

HEILSA

NÚ KANST TÚ KLÆNKA TEG Á NETINUM

**- Uppgávan er at sannføra sjúklingin um,
at tað eru aðrir møguleikar enn ovát, sigur
sálarfrøðingurin, Mia Lichtenstein**

Vilmund Jacobsen

Yvirskipað finnast trý ymisk etingaróløg, sum vísa seg á hvør sín hátt. Tað eina, BED (Binge Eating Disorder) - ella "noyðsluát" - hevur onga almenna sjúkugreining, men í onkrum øki í Danmark eru tey kortini byrjað at viðgera sjúklingar við fjarskiftaterapi - ella "teleterapi".

Og tað eru fleiri, sum longu hava spurt seg fyri um hesa viðgerð.

At vera raktur av etingarólagi snýr seg yvirskipað um, at tú hevur avskeplað viðurskifti til kropp og vekt. Tú hevur við øðrum orðum eina sjálvsmynd, sum ikki er í tráð við veruleikan, og etingin gongur fyri seg eftir nøkrum mynstrum, sum skilja seg frá tí vanligu og heilsugóða.

- Tú kanst vera raktur av etingarólag á ymiskan hátt og í ymiskum stigum, men sjálvt um sjúkan kann taka seg ymiskt út - frá einum persóni til annan - eru kortini nøkur felagseyðkenni.

Tað sigur Mia Lichtenstein, sum er sálarfrøðingur, granskingarleiðari í sálarfrøði í Región Syddanmark og sum í nógv ár hevur arbeitt við etingarólagi.

- Fyri at gera av, um talan er um etingarólag burturav, brúka vit eina sjúkuleiðbeining, og í Danmark fylgja vit leiðbeiningini hjá Heimsheilsustovninum, WHO.

Mia Lichtenstein vísir á, at sambært hesi leiðbeining er talan um tvinni yvirskipað etingaróløg - anoreksi ella matstikni, sum tað eisini kann rópast og so bulimi ella matfýsni,

har sjúklingurin hevur ógvusliga trong til at eta og síðan at spýggja matin upp aftur.

Í USA hava tey eisini eitt triðja etingarólag, rópt BED (Binge Eating Disorder), sum á føroyskum hóskandi kann rópast noyðsluát.

- Um nøkur ár, tá WHO kemur við einari nýggjari dagføring við sjúkuleiðbeiningum, verður henda sjúkugreiningin - BED - eisini almenn í Danmark. Vit viðgera longu nú sjúklingar, sum hava trupulleikar við noyðsluáti, og hetta gera vit eitt nú í Región Syddanmark, sigur hon.

Avskeplað sjálvsmynd

Anoreksi - ella matstikni - er helst best kenda etingarólag.

Hetta er ein trupulleiki, har hin sjúki etur ov lítið og verður klænur. Tess minni vektin verður, jú vandamiklari er sjúkan. Tá tú lætnar ov nógv, ávirkast gøgnini, sum eisini kunnu gevast at virka, og í ringasta føri kanst tú doyggja.

Ynskið um at fara aftur - ella lætna í vekt - sprýkir úr einari rangari sjálvsmynd.

- Tú ræðist fiti, og tú ræðist, at vektin økist. Tú fólir teg prúðan og feitan, eisini tá tú ert klænur. Í slíkum føri hava fólk - undantikið tey sjúkastu - tó tvíligar kenslur. Á aðrari síðuni vita tey væl, at okkurt er galið við teimum, men á hinari síðuni er tað røddin hjá etingarólagnum, sum fortelur teimum, at tey eru feit, greiðir Mia Lichtenstein frá.

Tað eru eisini fólk, sum líða av bulimi - ella matfýsni - ið stríðast við

eina ranga sjálvsmynd. Men, tey gevast kortini ikki at eta, sum tey við anoreksi gera. Tey hava í staðin nøkur etingarherðingi, har tey eta so nógv, at tey gerast sjúk av áti. Av ótta fyri at gerast feit, royna tey at spýggja matin upp aftur. Tey kunnu eisini finna upp á at brúka opningsevni ella loysingarevni, iðka yvir evni ella fasta. Eins og anoreksi, kann bulimi í longdini eisini gerast fatalt fyri sjúklingin.

