

Áhrif átröskunar á sjálfsmyndina

Jarprúður Hulda Atladóttir

Lokaverkefni til stúdentsprófs við Verkmenntaskóla Austurlands

Félagsvísindabraut



VERKMENNTASKÓLI
AUSTURLANDS

Áhrif átröskunar á sjálfsmyndina

Jarprúður Hulda Atladóttir

Lokaverkefni til stúdentsprófs við Verkmenntaskóla Austurlands

Leiðbeinandi: Margrét Perla Kolka Leifsdóttir

Félagsvísindabraut Verkmenntaskóla Austurlands

Apríl 2017

Efnisyfirlit

Inngangur.	5
Fræðilegur kafli.	6
Aðferð.	7
Niðurstöður.	9
Adam.	9
Andrea.	11
Bryndís.	13
Emma.	15
Freyja.	18
Hafrún.	19
Lena.	21
Umræða.	23
Lokaorð.	25
Heimildaskrá.	26

Inngangur

Ritgerð þessi er endurunnin útgáfa af ársögmlu lokaritgerð minni í þroskasálfræði. Ástæðan fyrir því að ég valdi viðfangsefni þetta sem lokaverkefnið mitt er sú að niðurstöðurnar úr fyrri rannsókninni vakti mikinn áhuga hjá mér og komu mikið á óvart. Því hefur mig lengi langað að kanna efnið enn betur og gafst mér nú tækifæri til þess. Í þetta sinn var notast við stærra og fjölbreyttara úrtak, ítarlegri viðtöl og nýjar fræðilegar heimildir.

Eins og fram kemur í heiti ritgerðarinnar verður hér fjallað um átraskanir. Lögð verður sérstök áhersla á sjálfsmyndina og þau áhrif sem átraskanir geta haft á hana. Farið verður yfir almenna skilgreiningu á geðsjúkdómum af þessu tagi, ítarleg umfjöllun verður um tvær algengustu átraskanirnar, ýmis hugtök í tengslum við efnið verða skilgreind og niðurstöður úr öðrum rannsóknum á viðfangsefninu munu fléttast inn í fræðilega hluta ritgerðarinnar. Í fræðilega hlutanum verður meðal annars stuðst við bókina *Þroskasálfræði – Lengi býr að fyrstu gerð* eftir Aldísi Guðmundsdóttur, ásamt greinum á vísindavefnum og læknisfræðilegum síðum á netinu. Einnig verður vísað í viðtöl við sjö fyrrum átröskunarsjúklinga, þar sem þeir segja frá reynslu sinni af geðsjúkdómnum, hvaða áhrif sjúkdómurinn hafði á sjálfsmynd þeirra og hvernig hann breytti lífi þeirra, bæði á meðan á honum stóð og eftir að þau náðu bata.

Hinn eiginlegi tilgangur rannsóknarinnar er að komast að því hvaða áhrif átraskanir hafa á sjálfsmyndina og hvort spor sjúkdómsins verða eftir í fyrrum sjúklingum. Notast verður við eigindlega rannsóknaraðferð við framkvæmd rannsóknarinnar. Með þessu móti er hægt að grafast fyrir um hvaða merkingu og skilning einstaklingar leggja í viðfangsefnið, og þar með veita dýpri innsýn, í stað þess að alhæfa um efnið.

Fræðilegur kafli

Í grófum dráttum eru átraskanir skilgreindar sem geðrænir sjúkdómar, sem myndast við samspil milli ýmissa líkamlegra, sálrænna og félagslegra þátta. Þeir einkennast helst af brenglaðri sjálfsmýnd og afbrigðilegu mataræði, og geta haft alvarleg áhrif á heilsu einstaklings, bæði líkamlega og andlega. Í verstu tilfellum geta átraskanir leitt til dauða. (Guðlaug Þorsteinsdóttir og Sigurlaug María Jónsdóttir, 2006)

Átraskanir eru algengari hjá konum en körlum, og koma fyrstu einkennin oft fram í kringum unglingsaldurinn. Rannsóknir hafa sýnt fram á að átraskanir séu mest áberandi meðal íþróttafólks, einkum í þeim íþróttum þar sem miklar kröfur eru gerðar varðandi líkamsvöxt og árangur. Fimleikaiðkendur, ballettdansarar og skautadansarar eru fremstir í flokki þeirra sem greinast með átraskanir eða sýna einkenni sjúkdóma af því tagi. (Doktor.is, [ártal vantar])

Árið 1991 var gerð rannsókn á 522 norskum íþróttastúlkum, en niðurstöður hennar sýndu að tíðni átröskunnar meðal þeirra var 18%. Um helmingur þeirra sem stunduðu fyrrnefndar íþróttagreinar uppfylltu þau skilyrði sem þarf til að greinast með átröskun. Árið 1996 var önnur eins rannsókn gerð á 200 íslenskum fimleikaiðkendum, sem voru 12 ára og eldri. Tíðni átröskunnar meðal þeirra var 17,1%, en um helmingur þátttakenda taldi sig vera of feita, þrátt fyrir að um 90% þeirra voru undir meðalþyngd. (Doktor.is, [ártal vantar])

Átraskanir birtast í mörgum mismunandi myndum, en þekktustu undirflokkarnir eru lysterstol (anorexía) og lotugræðgi (búlemía). Í báðum flokkunum eru sjúklingar uppteknir af líkamsþyngd, hræðast þyngdaraukningu og að stuðla fyrst og fremst að því að verða óheilbrigðilega grannir. Þar sem þessir flokkar eru fremstir í umfjöllun um átraskanir halda margir að slíkir sjúkdómar snúast einungis um það að grennast, en sjúkdómar sem tengjast offitu og óheilbriggt mataræði falla einnig undir átraskanir. Í þessari ritgerð verður þó einblínt að umfjöllun um lotugræðgi og lysterstol. (Doktor.is, [ártal vantar])

Lysterstol einkennist af ýktum áhyggjum af offitu, stöðugum ótta við þyngdaraukningu, árátukenndri megrun og sjálfsmýnd sem stuðlar að óeðlilegri líkamslögun og þyngd. (Aldís Guðmundsdóttir, 2013) Lysterstolssjúklingar svelta sig eða borða aðeins hitaeningasnaudan mat, og sumir þeirra forðast að borða í návist annarra. Þeir stunda oft ýkta og mikla líkamsrækt, jafnvel í marga klukkutíma á dag. Sjúklingarnir reyna sífellt að grenna sig, þrátt fyrir lífshættulega líkamsþyngd, og léttast áberandi hratt. Líkamsþyngd lysterstolssjúklinga er að minnsta kosti 15% undir meðalþyngd og getur jafnvel farið niður í 50%. (EDS, 2009) Í kjölfar

þyngdartapsins minnkar hæfni líkamans til að halda hita og eru kaldar og bláar hendur og fætur oft áberandi hjá lystarstolssjúklingum, auk þess sem fingerð hár geta farið að myndast á líkamanum til að minnka hitatap. Röskun á innkirtlum er oft yfirvofandi, sem veldur meðal annars óeðlilegar blæðingar hjá konum, ásamt minnkaða kyngetu og kynþörf. Með óeðlilegum blæðingum getur alvarleg beinþynning fylgt í kjölfarið. (Doktor.is, [ártal vantar])

Lotugræðgi einkennist af átköstum í endurteknum lotum, þar sem lok hverrar lotu inniheldur tilraunir til að eyða þeim hitaeiningum sem neyddar voru, meðal annars með uppköstum (80-90% sjúklinga) eða notkun megrunar- og hægðarlosandilyfja. Í átköstum borða lotugræðgissjúklingar óeðlilegt magn af hitaeiningaaudugum mat á skömmum tíma, en hitaeiningafjöldinn í einu átkasti er oft á bilinu 1000-2000 kalóríur. Eftir köstin hellist þunglyndi og samviskubít yfir sjúklingana, og eiga uppköstin og lyfin að draga úr þeim tilfinningum. Lotugræðgissjúklingar hafa eins og lystarstolssjúklingar brenglaða sjálfsmýnd, ranghugmyndir varðandi líkamslögun og þyngd, og hræðast þyngdaraukningu. (EDS, 2009)

