilket leder till intoxication, med dödligt resultat.

En annan konsekvens är anemi (blodbrist) och brist på vita blodkroppar, vilket kan försämra immunförsvaret och därmed öka risken för olika sjukdomar.

En ätstörning innebär inte sällan att kroppens fettlager och andra vävnader tar skada, främst då muskulaturen. Det är också vanligt att sår läker sämre och att vävnader i kroppen överlag nybildas sämre. Vidare så ger ätstörningar ofta problem med torr och fjällig hud, risigt hår och håravfall. En ätstörning kan också störa tillväxthormonnivåerna, vilket helt enkelt innebär att man inte växer lika mycket som man hade kunnat göra.

Hos pojkar och män kan en ätstörning ge låga testosteronnivåer och impotens. Flickor och kvinnor däremot kan få ökad behåring på armar, ben, rygg, kinder och ibland på överläppen. Ibland definieras det som oönskad hårväxt. Det är också relativt vanligt att menssen uteblir, vilket i sin tur kan göra det svårare att bli gravid. Om man ändå skulle bli gravid kan självsvälten öka risken för komplicerade graviditeter.

Det är vanligt med störd ämnesomsättning, vilket beror på att kroppen försöker spara energi. Det kan också göra att kroppen sänker kroppstemperaturen, vilket gör att man fryser lättare. Kroppen går så att säga på sparlåga. Det kan också ge problem med trötthet och sämre koncentrationsförmåga. Men andra får istället ångest, motorisk oro och rastlöshet.

Andra vanliga konsekvenser är lågt blodtryck och låg puls. Det kan också bli så att hjärtrytmen rubbas, vilket i vissa fall kan leda till hjärtsvikt. Sklettet kan bli svagare (vilket kallas osteoporos) eftersom vikten är låg man även brukar få brist på östrogen. Det ökar risken för benbrott och att ryggkotorna sjunker ihop, vilket annars brukar vara något som drabbar gamla personer.

## **Psykologiska konsekvenser**

Många personer med ätstörningar beskriver kognitiva nedsättningar i form av koncentrationsproblem och inlärningssvårigheter. Hjärnan fungerar alltså inte som den ska vilket gör att man kan underprestera i olika områden i livet, t ex i skolan. Det beror på att energiomsättningen i hjärnan kan minska av svält, vilket helt enkelt leder till att den arbetar långsammare. En annan orsak till de kognitiva nedsättningarna är att man är så fokuserad på mat, ätande, vikt och figur att man har svårt att fokusera på annat i livet. Det är inte ovanligt att man utvecklar en rigiditet och tvångsmässighet kring mat och ätande, vilket kan göra att andra områden i livet kan bli lidande. Reglerna handlar ofta om att hela matsituationen ska gå till på ett bestämt sätt, exempelvis att maten ska tillagas och ätas enligt strikta vanor. Vissa beskriver också en ökad irritation när de inte kan följa sina strikta regler för ätande.

Många med ätstörningar berättar att de får en sämre och ytligare sömn. Orsaken är att hunger gör att kroppen får svårare att slappna av och gå in i den viktiga djupsömnen.

## **Sociala konsekvenser**

Det är vanligt att personer med ätstörning betalar ett högt socialt pris. Man kan bli så trött att man inte orkar träffa människor, till och med de man står närmast. Det kan också ta mycket tid att underhålla ätstörningen - tid som hade kunnat läggas på sociala möten. Ju mer man hamnar utanför socialt umgänge, ju svårare kan det kännas att ta sig tillbaka till umgänget. Ätstörningen riskerar alltså att skapa en negativ spiral av socialt utanförskap. Det är också vanligt att man känner sig tjock eller oattraktiv och att man därför inte vill träffa människor eller gå på dejt.

Eftersom relationer är något av det viktigaste för psykisk hälsa så är det svårt att överskatta hur problematiska dessa sociala konsekvenser kan vara. Den som hamnar utanför gemenskapen får dessutom inte den träning i sociala färdigheter som kan behövas för att fungera väl med sin omgivning.

Det är vanligt att måltider är den tid då man samlas med nära och kära. Men personer med ätstörningar vill ofta äta själva, kanske för att man skäms för sina beteenden, vilket gör att de hamnar utanför gemenskapen.