

VARNINGSTECKEN

Hur vet man egentligen om någon är drabbad eller ligger i riskzonen för att utveckla en ätstörning? Här har vi listat några tidiga varningstecken som du som instruktör, ledare eller tränare kan vara uppmärksam på.

Tänk på att enskilda beteenden och signaler inte nödvändigt-

vis betyder att någon har en ätstörning men kombinerat och sammantaget kan de tyda på att en person är eller riskerar att drabbas. När du närmar dig personen i fråga, lyft fram att du bryr dig. Uttryck dig med ödmjukhet och kom ihåg att du inte vet vad som ligger bakom personens beteende.

Var uppmärksam på tidiga signaler

- Förändrar sitt matmönster (undviker viss mat, undviker mattider, gömmer mat, besöker toaletten efter måltid).
- Drar ner på eller utesluter vissa näringsämnen och tackar nej till saker som man tidigare tyckt om.
- Överdrivet motionerande kan vara ett annat tecken på en begynnande ätstörning.
- Lågt självförtroende och låg självsänka.
- Perfektionistiska drag. Inom idrotten kan det ses som positivt att prestera bra och träna mycket för att nå ett mål, men när strävan går till överdrift och det aldrig blir nog är det ett varningstecken.
- Stress inom andra områden som familj, skola, arbete etc.
- Upprepade skador och fortsatt träning trots fysisk nedsättning.
- Ofta sjuk. För lågt energiintag kan leda till sämre immunförsvar. En följd av det kan bli benskörhet som i sin tur visar sig som stressfrakturer, och för kvinnor, utebliven mens.
- Koncentrationssvårigheter vid träningspass.
- Sömnproblem.
- Viktuppgång, – nedgång eller -pendling.
- Idrottaren använder kläder för att dölja eller framhäva kroppen och sin strävan efter ett slankare ideal – särskilt om detta är ett nytt beteende.
- Abstinensbesvär vid utebliven träning.
- När träning är viktigare än någonting annat, där följden blir ett begränsat socialt liv.
- Daglig, överdriven fysisk aktivitet.
- Osunda drivkrafter för träning (t.ex. bränna kalorier och gå ner i vikt när egentligt behov av viktnedgång ej är hälsomässigt motiverat).