Ólíkt lystarstolssjúklingum, sveiflast þyngd lotugræðgissjúklinga, vegna átkasta- og föstunartímabila. Bæði átköstin og hegðunin sem fylgir í kjölfar þeirra, fara fram í felum og þar af leiðandi eru lotugræðgissjúklingar ekki eins áberandi í umhverfinu og lystarstolssjúklingar. Í kjölfar endurtekinna uppkasta verður röskun á efnabúskap líkamans, sem veldur meðal annars slappleika og óreglulegum hjartslætti, auk þess sem skemmdir á glerungi tanna er oft áberandi. Ýkt líkamsrækt getur orðið áberandi hjá lotugræðgissjúklingum, ásamt einbeitingarskortu, óeðlilega miklum metnaði og fullkomnunaráráttu. (Guðlaug Þorsteinsdóttir og Sigurlaug María Jónsdóttir, 2006)

Orthorexía er einnig átröskun sem einn þátttakendanna þjáðist af. Sjúkdómurinn felur í sér þráhyggjukennðri sókn í heilbriggt mataræði sem veldur röskun á lífi einstaklings, en helstu einkennum sjúkdómsins eru þráhyggja fyrir því að allt mataræði sé hreint, ótti við mat sem aðrir elda, sífellt fleiri nauðsynlegum fæðutegundum sleppt úr mataræðinu, forðast að borða fyrir fram aðra, svelt og jafnvel uppköst til að viðhalda „góðum árangri“ og líkamleg einkenni eins og stöðvun blæðinga hjá konum. (Friðrika Benónýsdóttir, 2016)

Aðferð

Notast var við eigindlega rannsóknaraðferð við framkvæmd rannsóknarinnar. Slík rannsóknaraðferð er yfirleitt notuð þegar markmiðið er að grafast fyrir um hvaða merkingu eða skilning einstaklingar

leggja í ákveðna hluti. Til að komast að því er notast við viðtöl við einstaklinga eða hópa um ákveðið málefni. Niðurstöður úr slíkum rannsóknum veita dýpri innsýn í viðfangsefnið, í stað þess að alhæfa um efnið. (Jón Gunnar Bernburg, 2005)

Til að byrja með var efni í sambandi við átraskanir og sjálfsmyndina rannsakað á netinu, ýmist á læknisfræðilegum síðum og á vísindavefum. Þar voru teknar saman nothæfar heimildir, sem allar voru settar í eitt Word-skjal. Lesið var yfir alla texta, þeim borið saman, og að lokum flokkað í það sem var nothæft og það sem kom ritgerðinni ekki við. Svo voru textarnir umritaðir í einn samfelldann texta með samhengi.

Næst voru kaflarnir um átraskanir í bókinni *Proskasálfræði – Lengi býr að fyrstu gerð* eftir Aldísi Guðmundsdóttur lesnir og bornir saman við heimildirnar af netinu. Ekki var nauðsynlegt að bæta efninu úr bókinni við ritgerðina, þar sem það var hið sama og kom núþegar fram. Hins vegar var hægt að notast við uppsetningu og orðalag bókarinnar, og notaði ég það til að finnpússa fræðilega kaflann.

Þegar fræðilegi kaflinn var tilbúinn var komið að því að semja nýjar spurningar fyrir viðtölin. Farið var gætilega að því að hafa spurningarnir ekki of einfaldar, heldur þannig háttáðar að hægt væri að svara þeim eins ítarlega og þátttakendur myndu vilja. Í viðtölunum var meðal annars spurt um hvernig sjálfsmynd einstaklingsins hafði verið áður en átröskunin kom fram, hvaða áhrif átröskunin hafði á sjálfsmyndina á meðan á henni stóð og hvernig hún hefur haft áhrif á sjálfsmynda eins og hún er í dag eftir að einstaklingar náðu bata. Einnig komu fram spurningar sem upplýstu hvaða átröskun einstaklingurinn hafði greinst með og hvenær, hver fyrstu ummerki sjúkdómsins voru, hvort breytingar höfðu orðið í félagslífi einstaklingsins, hvað það var sem hélt sjúkdómnum gangandi, hvaða líkamlegu breytingar sjúkdómurinn olli, auk þess sem einstaklingurinn fékk lausan taum til að fjalla um önnur atriði í tengslum við sjúkdóminn, sem hann sjálfur vildi koma á framfæri. Að lokum var spurt úti samskipti í kringum sjúkdóminn við aðra, hver viðbrögðin voru, hvernig unnið var úr sjúkdómnum, hvort einstaklingurinn hafi leitað sér hjálpar og hvernig hægt væri að vara öðrum við átröskunum.

Sjö einstaklingar voru valdir til að taka þátt í rannsókninni. Meðal þeirra voru bæði konur og karlar á aldrinum 20-34 ára. Þátttakendur fengu tölvupóst þar sem þeim var upplýst um tilgang og eðli rannsóknarinnar, hver rannsakandinn væri, umfjöllunarefni rannsóknarinnar og markmið hennar, hverjir mynduðu úrtakið, hverjir myndu sjá niðurstöður rannsóknarinnar og lesa ritgerðina, að öllum nöfnum yrði leynt, fengu að velja hver og hvernig viðtalið færi fram (síma,

skype, tölvupóst, o.s.frv.), hvers vegna þessi tiltekni einstaklingur var valinn og að ekki væri skylda að taka þátt.

Allir þeir sem fengu slíkan tölvupóst samþykktu að taka þátt og vildi um helmingur þeirra taka viðtalið í gegnum tölvupóst, og hinn helmingurinn í gegnum spjallforritið *Messenger* á Facebook. Þá fengu þeir viðtalsspurningarnar sendar og höfðu rúmlega mánuð til að senda svör sín til baka. Þátttakendur voru beðnir um að taka sinn tíma í að svara spurningunum og hafa svör sín eins ítarleg og möguleiki var á, þar sem allt gæti verið nothæft. Þátttakendum var einnig bent á að ekki væri skylda að svara þeim spurningum sem gætu reynst þeim óþægilegar og að alltaf væri hægt að hafa samband ef eitthvað kæmi uppá.

Þegar mánuðurinn var liðinn vantaði enn um helming viðtalanna, svo þeim þátttakendum sem áttu eftir að svara var bent á að enn vantaði svör þeirra og var þeim bæði boðið að fá nokkra daga til viðbótar til að svara eða að sleppa því algjörlega. Í næstum öllum tilfellum höfðu þátttakendurnir einfaldlega gleymt sér, en öll viðtölin bárust samdægurs. Úrvinnsla viðtalanna fólst í því að lesið var vandlega yfir hvert og eitt viðtal, og þeim breytt í samfelldann texta, sem í raun kom út sem eins konar saga.

Ekki var alveg ljóst hvort kalla ætti þessa rannsókn eigindlega en ekki meindlega (könnun), þar sem þátttakendur fengu auðvitað spurningalista sendann. En það sem gerði rannsóknina eigindlega var uppsetning hennar. Gætt var sérstaklega að því að spurningum þyrfti að svara ítarlega, þátttakendur fengu alveg lausan taum til að segja sína sögu og notuðust við spurningarnar sem ákveðin „stikkorð“ til að leiða sig áfram. Ef rannsakandi vildi fá frekari upplýsingar um eitthvað ákveðið sem þátttakandi hafði fjallað um, var ekkert mál að spyrjast fyrir um það. Þar með er rannsóknin í formi viðtals, en ekki könnunnar.

Niðurstöður

Adam

„Adam“ er dulnefni tónlistarmannsins sem tekið var viðtal við, en er hann eini karlmaður rannsóknarinnar. Fyrir átröskunina var sjálfsmynd Adams ágæt að hans mati. Hann segir sig samt hafa verið með einhverjar óþarfa þráhyggjur vegna útlit síns. Það var þó ekki fyrr en hann fór að fitna um tíma, og varð í kjölfarið fórnarlamb eineltis, sem sjálfshatur fór að magnast upp hjá honum. Þetta markaði upphaf lotugræðginnar sem Adam átti eftir að takast á við síðurmeir.

Adam var um tvítugur þegar fyrstu ummerki lotugræðginnar fóru að segja almennilega til sín. Hann glímdi við mikið hatr gagnvart sjálfum sér og útlit sitt, og átti í kjölfarið erfitt með að halda niðri mat. Það var þá sem hugmyndin um að kasta upp máltíðum sínum komst á yfirborðið, en honum fannst eins konar vellíðan fylgja því. Þær hugsanir Adams sem héldu átröskuninni gangandi voru fyrst og fremst að „vilja ekki vera feitur“. Að fitna var það skelfilegasta sem hann gat hugsað sér, þar sem hann var fastur í þeirri trú að ef hann myndi fitna yrði hann ekki „samþykktur“ lengur. Á tíðum var Adam orðinn rosalega veikburða, en þá greip hann til átkasta sem hafði þau áhrif að líkami hans skalf af átökunum.