- Bulimi kann í ringasta føri gerast deyðiligt. Tað er vandamikið at spýggja so ofta, tí javnvágin millum sukur, salt og vætu fer av lagi, eins og hetta kann elva til órógv í hjartarytmuni, sigur Mia Lichtenstein.

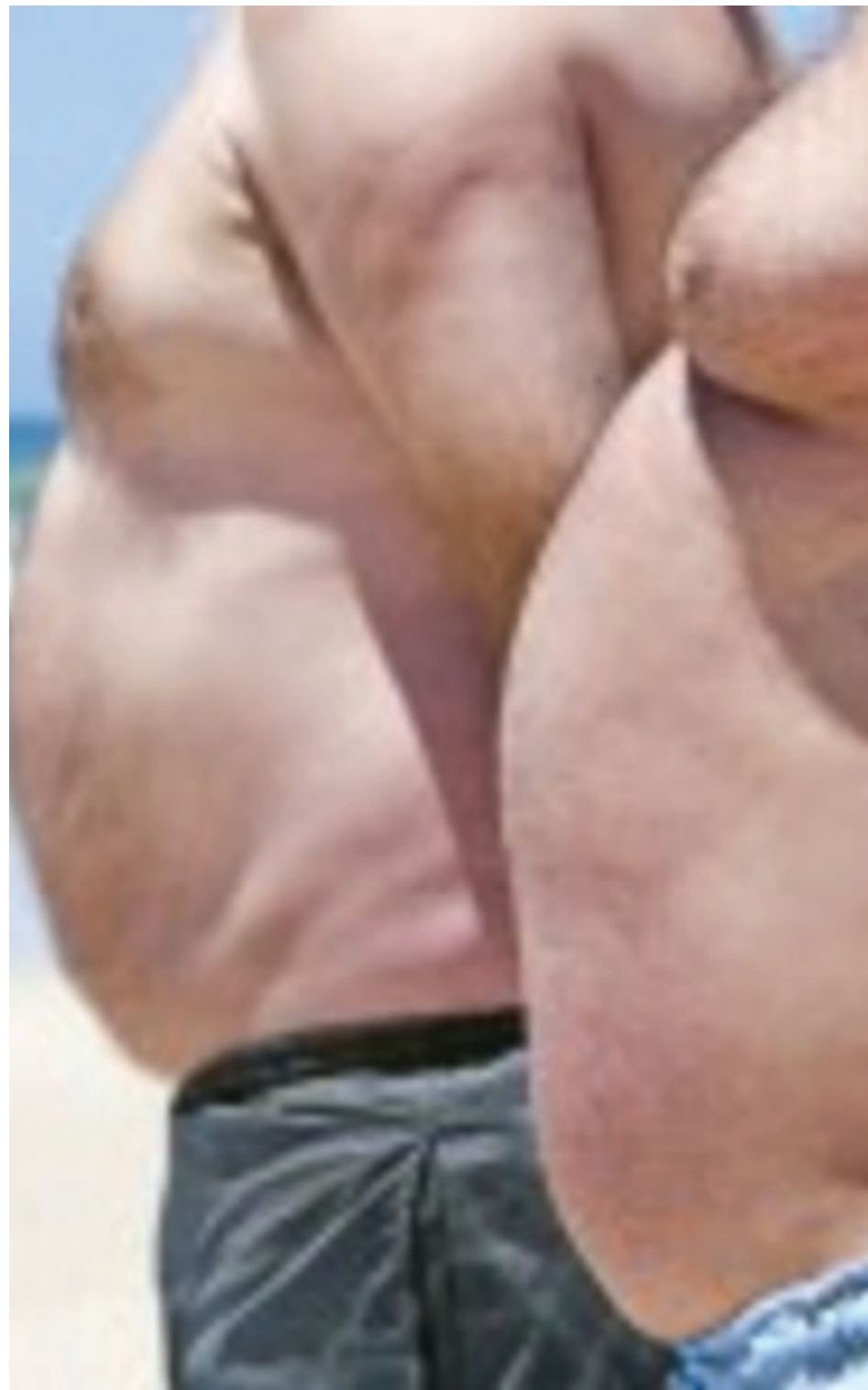
Ógvusligt noyðsluát

At enda vendir sálarfrøðingurin aftur til BED (Binge Eating Disorder), sum eisini kann rópast noyðsluát - og á donskum "tvangsoverspisning".

