

Spiseforstyrrelser

En spiseforstyrrelse er kort fortalt når mad bruges til andet end at stille sultfølelsen. Med det resultat at vægten bevæger sig uden for normalområdet, at tanker om mad fylder uforholdsmæssig meget, eller når der er kommet en ubalance i forholdet mellem indtag og forbrug.

Altså en eller anden forstyrrelse i forbindelse med mad-motion, i større eller mindre grad. Mange med et lettere vægtproblem vil næppe omtale sig selv som en person med en spiseforstyrrelse, men det er de samme faktorer der spiller ind, og derfor også samme måde at gribe det an på når problemet skal løses.

Det drejer sig i bund og grund om tre ting; Hvad vi spise, Hvorfor vi spiser, og Hvordan det ændres.

Hypnose og spiseforstyrrelser

Hypnose er en af de enkleste metoder til en livsstilsændring, fordi man her tager hånd om både vaner og den bagvedliggende årsag. Men ønsket om forandring skal være til stede. Hvad enten det drejer sig om få eller mange kilo, for lidt eller for meget, er hypnose måske vejen frem for dig.

Sædvanligvis anvender man følgende begreber; Bulimi, overspisning og anoreksi, samt ortoreksi, den 4. spiseforstyrrelse.

Diagnoser

Bulimi er tvangsspising eller gentagne episoder med hurtig spising af store mængder føde på kort tid, en oplevelse af at miste kontrollen under og af madindtagelsen efterfulgt af selvfremkaldte opkastninger. Dette foregår i absolut hemmelighed, idet denne tvangsspising er belagt med meget stor skyld- og skamfølelse samt selvforsømmelse. Overspisning er trøstespisning, ensomhedsspising, at spise sine følelser, behov, frustrationer og nederlag, at spise uden at vide, hvorfor man spiser. Resignation overfor overvægten, bliver ofte tolket som ligegyldighed, men er det ikke, dog er den endnu en komponent til ensomhed og isolation. Overspisning kan foregå på to forskellige måder: Enten en typisk småspisen hele tiden, hvorfor det er svært at opdage, hvor mange kalorier, der bliver indtaget i løbet af en dag; eller den kan minde mere om bulimikerens ædeorgier, dog uden den efterfølgende opkastning.

Anoreksi starter typisk med en uskyldig slankekur, som bliver en sådan succes, at den fortsætter udi anoreksien, (for hvorfor give slip på en succes). Anorektikeren spiser efterhånden mindre og mindre, motionerer mere og mere, kigger sig selv i spejlet og ser sig selv som fed, stiller sig på vægten og synes: "Jeg kan lige tabe mig et kg. mere". Glæden ved at tabe sig og ved at have kontrol over den del af sit liv, styrer hende. Mad og motion, vægt og krop bliver en besættelse. Udsultning og motion bliver en tvangspræget adfærd, der opstår som følge af indre som ydre uforløste og uerkendte konflikter.

Anorektikerens tanker og handlinger kredser mere og mere om disse emner og mindre om andre gøremål eller social omgang med andre mennesker.

Ortoreksi bliver kaldt den 4. spiseforstyrrelse og lægger sig tæt op ad anoreksi.

I modsætning til denne er ortorektikerer ikke optaget af at tabe sig eller af mængden af mad men optaget af kvaliteten af mad og sundheden i at dyrke motion. Efterhånden som ortoreksien tager overhånd, bliver der rensset ud i fødeemner: mælkeprodukter, fedtindholdige produkter, kulhydrater osv., så ortorektikerer til sidst lever temmelig ensidigt og kan udvikle underernæringssymptomer. Ligheden til anoreksi er, at ortorektikerer også bruger maden til at opnå kontrol over tilværelsen på grund af manglende selvværd og identitetsfølelse.