Átröskunin hafði gríðarleg áhrif á sjálfsmynd Adams, en hún var orðin mjög brotin. Hann segir sig oft hafa blótað sig í svefn á kvöldin eða þegar honum fannst hann vera feitur í speglinum, og talaði hann þá illa og ljótt um sjálfan sig. Átröskunin hafði einnig einhver áhrif á félagslíf Adams, en á heildina litið hafði hann ekki verið svo slæmur félagslega. Hann hafði þó slæmt skap til annarra á tíðum, sem bitnaði helst á nærvinum og fjölskyldu.

Í fyrstu sagði Adam engum frá átröskuninni og telur hann sig hafi verið mjög góðan í að fela lotugræðgina, þrátt fyrir hinar mörgu klósettferðir eftir máltíðir. Hann átti það þó til að loka sig af þegar þunglyndið helltist yfir hann, en þetta gerðist aðeins um einu sinni í mánuði og sagðist hann þá bara vera veikur.

Loks kom að því að Adam leitaði sér hjálpar hjá Hvíta bandinu og á bráðamóttökunni, en það sem hvatti hann áfram í því var fyrst og fremst fjölskyldan. Hann vill þó meina að átröskunin muni alltaf hafa einhver áhrif á hann. Adam á það enn til að tala illa um sjálfan sig og dæma það sem hann sér í speglinum, en í dag hefur hann ákveðin verkfæri sem hjálpa honum að sigrast á því og er hann mjög meðvitaður um sjúkdóminn. Átröskunin hafði einnig mjög slæm áhrif á sjálfsmynd hans eins og hún er í dag. Hún hjálpaði honum þó að átta sig á því að við erum öll eins og við erum, að enginn sé eins og það er ekkert að því að vera eitthvað ákveðið þungur eða léttur. Hún hjálpaði honum einnig að þroskast og sjá hlutina í nýju ljósi.

Adam segir suma hafa leitað til sín og spurt hann ráða vegna sjúkdómsins. Hann ráðleggur fólki að opna sig um átraskanir sínar við sína nánustu, og ekki aðeins segja einhverjum einum frá, heldur viðurkenna þetta fyrir alvöru. Hann segir lotugræðgi vera lífshættulegan sjúkdóm sem getur borist út í svo mörgum myndum, bæði andlega og líkamlega. Því er mikilvægt að leita sér hjálpar, einkum hjá fagaðilum eins og Hvíta bandinu, þar sem það er mögulegt að yfirstíga sjúkdóminn.

Andrea

„Andrea” er stelpa sem hefur nokkrum sinnum komið opinberlega fram í fjölmiðlum til að vara öðrum við átraskanir. Stór hluti af lífi Andreu hefur verið tileinkaður átröskunum, en hún var greind með orthorexíu 15 ára, lystarstol 16 ára, lotugræðgi 18 ára og að lokum lotugræðgi með tilhneigingu til lystarstols 19 ára.

Fyrstu ummerki átröskunarinnar má rekja til þess þegar Andrea flutti til Noregs á tólfta aldursári. Þar varð hún öfundsjúk út í allar stelpurnar sem voru svo grannar, og ákvað í kjölfarið að neyta sífellt minni fæðu og stunda meiri hreyfingu. Það byrjaði á því að hún skipti hunangs seríósi út fyrir venjulegt seríós á morgnanna, en fljótlega voru kvöldmatarskammtarnir orðnir svo litlir að þeir samanstóðu einungis af 2-3 kjötbitum og hálfri kartöflu. Þegar hún eignaðist hjól fór hún svo að hjóla um bæinn í 2-3 klukkustundir á dag, auk þess sem hún fór út að hlaupa á kvöldin. Fyrsta alvarlega afleiðing „átaksins” mátti sjá þegar hún léttist um 22kg á einugis tveimur mánuðum, þá þrettán ára. Ástandið var orðið svo slæmt að henni fannst móðir sín „djöfullinn sjálfur” fyrir að „voga sér” að elda mat á hverju einasta kvöldi og ætlast til þess að hún myndi borða hann. Henni þótti sú framkoma óásættanleg.

Andrea segir sig aldrei hafa verið með góða sjálfsmynd. Hún lýsir sér í æsku sem stelpuna sem sat úti í horni í frímínútunum í skíðabuxunum sínum með The Da Vinci Code sér við hendi, á meðan hinir voru í fótbolta eins og venjulegir tíu ára krakkar. Hún passaði einfadlega aldrei inn.

Þegar Andrea flutti til Svíþjóðar, þá fimmtán ára, var hún orðin mjög veik. Hún segir sig hafa heyrt eins konar raddir í höfði sér sem bönnuðu henni að borða. Á sínum verstu tímabilum var hún farin að neyta litlar 1000kcal á viku, og „mátti” þá ekki drekka vatn þá 3-4 daga sem hún fastaði. Þetta olli því að Andrea lokaði sig mikið af frá fjölskyldu sinni. Hún sagði meðal annars oft móður sinni að hún ætlaði sér að borða kvöldmat heima hjá þáverandi kærasta sínum, en sagði kærastanum að hún hafi borðað kvöldmat heima. Eins borðaði hún sjaldan í skólanum, en þegar hún var í tíunda bekk fór hún einungis þrisvar í hádegismat yfir allt árið. Þá sat hún yfirleitt á bekk fyrir utan og beið eftir því að vinir hennar væru búnir að borða. Það leið ekki á löngu áður en sögur fóru að ganga um skólann um að Andrea væri með átröskun, hún orðin geðveik og fleira, en í kjölfar þess lokaði hún sig algjörlega af og talaði ekki lengur við neinn í skólanum.

Andrea var alltaf sannfærð um að hún væri of feit, sama hve grönn hún var orðin. Endalausar hugsanir um kalóriur og þyngd fylltu höfuð hennar, og var hún farin að vigta sig oft á dag, auk þess sem hún taldi hverja einustu kalóríu sem hún lét ofan í sig. Á tímum voru bolir í

minnstu stærðunum orðinir eins og stórir ruslapokar á herðum hennar, en hún var samt ennþá „of þung“ eða „of breið um mittið“. Á aldursbilinu 12-17 ára var helsta markmið hennar alltaf að komast niður í 38kg, en henni tókst einu sinni að koma sér niður í 42kg þegar hún var orðin sem veikust.

Átröskun Andreu hafði miklar líkamlegar breytingar í för með sér. Hún fór í gegnum mörg tímabil þar sem hún fór ekki á blæðingar, en hið lengsta varaði í um eitt ár. Auk þess var henni ávallt kalt á höndum og fótum, neglur hennar brotnuðu, hár hennar datt einfaldlega af höfuð hennar, augnsýkingar og munnangur gerðu sífellt vart við sig, henni var alltaf flökurt, hún tók miklar geðsveiflur á tímum, og þjáðist af miklum svima, höfuðverk og þreytu.

Það var ekki fyrr en Andrea var búin að þjást af alvarlegri átröskun í þrjú ár sem hún sagði kærasta sínum frá sjúkdómnum. Hann grátbað hana að leita sér hjálpar og ákvað hún loks að verða að því. Þá byrjaði hún fyrst í svokallað „intensive therapy“, þar sem hún hitti sérfræðing tvisvar í viku klukkutíma í senn. Þar næst byrjaði hún hjá sérfræði í átröskunum á vegum BUP tvisvar í viku, sem er eins konar sænsk útgáfa af BUGL. Andrea hitti þó algjörlega botninn á veikindum sínum í lok árs 2013, og var í kjölfarið lögð inn á geðdeild í nokkrar vikur. Hún segir það vera hjúkkur geðdeildarinnar, þáverandi kærasta hennar, sérfræðingnum á BUP og móður hennar og stjúpfoður að þakka að hún hafi lifað átröskunina af. Það sem hvatti hana helst áfram í því að ná bata var þegar móðir hennar hótaði að henda henni út af heimilinu ef hún héldi svona áfram, þar sem yngri systir hennar var farin að taka eftir þessari brengluðu hegðun. Þó svo að átröskunin hafi aðeins staðið yfir þegar systirin var nýfædd og þangað til hún varð fjögurra ára, þá man hún enn vel eftir þessum tíma.