- Tey, sum dragast við hetta ólag, hava eins og sjúklingar við bulimi ógvusligt át. Tey vilja gjarna eta minni og lætna í vekt, men trongdin eftir mati er so stór og kann soleiðis doyva allar teirra kenslur, bæði góðar og minni góðar, og tiskil kunnu tey ikki halda sær aftur við at eta.

Sálarfrøðingurin vísir á, at maturin, hesi fólk eta, er ofta ikki heilsugóður, og tá tey so hava ovetið seg, skammast tey.

- Tað er eingin eintýdd frágreiðing um, hví nøkur fólk vera rakt av etingarólagi. Men, felags fyri tey, sum verða rakt, er, at tey royna at fáa tamarhald á nøkrum í lívinum, sum er trupult.



Talan kann eitt nú vera um happing, skúlatrupulleikar, hjartasorg ella foreldur, sum drekka.

Mia Lichtenstein vísir á, at fólk, sum eru í hesi støðu, halda, at tað er lættari at stýra matinum, tí matur er ógvuliga hondgrípiligur.

- Tað byrjar kanska við, at fólk leypa eina máltíð um og merkja, at hetta er ógvuliga gott. Tey kunnu hava tamarhald á hesum, og tí gera tey tað aftur. Kanska uppliva tey lætnanina sum ein vinning ella ágóða, men trupulleikin er, at tað skal meira og meira til fyri at geva teimum kensluna av tamarhaldi, sigur sálarfrøðingurin.

Netborin viðgerð

Í mong ár hava fólk við anoreksi og bulimi fingið viðgerðir á serligum deildum, men tað er ikki langt síðan, at fólk við noyðsluáti finga tilboð. Eitt av hesum tilboðum er

í Región Syddanmark, har Mia Lichtenstein hevur verið við til at ment eitt viðgerðartilboð, sum sonevnd fjarskiftaterapi.

- Við hesi viðgerð nýtist sjúklinginum ikki fyrst at fara til lækna. Vit hava ment eina fjarskiftaterapi, sum byggir á kognitiva ella fatanarliga viðgerð, sum hevur íblástur úr forritum, ið skulu hjálpa ímóti angist og tunglyndi. Vit snarkanna sjúklingarnar eftir einari røð av oyðubløðum, sum kunnu siga, hvør neyvi trupulleikin er. Soleiðis finna vit eisini út av, um sjúklingurin passar inn í okkara tilboð, sigur hon.

Sálarfrøðingurin vísir á, at fleiri av sjúklingunum hava ikki hugsað um, hvørjar kenslur liggja aftan fyri etingarólagið.

- Uppgávan er at sannføra sjúklingarnar um, at tað eru møguleikar at velja aðrar ætlanir og

mannagongdir enn ovát, leggur Mia Lichtenstein aftrat.

Undir allari viðgerðar-gongdini fær sjúklingurin skrivligar afturmeldingar frá sálarfrøðingi, eins og fólk hava møguleikan at skriva til sálarfrøðingin so ofta, tey hava hug. Tiskil eru sjúklingarnir ikki einsamallir, tó at hetta er ein fjarskiftaterapi. Ein fyrimunur er, sigur sálarfrøðingurin, at sjúklingurin ikki nýtist at sita andit til andlits við viðgerðaran.

- Mong í slíkari støðu eru ógvuliga smoykin, tí tey eru feit. Tí kann tað eisini vera at fara út um teirra mørk at seta seg at hyggja í eyguni á einum øðrum menniskja. Tað kennist meira trygt fyri hesi fólk at sita heima um kvöldarnar aftan fyri skíggjan, tá børnini eru farin í song, leggur sálarfrøðingurin aftrat.

Kelda: www.helse.dk