Í dag hefur Andrea náð fullum bata, en hún segir átraskanir þó alltaf sitja fastar eftir í fyrrum sjúklingum. Maður verði bara að vera meðvitaður um þær á hverjum einasta degi. Sjálfsmynd hennar er einnig orðin margfalt betri, sérstaklega hvað varðar viðhorf hennar til líkama síns. Þegar hún var sem veikust fannst henni flottast að hafa mikið bil á milli læra sinna, en í dag nýtur hún þess að vera með þykk læri og þykir það roslega kynþokkafullt. Hún hefur þó alltaf verið óörugg með magann sinn, en er að vinna í þeim ranghugsunum. Viðhorf hennar til annarra er einnig mun jákvæðara eftir að hún náði bata. Hún er mun skilningsríkari gagnvart geðsjúkdómum annarra, og hefur tileinkað sér það að hjálpa öðrum að leita sér hjálpar í stað þess að „votta samúð sína“.

Andrea áttar sig í dag á því hve veikur einstaklingur hún var, og finnst mikilvægt að nota reynslu sína og tala opinberlega um hana til að vara öðrum við. Hún hefur komið mikið fram í

fjölmíðlum og meðal annars frætt fólk um þær líkamlegu afleiðingar átraskana, sem margar hverjar geta verið ólæknandi. Andrea lenti sjálf í því að uppköstin sem fylgdu átröskuninni eyddu uppglerung tanna hennar. Hún hefur til að mynda farið í 3 rótfyllingar og 18 lagfæringar á tönnum sínum síðastliðið ár, og hafa margir tannlæknar sagt henni að það muni líklegast þurfa að rífa úr henni allar tennurnar og setja gervitennur í staðinn, áður en hún nær fertugsaldri. Henni finnst því mikilvægt að einstaklingar sjái hve dýrmætt lífið er og læra að elska sjálfa sig, í stað þess að hlusta á djöflana sem fylgja þessum sjúkdómum.

Bryndís

Í úrtakinu mátti finna tvo fræga bloggara, og er „Bryndís” annar þeirra, en hún fjallar helst um starf sitt sem förðunarfræðingur. Fyrir átröskunina telur Bryndís sjálfsmýnd sína hafa verið mjög léleg, en hún hafði snemma dottið í eins konar útlitsdýrkunnar-pakka. Um þrettán ára aldurinn varð anórexía hluti af lífi Bryndísar, sem á nokkrum mánuðum þróaðist út í búlimíu sem átti eftir að standa yfir í 7-10 ár.

Fyrstu ummerki átröskunarinnar var breyttur hugsunarháttur, sem einkenndist af sífelldum hugsunum um mat og vaxtarlag. Þá kom sjálfshatur og sveltí inn í myndina, auk óraunhæfra markmiða um þyngd og vaxtarlag. Bryndísi fannst hún heldur ekki andlitsfríð, en þar sem hún gæti ekkert gert í því ákvað hún að hún gæti allavega orðið „mjó”.

Til að komast hjá því að borða, einkum með fjölskyldunni, fór Bryndís að eyða meiri tíma með vinum sínum. Hún fór einnig að sækjast í enn meiri félagsskap, þar sem hún þráði eins konar „viðurkenningu”. Hún vildi alltaf passa sig að hafa nóg að gera, svo hún þyrfti ekki að hugsa um mat. Bryndís þráði að líta öðruvísi út og ná góðum „árangri” með því að léttast. Sjálfshatrið og hinar óraunverulegu hugmyndir um holdafar hélt átröskuninni gangandi.

Átröskun Bryndísar hafði gríðarlegar líkamlegar breytingar í för með sér. Meðal þeirra má nefna tannvandamál vegna uppkasta, yfirlíð, magakrampa og þreytu, auk þess sem blæðingar hættu í um hálf t. Bryndís skammaðist sín mjög fyrir átröskunina fyrstu árin. Hún átti á tímabilinu tvo kærasta, og ákvað að opna sig um sjúkdóminn við þá báða, en þeir sýndu lítinn skilning. Sér í lagi annar þeirra, en hann sagði þetta vera heimsku, sem lét Bryndísi líða enn verr. Það var ekki fyrr en löngu seinna sem hún sagði vinum sínum, fjölskyldu og læknum frá sjúkdómnum og mætti þá fyrst miklum skilningi.

Átröskun Bryndísar byrjaði svo snemma að hún þekkti í raun ekkert annað en að hata sjálfa sig. Hún veit því ekki almennilega hvaða áhrif sjúkdómurinn sjálfur hafði á sjálfsmynd hennar, en viðhorf hennar til annarra breyttist. Bryndís segir krakka á þessum aldri á þessum tíma hafa verið mjög dómharða í garð annarra, og hún sjálf engin undantekning þó svo að hún hafi ekki látið bera neitt sérstaklega á því. Henni fannst meðal annars fólk „feitt“ sem ekkert endilega var það, en fyrir sjúkdóminn var það ekki eitthvað sem hún hafði hugsað. Auk þess hafði hún enga samkennd með fólki í yfirþyngd, og fannst það vel geta farið sömu leið og hún sjálf.

Með árunum fór sjálfsmynd Bryndísar að styrkjast örlítið og lotugræðgin varð sveiflukenndari og ekki eins stöðug. Hún vann mjög mikið, sem olli því að hún fékk ekki tækifæri til að kasta upp. Hins vegar varð andalega líðan Bryndísar mjög misjöfn, þar sem hún var hvorki að grennast né þyngjast á þessum tíma, en fannst hún samt sem áður stöðugt þurfa að léttast. Hún var því alltaf með mikið samviskubit.

Bryndís bjó um tíma erlendis, en átti þar mjög erfiða mánuði. Hún ákvað í kjölfarið að flytja heim til foreldra sinna, þá orðin 23 ára. Hún áttaði sig loks á því að kominn væri tími til að vinna úr sjúkdómnum og hætta að fela sig á bak við hann. Þá fór Bryndís að stunda líkamsrækt, og tók hún þá fyrst eftir því hve auðvelt væri að tóna líkamann án þess að svelta sig. Hún hafði áður reynt að stunda líkamsrækt, en hafði ekki haft almennilega orku til þess og endaði það því mjög oft með yfirliði. Síðar á árinu kynntist Bryndís núverandi kærasta sínum, sem hefur staðið við bakið á henni síðan.

Í dag er Bryndís á þunglyndislyfjum, sem gerir það að verkum að ranghugsanirnar eru fjarlægari. Nú er hún mjög meðvituð um sjúkdóminn og notar allskyns verkfæri til að passa uppá það að detta ekki í sama farið á ný. Til dæmis neyðir hún ofan í sig mat þegar hún er lasin, þar sem slík veikindi höfðu áður fyrr virkað sem eins konar „pepp“ fyrir byrjun svelti-tímabils. Sjálfsmynd hennar er einnig orðin mun betri. Bryndís er orðin margfalt ánægðari með sjálfa sig, jafnvel þó að hún sé búin að eignast barn, sem hafði miklar líkamlega breytingar í för með sér. Bryndís glímir þó enn við ýmis líkamleg vandamál í tengslum við átröskunina, eins og bakflæði. Hún á það einnig til að detta í smá öfgar hvað varðar líkamsrækt og hollt mataræði, en gerist það aðeins örsjaldan. Á heildina litið er þó gott jafnvægi á þessu öllu hjá henni og gæti henni ekki dottið í hug að kasta upp eða svelta sig í dag.

Bryndís vill meina að átröskunin hafi haft sitt að segja um manneskjuna sem hún er í dag. Það sem hvetur hana áfram til að halda heilsu sinni er að hreyfa sig, borða hollan mat og vera góð fyrirmynd fyrir dóttur sína. Hún á sér bæði góða og slæma daga, en þegar hún er hamingjusöm

líður henni vel í eigin skinni. Þegar Bryndís skoðar gamlar myndir af sér frá því að hún var sem veikust, sér hún sjúkdóminn í andliti sér. Þar af leiðandi sér hún mun heilbrigðari manneskju í speglinum í dag og líður þá betur með sjálfa sig.

Bryndís segir átröskunina líka hafa haft áhrif á viðhorf hennar til geðsjúkdóma og veikleika fólks. Í dag er hún skilningsríkari, finnst gott að geta hjálpað fólki og á auðveldara með að setja sig í spor þeirra sem eiga erfitt. Hún vill einnig meina að átröskunin hafi mótað hana sem uppálanda, en Bryndís vill ekki að dóttir hennar detti í sömu ranghugsanirnar og hún sjálf gerði þegar hún verður eldri. Hún er því strax farin að senda dóttur sinni skýr skilaboð, þar sem henni finnst mikilvægt að börn læri ung að við þurfum ekki öll að vera steipt í sama mótið.

Til að vara öðrum einstaklingum við átraskanir hefur Bryndís talað opinskátt um veikindi sín, og hefur fólk sagt hana hafa opnað augu þeirra. Henni finnst mikilvægt að fólk átti sig á því að sjúkdómar af þessu tagi standa ekki bara yfir í smá tíma, heldur verða alltaf af vítahringi. Bryndís er mikið á móti skyndilausnum sem við koma þyngdartapi, en lysterstol (anorexía) byrjar einmitt of sem „megrun”. Sjálf vill hún engar öfgar og engin boð eða bönn þegar kemur að mataræði, heldur jafnvægi.

Emma

Meðal þáttakenda voru tvær mjög góðar vinkonur mínar og er „Emma” önnur þeirra. Emma greindist ung með anorexíu (lystarstol) með ofhreyfingu. Fyrir átröskunina hafði hún lítið sjálfstraust, var feimin, lokaði sig mikið af og átti í erfiðleikum með að eignast vini. Emmu fannst hún alltaf fremur „eðlileg” í vaxtarlagi, en þó aldrei nógu grönn til að teljast „flott”. Hún var einnig föst á þeirri skoðun að hún væri ekkert nema ljót, leiðinleg og að hún hafði „ekkert sérstakt til brunns að bera”.

Enginn ákveðinn tímunktur ákvarðar upphaf átröskunarinnar, en Emma man þó að á fimmtánda aldursári fóru hugsanir á borð við sléttan maga, augljóst bil á milli læra og annað í líkingu við það, að fylla höfuð hennar. Hún gerði þó ekkert við þessar hugsanir til að byrja með. Það var ekki fyrr Emma fór í kjálkaaðgerð tveimur árum síðar, sem að hugsanirnar fóru fyrir alvöru að hafa áhrif á líf hennar. Í kjölfar aðgerðarinnar þurfti Emma að vera á fljóttandi fæðu í heilan mánuð. Allan þennan tíma var líkami hennar að einhverju leiti að svelta, sem olli mikilli brenglun á starfssemi hans. Það hafði þær afleiðingar í för með sér að um leið og eðlilegt mataræði tók við á ný, fór líkami Emmu að kalla stanslaust á næringu og fór hún þá að borða yfirþyrmandi magn af

mat. Eftir aðeins nokkra mánuði í þessu ástandi var hún orðin það þyngsta sem hún hafði nokkurn tímann verið.

Emma ákvað í kjölfarið að breyta lífsstíl sínum. Það var þá sem hún fór að stunda ýkta líkamsrækt samhliða „hollu” og hreinu mataræði. Emma telur að lífsstílsbreyting þessi, eftir áhrifamiklu vigtunina, hafi komið átröskuninni afstað fyrir alvöru. Hún hafði alltaf haft áhuga á hollu mataræði og líkamshreyfingu ánægjunnar vegna, en hugur hennar fór hins vegar að beinast að því að borða sífellt minna og hollara en allir aðrir og hreyfa sig aðeins með það markmið að breyta líkamslögun sinni. Emma fór fljótlega að meta sjálfa sig eftir því hve dugleg hún var að borða lítið og hreyfa sig mikið. Þeim mun lægri tala sem vigtin sýndi, þeim mun betri manneskja varð hún.

Eins og áður kemur fram hafði Emma alltaf lokað sig mikið af, en félagslíf hennar var þó ekki alveg innihaldslaust. Fyrir átröskunina eyddi hún miklum tíma með tveimur bestu vinkonum sínum, en þær fóru oft út að borða, á skauta, á ísrúnta, gistu saman og fleira. Emma var einnig mikill áhugamaður um hestamennsku, heilbrigðan lífsstíl og að eyða tíma með fjölskyldu sinni. Eftir að átröskunin fór fyrir alvöru að gera vart við sig hvarf hins vegar allur tími hennar til að hitta annað fólk. Hún var föst á þeirri skoðun að slíkt myndi einfaldlega rugla matartímunum og koma í veg fyrir líkamsrækt. Emma orðar það þannig að sjúkdómurinn hafi þrífist á einverunni og vildi ekki leyfa neinum að koma í veg fyrir „velgengi” hans.

Það leið ekki langur tími þar til Emma fór að átta sig á allt væri ekki með réttu og lífsstíll hennar væri ekki heilbrigður. Hún ákvað því að grípa strax inn og byrjaði á því að segja fjölskyldu sinni að hún þjáðist af stöðugum magaverkjum og ætti erfitt með að borða. Næst sagði hún vinkonu sinni frá því að hún væri hætt að fara á blæðingar. Um svipað leyti talaði hún við ræktarþjálfarann sinn um magaverkina og sagði ekki lengur gera greinarmun á því að vera svöng og södd. Það sem kom á óvart var hins vegar að þrátt fyrir að hafa ætlað að leita sér hjálpar með því að upplýsa sína nánustu um ástand sitt, fékk Emma enga fræðslu eða hjálp til baka. Það gat enginn ráðlagt hana um það hve mikið hún skyldi borða eða hve mikil hreyfing væri æskileg, því slíkir þættir eru svo einstaklingsbundnir.

Í kjölfar þess að enginn gat ráðlagt hana um vandamál hennar, hélt átröskunin áfram að þróast. Hugarástand hennar fór versnandi, en hugsanir hennar beindust sérstaklega að maga hennar, útlit hans og heilsu. Emma sannfærði sig um að með því að borða lítið og hreyfa sig mikið væri hún að draga úr magaveikindunum. Það hafði þær afleiðingar í för með sér að hún varð fyrir miklu þyngdartapi og varð áberandi grönn, en þessi „árangur” nærði átröskunina og hélt henni gangandi. Þrátt fyrir að Emma hafði aldrei áður verið eins létt, var hún stundum enn á þeirri skoðun

að hún væri of feit. Hún fékk neikvæða athygli fyrir holdarfar sitt, en það hún var þá að minnsta kosti loksins að fá einhverja athygli. Það var góð og uppbyggjandi tilhugsun í hennar höfði.

Hugarástand Emmu var nú orðið svo brenglað að hún þorði ekki lengur að takast á við sjúkdóminn á eigin fótum. Hún átti sem betur fer góða að, sem hjálpuðu henni að sækjast strax í faglega aðstoð. Eftir að hafa verið á sínu alvarlegasta stigi í átröskuninni í sex mánuði, fór Emma loks í fimm mánaða meðferð hjá Hvítabandinu, sem er sérhæft úrræði fyrir átröskunarsjúklinga. Þegar kom að enda meðferðarinnar fannst Emmu hún ekki enn vera komin á réttan stað. Hún flutti því til föður síns og bjó þar í heilt ár. Þar reyndi hún á fjar meðferð frá Hvítabandinu, sem virkaði misvel. Emma var að lokum lögð inn á geðdeild sjúkrahússins á Akureyri, þar sem hún dvaldi í þrjá mánuði. Þá fyrst náði hún afgerandi árangri.

Emma hefur alltaf haft viljann til að losna undan tókum átröskunarinnar, en sjúkdómurinn er enn svo fastur innra með henni að hún hefur aldrei náð þeim bata sem hún þráir. Átröskunin hefur enn í dag mikil áhrif á líf hennar. Hún var svo lengi föst á þeirri skoðun að það eina sem skipti máli í lífinu var að vera mjó og taldi hún það vera sinn eina eiginleika, samhliða því að vera góður námsmaður. Það er því erfitt að ætla sér að missa þennan þátt algjörlega, einn af sínum tveimur eiginleikum.

Í dag fær Emma enn faglega aðstoð til að viðhalda batanum. Hún er staðráðin í því að ná fullum bata og vinnur núna hörðum höndum að því að þyngjast. Það getur þó verið krefjandi og erfitt ferli og hefur það núþegar sett sitt mark á sjálfsmynd hennar, sem er enn mjög brotin. Hún er þó fullviss um að góður árangur muni draga úr hinum nákvæðu hugsunum og þá muni sjálfsmyndin byggjast upp á ný.

Emma reynir eins og hún getur að fræða aðra um sjúkdóminn, í von um að saga hennar verði öðrum að forvörn. Hún vill að fólk átti sig á því að lífið snúist ekki um það að vera mjór, og leggur mikla áherslu á mikilvægi þess að elska líkama sinn, hlusta á hann og njóta lífsins til fulls með þeim krafti og þeirri orku sem líkaminn veitir okkur. Emmu fannst mikilvægt að fólk myndi læra þetta strax frá ungum aldri og hvatti hún því fyrirtæki til að styrkja kaup á bók um líkamsvirðingu, sem var síðan gefin mörgum leikskólum á landinu. Síðar hélt hún uppi bloggsíðu um tíma, þar sem hún fræddi aðra um álit sitt á alls kyns merkilegum málefnum sem tengdust allt frá líkamsvirðingu og heilbrigðum lífstíl, og yfir í náttúruna og umhverfið.

Freyja

„Freyja” er hin mjög góða vinkona mín sem ég tók viðtal við. Fyrir átröskunina hafði Freyja blómstrað í lífinu og henni leið vel. Hún var þó ekki nema átta ára þegar fyrstu ummerki átröskunarinnar gerðu vart við sig. Það var ekki fyrr en tveimur árum síðar, þegar hún var á tíunda aldursári, sem hún var formlega greind með búlimíu. Það leið ekki á löngu þar til anorexía (lystarstol) bættist við og glímdi hún þá við báða sjúkdóma. Fyrstu einkenni sjúkdómana voru miklir baugar, stanslaus veikindi og yfirpyrmandi þreyta. Freyja segist vanalega hafa borðað lítið á þessum tíma, en tóku átköst við. Það var þá sem hún tók að „refsa” sér í hvert sinn sem hún neyddi fæðu af einhverju tagi.

Freyja varð snemma á ævinni fórnarlamb eineltis, og rekur hún upphaf þess til leikskólaaldurs. Eineltið hafði þær afleiðingar í för með sér að þegar hún skipti um skóla, tíu ára að aldri, var hún orðin mjög feimin, tjáði sig sjaldan, tók ekki þátt í skólaviðburðum og fór ekki í félagsmiðstöðina að hitta skólafélaga sína. Alveg frá leikskólaaldri og þar til Freyja var um ellefu ára voru niðrandi ummæli um útlit og holdarfar hennar daglegt brauð, en orðin „feit” og „ljót” voru algengust. Hún þróaði með sér þunglyndi, kvíða og áfallastreituröskun sem tók að stjórna lífi hennar og hélt átröskuninni gangandi, en hún glímir enn við þær geðraskanir í dag.

Freyja var komin á þann stað að hægt var að telja rifbein hennar og var húðin orðin svo þunn að hún var öll marín á mjöðmunum. Henni leið ekki vel með sjálfa sig og sjálfsmynd hennar var öll brotin. Í kjölfar þess reyndi hún tvisvar að binda enda á líf sitt, en henni varð hugsað til afa síns í bæði skipti og er hann ástæðan fyrir því að hún er enn á lífi. Freyja var fljótlega innrituð á geðdeildina BUGL vegna sjálfsvígstilraunirnar. Það var á þeim tímamarki sem hún fékk loks viðeigandi hjálp vegna átröskunarinnar. Hún var síðan í áframhaldandi eftirliti hjá sálfræðingnum Orra, sem starfar í Neskaupstað. Þetta var í fyrsta sinn sem Freyja áttaði sig almennilega á því hvað hún ætti enn eftir að upplifa margt og að hún þyrfti að snúa hlutunum við.

Skömmu áður en Freyja missti afa sinn höfðu þau rætt um framtíðina og hve dýrmæt hún væri. Samtal þetta varð helsta leiðarljós hennar að batanum. Það síðasta sem Freyja vildi var að valda afa sínum vonbrigðum og ákvað hún því að nú væri kominn tími til að verða hamingjusöm á ný. Hún þróaði að gera afa sinn stoltann, þó svo að hann yrði aldrei vitni að því.

Á fyrsta ári sínu í menntaskóla sagði Freyja í fyrsta sinn frá átröskun sinni. Henni hafði verið sagt að það væri mikilvægt skref í bataferlinu að segja frá, og segir hún það hafa hjálpað sér mikið. Viðbrögðin voru þó misjöfn, en sumir hvöttu hana áfram og studdu hana, á meðan aðrir töldu veikindin vera uppgerð.

Sjálfsmynd Freyju var mjög góð áður en átröskunin tók yfir líf hennar. Hún orðar það sjálf þannig að átröskunin hafi hreinlega eignað sér sjálfsmynd hennar og síðan skilað henni til baka í svo mörgum brotum að Freyja er enn að vinna í því að púsla henni saman á ný. Hún er almennt mjög óörugg og segir hún það helst bitna á fjölskyldu hennar og kærasta Þegar hún fer langt niður andlega á hún það til að hætta að borða um tíma, en hún skilar matnum ef henni finnst hún borða of mikið. Hún á enn erfitt að kynnast nýju fólki og á hún því fáa vini. Hún glímur sífellt við tilhugsunina um það hvernig fólk lítur á hana og tekur hún miklar skapsveiflur þegar henni grunar að fólk hafi neikvæðar hugsanir í garð hennar. Það reynist henni einnig erfitt að fara í sund og er hún aðeins nýlega farin að klæðast þrengri fötum. Freyja reynir þó að minna sjálfa sig á mottóið „fake it till you make it”, en með því reynir hún að sannfæra sjálfa sig um að hún sé alveg örugg með sjálfa sig og þetta séu aðeins ranghugsanir, þar til hún trúir því.

Að lokum ráðleggur Freyja öðrum sem þjást af brotinni sjálfsmynd að byggja hana upp í rólegheitum með heilbrigðum hætti með því að stunda hreyfingu, borða holla og næringarríka fæðu, tala við aðra um hugarástand sitt, og mikilvægast af öllu, að viðurkenna fyrir sjálfum sér hvernig manni líður í raun og veru. Eins biður hún aðstandendur einstaklinga sem eru á slíkum stað, sem og öllu öðru fólki, að setja aldrei út á andleg veikindi þeirra eða reyna að halda því fram að þetta sé allt í hausnum á þeim, það getur gert illt verra.

Hafrún

„Hafrún” opnaði sig opinberlega undir myllumerkinu #égerekkítábú, þar sem hún steig fram og sagði frá átröskun sinni á Facebook. Myllumerkið sló í gegn haustið 2015, þar sem einstaklingar stigu fram og sögðu sögur sínar af geðrænum sjúkdómum, átröskunum, kynferðislegu ofbeldi og öðru sem samfélagið hafði áður þaggað niður. Hafrún var 23 ára þegar átröskun hennar kom fram. Átröskunin var skilgreind sem EDNOS, en hugtakið er notað um átraskanir sem tengjast lystarstoli og lotugræðgi, og uppylla mörg en ekki öll greiningarviðmið þeirra.

Sjálfsmynd Hafrúnar frá barnæsku til framhaldsskólaáranna var nokkuð góð og segir hún unglingsárin ekki hafa verið sér erfið. Hún var örugg með sjálfa sig og fann aldrei fyrir þrýstingi frá sjálfri sér eða öðrum að vera öðruvísi en hún var. Þegar Hafrún var í framhaldsskóla eignast hún kærasta, en þau voru saman í um þrjú ár. Hún telur sjálfsmynd sína hafa byrjað að veikjast við sambands slitin, þar sem kærasti hennar hafði hætta með henni vegna þess að hann var hrifinn af annarri stelpu. Í kjölfar þess fannst Hafrúnu hún ekki nógu góð fyrir neinn og fór hún að

efast um sjálfa sig, hvort hún væri nógu grönn, falleg eða flott. Það var þó ekki fyrr en nokkrum árum síðar sem átröskunin kom fram.

Fyrstu ummerki átröskunarinnar mátti rekja til þess þegar Hafrún fór í „átak“, þar sem hún stundaði líkamsrækt og neytti ekki allra fæðutegunda. Um það leyti urðu sambandsslitin fyrrnefndu, en í kjölfar þeirra léttist hún vegna vanlíðunnar og fékk hrós fyrir útlit sitt. Þá ákvað hún að auka líkamsræktina og taka mataræðið enn fremur í gegn. Henni fannst hún alltaf þurfa að ná ákveðinni þyngd, og þegar henni var náð tók við nýtt þyngdarmarkmið. Á þessum tíma var hún líka farin að kasta upp ef hún tók átköst.

Þegar Hafrún var orðin sem veikust einangraði hún sig mikið. Hún passaði sig að vera ekki of mikið innan um aðra, svo þeir tækju ekki eftir brengluðu matarvenjum hennar. Bæði fjölskylda hennar og vinir tóku vel eftir þessari breyttu hegðun. Hafrún vill meina að einangrunin hafi verið versti hlutinn af þessu og í raun það sem viðhélt sjúkdómnum. Myndast hafði eins konar vítahringur hjá henni, sem snerist um að léttast, verða grannur og flottur og passa upp á fæðuneyslu sína. Hafrún hafði tekið upp hræðslu við ákveðnar fæðutegundir, og hafði hún strangar og óraunhæfur reglur um hvað mætti borða og hvað ekki, klukkan hvað hún mætti borða og annað slíkt. Hegðun hennar var því farin að einkennast af árattu- og þráhyggjukennd. Það sem hélt vítahringnum gangandi við skelfilega hræðslan við að þyngjast.

Sjálfmynd Hafrúnar var orðin mjög brotin. Hún taldi sér trú um að hún þyrfti að líta út á ákveðinn hátt til að vera nógu góð fyrir aðra, og setti samasem merki milli þess að ef hún væri nógu grönn væri hún nógu góð. Henni fannst hún þó aldrei nógu góð fyrir neitt, en hún fann sér alltaf eitthvað við sjálfa sig sem var ekki nógu gott.

Átröskun Hafrúnar hafði miklar líkamlegar breytingar í för með sér. Blæðingar hennar hættu og var hún lengi að ná þeim aftur í sitt eðlilega horf, en það tók henni til dæmis tvö ár að verða ólétt af fyrsta stráknum sínum þar sem blæðingarnar höfðu verið í svo mikilli óreglu. Hafrún fann einnig fyrir miklum tilfinningalegum doða, þar sem líkaminn skynjaði ekki lengur hausverki, svengdarverki eða neitt slíkt. Auk þess fann hún fyrir örum hjartslætti, það leið stundum næstum yfir hana og hún hafði lítið úthald til að hreyfa sig.

Upphafið á bataferli Hafrúnar hófst þegar hún leitaði sér loks hjálpar hjá Hvíta bandinu, en þar sótti hún bæði einstaklingsviðtöl og eina hópmeðferð. Hún segir þetta þó ekki hafa verið það sem fékk hana til að vinna algjörlega úr átröskuninni, en þetta var byrjun. Á þessum tíma kynntist hún einnig núverandi sambýlismanni sínum, en hann hjálpaði henni að líta öðrum augum á lífið. Hafrún segir það hafa tekið blóð, svita og tár, auk margra ára, að vinna úr sjúkdómnum. Í dag

finnst henni lífið of stutt og dýrmætt, og finnst henni sorglegt að hugsa til þess að hafa eytt þessum tíma í átröskun í stað þess að njóta þess að vera hraust og heilbrigð. Það sem hefur hvatt hana enn fremur áfram og heldur hana frá því að detta í sama far eru strákarnir hennar tveir, en hún vill lifa og vera heilbrigð, bæði fyrir þá og sjálfa sig.

Sjálfsmynd Hafrúnar hefur aldrei verið sterkari en hún er í dag. Hún telur átröskunina ekki lengur vera partur af lífi sínu og mjög fjarri sér, en þarf þó að vera meðvituð um hana á álagstímum þar sem það er auðvelt að detta aftur í sama far. Átröskunin hafði þó einhver mótandi áhrif á manneskjuna sem Hafrún er í dag, en hún veit núna betur hver hún er og hver hún vill vera eftir að henni tókst að vinna úr sjúkdómnum. Auk þess lítur hún öðrum augum á lífið, og finnst henni ótrúlega margt mikilvægara en einhver tala á vigt.

Til að vara öðrum við átröskunum hefur Hafrún lagt áherslu á mikilvægi þess að vera heilbrigð og hraust í stað þess að líta út á einhvern ákveðinn hátt, en það á helst við þær unglingsstúlkur sem hafa verið í hennar lífi. Hún vill þó ekki predika yfir öðrum, heldur frekar vera góð fyrirmynd og tilbúin að ræða þetta málefni ef einhver vill. Hafrún skrifaði einnig B.A. ritgerð sína í félagsráðgjöf um líkamsmynd unglingsstúlkna og áhrif fjölmiðla á hana.

Að lokum bendir Hafrún á Facebook síðuna Líkamsvirðing, en er hún mjög gagnleg og skemmtileg. Þar má finna ýmsar áhugaverðar greinar sem fjalla um líkamsmynd, bæði til fræðslu og gamans.

Lena

„Lena” er hinn bloggari sem ég tók viðtal við. Lena er vel þekkt á samfélagsmiðlum, en hún hefur síðustu tvö ár reynt að nýta frægð sína til að ná umfjöllun um átraskanir og lélega sjálfsmynd til sem flestra. Hún notast sérstaklega við samfélagsmiðilinn Snapchat, þar sem hún bendir fylgjendum sínum reglulega á mikilvægi þess að taka sjálfan sig í sátt, að læra að elska sjálfan sig og að næra bæði líkama og sál. Lena var rosalega spennt að fá að taka þátt í rannsókninni, þar sem henni finnst mikilvægt að fræða aðra um reynslu sína af átröskun og hvaða áhrif hún hafði á líf hennar.

Fyrir átröskunina var sjálfsmynd Lenu ótrúlega léleg. Henni fannst hún einfaldlega feit og óaðlaðandi. Lena var um 12-13 ára þegar hún greindist með búlemíu (lotugræðgi). Fyrstu ummerki átröskunarinnar var breyttur hugsunarháttur. Hún taldi sig færa um að geta borðað hvað sem er, svo lengi sem hún myndi skila matnum aftur í formi uppkasta. Smám saman þróaðist þetta

ferli í átköst, og síðan í það að skila einnig hollum og næringarríkum máltíðum. Lena hafði stöðugar og ýktar áhyggjur af mataræði sínu. Hugsanir hennar snerust alfarið um það hvað hún léti ofan í sig, hvað væri í lagi og hvað ekki. Vítahringur hafði myndast sem gekk út á að losa sig skilyrðislaust við alla fæðu sem fór ofan í hana. Hann tók fljótlega öll völd og Lena réði ekki lengur við hann. Hún gat hreinlega ekki losað sig við hræðsluna um að fitna.

Átröskunin hafði þær afleiðingar í för með sér að Lena fór að grennast rosalega mikið. Hún var farin að fá mikil hrós frá fólki varðandi það hvað hún væri orðin grönn og flott. Það hafði eitt og sér gríðarleg á Lenu og var hún staðráðin í því að halda vítahringnum gangandi. En þrátt fyrir hrósin leið Lenu áfram illa. Það var orðið að fastri venju að miða sig stöðugt við aðrar stelpur og meta það hvort hún væri nokkuð feitari en þær.

Það sem kom á óvart var að átröskunin hafði engin afgerandi áhrif á félagslíf Lenu. Hún segist alltaf hafa verið mikil félagsvera og hún fór aldrei í þann pakka að loka sig af frá umheiminum, eins og er annars algengt meðal lotugræðgissjúklinga. Hún þróaði þó með sér þunglyndi sem hafði einhver áhrif.

Lena var mjög ung þegar hún sagði vinkonu sinni frá sjúkdómnum sínum. Vinkonan varð í kjölfarið mjög reið og sagði Lenu að hætta lotugræðginni samstundis, en það var auðvitað ekki svo einfalt. Það var ekki fyrr en seinna meir sem Lena sagði mömmu sinni, kærasta og helstu vinkonum frá sjúkdómnum, og voru þau öll til staðar fyrir hana um leið. Það voru þó sumir sem skildu ekki sjúkdóminn, en flestir voru mjög umburðarlyndir að sögn Lenu.

Það var um þetta leiti sem Lena áttaði sig á því að nú væri botninum náð og kominn tími til að leita sér hjálpar. Hún byrjaði þá í hugrænni atferlismeðferð og lærði hugleiðslu, sem hjálpaði henni mikið í bataferlinu. Eftir það leitaði hún til Hvítabandsins, dag- og göngudeild fyrir átröskunarsjúklinga. Henni hefur einnig fundist hjálpa að tala opinberlega um sjúkdóminn eftir að hún sigraðist hann, í von um að saga hennar geti verið forvörn fyrir einhvern annann.

Lena vill þó meina að átröskunin muni alltaf hafa áhrif á hana. Þær hugsanir sem stjórnðu lífi hennar á sínum tíma munu alltaf vera til staðar. En lykillinn er að nota jákvæðar hugsanir á móti þessum ljótu og neikvæðu. Hún vill að lokum benda öðrum á hve mikilvægt það er að taka sjálfan sig í sátt, algjörlega óháð útliti og holdarfari.

Það kom mér aftur á óvart í þetta sinn hve miklu viðtölin skiluðu. Mér fannst hinn betrubætti spurningalisti skila mun meiri og innihaldsríkari niðurstöðum en ég átti von á. Hvert einasta viðtal kom mér mikið á óvart og fannst mér á tíðum nokkuð erfitt að lesa yfir þau, þar sem ég fann mikið til með þátttakendum og fannst vont að setja mig í spor þeirra. Það sem gladdi mig mest var hve alvarlega þátttakendur tóku viðtölin og hvernig þeir gerðu sitt besta til að koma allri sinni reynslu á framfæri. Það er allavega alveg óhætt að segja að ég sé ekki eftir því að hafa framkvæmt rannsóknina á ný og endurskrifað ritgerð mína. Mér hefði samt þótt skemmtilegra að taka viðtal við fleiri karlmenn, þar sem þeir eru einnig stór hluti átröskunarsjúklinga. Þeir eru hins vegar ekki eins áberandi í opinni umræðu um sjúkdóminn, og var því erfitt að finna karlmenn til að taka þátt í rannsókninni.

Sumir myndu telja það vera ákveðinn galla að framkvæma rannsókn sem þessa skriflega en ekki munnlega. Ég held þó að það hafi borgað sig töluvert að framkvæma hana með þessum hætti. Þá gátu þátttakendur tekið sinn tíma í að lesa vel yfir spurningarnar, ákveða hvernig þeir vildu koma sinni sögu á framfæri og höfðu möguleika á að sitja einir að rifja upp erfiðar minningar og tjá sig um sitt sjónarhorn á þeim. Ég tel það mikilvægt að gefa fólki lausan taum þegar kemur að svona viðkvæmu efni. Ég myndi því persónulega segja að ekkert hefði getað farið betur en það gerði.

Það sést greinilega, þegar viðtölunum er borið saman við fræðilega kaflann og undirliggjandi upplýsingar, að þar sé ákveðin tenging. Í skilgreiningunni á lystarstoli, sem finna má í fræðilega kafla ritgerðarinnar, kemur meðal annars fram að algeng einkenni séu ýktar áhyggjur af offitu, stöðugur ótti við þyngdaraukningu, árátukennd megrun, sjálfsmynd sem stuðlar að óeðlilegri líkamslögun og þyngd, ýkt og mikil líkamsrækt, sífellt reynt að grenna sig þrátt fyrir lífshættulega líkamsþyngd, röskun á innkirtlum og óeðlilegar blæðingar. Allt þetta á til dæmis við um „Emmu”. Lýsing hennar á sjúkdómnum er nánast eins og tekin hafi verið fræðileg lýsing á lystarstoli. Sama á við um skilgreininguna á lotugræðgi og viðtalið við „Lenu”. Í skilgreiningunni á Orthorexíu kemur meðal annars fram að sjúklingar óttast mat sem aðrir elda, en „Andrea” lýsir því einmitt í viðtali sínu hvernig hún leit á móður sína sem „djöfulinn” fyrir það að elda kvöldmat daglega. Því er auðvelt að sjá hve skýrt viðtölin endurspegluðu hinar fræðilegu upplýsingar um átraskanir.

Samkvæmt niðurstöðunum má sjá að hver sem er getur fengið átröskun. Hvort sem að maður er mjór fyrir, með aukakíló utan á sér, áhugamaður um heilbrigðan lífsstíl, elskar mat, hefur frábæra sjálfsmynd fyrir, er frægur, vinsæll, feiminn, vinafár, „fallegur” samkvæmt staðalímynd samfélagsins eða einfaldlega hvað sem er. Átraskanir hafa mikil áhrif á ímynd sjúklingsins á

sjálfum sér og viðhorf hans til annarra, auk þess sem þær geta skilið eftir sig djúp spor í fyrrum sjúklingum. Því er mikilvægt er að vera duglegur að minna sjálfan sig á að taka sjálfan sig ávallt í sátt, læra að elska líkama sinn og hlusta á hann, hætta að meta sig út frá öðrum og almennt fara vel með sig, bæði andlega og líkamlega.

Lokaorð

Eins og augljóslega kemur fram í þessari ritgerð eru átraskanir allt of algengar. Almennt eru þær algengastar meðal kvenna, en þó mest meðal íþróttafólks sem gerðar eru miklar kröfur til hvað varðar líkamsvöxt og árangur. Í ritgerðinni var fjallað ítarlega um tvær algengustu átraskanirnar, lystarstol og lotugræðgi, en undirflokkar átraskana eru eins margir og þeir eru fjölbreyttir.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu skýrar tengingar við fræðilega kafla ritgerðarinnar, og var oft á tíðum eins og þátttakendur hefðu hreinlega skrifað reynslu sína eftir fræðilegar skilgreingar á átröskunum. Hver sem er getur fengið átröskun, sama hver bakgrunnur hans er og hve góða sjálfsmynd einstaklingur hafði fyrir. Oft á tíðum getur reynst erfitt að vinna úr átröskunum, þar sem þær falla undir flokki geðrænna sjúkdóma og þarf því fyrst og fremst að vinna mikið að andlegri heilsu til að ná bata. Einnig eru slíkir sjúkdómar oft á tíðum lengi að mótast, auk þess sem margir rekja upphaf þeirra alla leið aftur í æsku, og tekur það því langan tíma að ná fullum bata.

Segja má að átraskanir nærast á sjálfsmynd einstaklinga og brýtur hana smám saman niður. Þær festist innra með einstaklingum og skilja eftir sig djúpt spor í sjálfsmynd fyrrum sjúklinga. Mögulegt er að byggja sjálfsmyndina upp á ný, en getur það reynst mörgum erfitt og það tekið langan tíma.

Heimildaskrá

„Adam” (2017, 17. apríl). Munnleg heimild.

„Andrea” (2017, 17. apríl). Munnleg heimild.

Aldís Guðmundsdóttir (2013). *Proskasálfræði – Lengi býr að fyrstu gerð*. Reykjavík: JPV.

„Bryndís” (2017, 17. apríl) Munnleg heimild.

Doktor.is ([ártal vantar]). „Átröskun og íþróttir”. Sótt af <http://doktor.is/sjukdomur/atroskun-og-ithrottir> þann 16. feb. 2017.

EDS (2009). „Hvað eru átröskunarsjúkdómar?”. Sótt af <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=50657> þann 16. feb. 2017.

„Emma” (2017, 30. mars). Munnleg heimild.

„Freyja” (2017, 30. mars). Munnleg heimild.

Friðrika Benónýsdóttir (2016). „Þegar heilsufæðisneysla verður að átröskun”. Sótt af <http://www.frettatiminn.is/thegar-heilsufaedisneysla-verdur-ad-atroskun/> þann 15. apríl 2017.

Guðlaug Þorsteinsdóttir og Sigurlaug María Jónsdóttir (2006). „Átraskanir: einkenni, framvinda, faraldsfræði og tengsl við geðsjúkdóma”. *Læknablaðið*, 2. tölublað, 92. árgangur, bls. 97-104.

„Hafrún” (2017, 17. apríl). Munnleg heimild.

Jón Gunnar Bernburg (2005). „Hvernig útskýrir maður aðferðafræði félagsvísinda?“. Sótt af <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=5420> þann 12. mars 2017.

„Lena“ (2017, 1. apríl). Munnleg heimild.

