



Átraskanir og aðstandendur

Fræðsla um:

- ◎ Átröskunarsjúkdóma
- ◎ Hlutverk aðstandenda

Anorexia (lystarstol):

- Undirþyngd, BMI (líkamsþyngdarstuðull) undir 20
- Ótti við mat, t.d. sykur og fitu
- Þráhyggja tengd mat og útliti
- Þyngdarhræðsla
- Brengluð líkamsmynd
- Áráttukennd brennsla
- Losunarlyf
- Kvíði, depurð
- Skortur á innsæi

Framhald

- Blendnar tilfinningar að vilja hjálp
- Pirringur
- Einbeitingaskortur
- Reiði
- Vonleysi
- Metnaðarleysi
- Skömm
- Einangrun

Líkamleg einkenni:

- Kulvísi
- Svimi
- Meltingartruflanir
- Tíðarstopp
- Beinþynning
- Bjúgur
- Hjartsláttaróregla
- Lágur blóðþrýstingur
- Óeðlilegur blóðhagur
- Þurrkur
- Krampi
- Fíngerð líkamshár

Heilinn og átraskanir:

- Kerfi í heilanum sem hafa áhrif á matarlyst:

Sjálfstjórnunarkerfið: samþættir neysluhegðun gagnvart mat við lífið í heid sinni

Sældarstöðin: mótar umbun tengda fæðu

Samvægisstöðin: temprar öflun og eyðslu orkuforða

Sjálfstjórnunarkerfið

- Við ónóga næringu verður skerðing á:

Félagslegum vitsmunum

Tilfinningalegri temprun

Tilfinningalegri tjáningu

Ákvarðanatöku

Sveigjanleika

Áætlanagerð

Frekari afleiðingar

- ◎ Árattu- og endurtekningahegðun
- ◎ Tilfinningaleg viðbragðsnæmni
- ◎ Sniðganga og/eða hvatvísi í aðgerðum

Keys rannsókn, 1947:

Athugaði áhrif hálf-sveltis og þyngdartaps á hegðun:

-36 hermenn

-1/2 matarskammtur í 6 mánuði

Einkennin voru:

Líkamleg, andleg og félagsleg

- slappleiki
- meltingartruflanir
- bjúgur
- hárlos
- kulvísi
- sjóntruflanir
- vanlíðan
- kvíði
- skapsveiflur

framhald

- persónuleikabreytingar
- svefnerfiðleikar
- þráhyggja tengt mat
- samviskubit við að borða
- misstu áhuga á samskiptum

◎ Sumir:

- fengu átköst
- framkölluðu uppköst
- gerðu stíft æfingar
- fóru að skaða sjálfan sig

Megrún:

- Ráðleggingar sem viðmið í megrún er að borða helmingi minna (Stunkard, 1987).
- Unglingar sem fóru í megrún erru í áttfalt meiri hættu á að fá átröskun miðað við þá sem ekki fara í megrún (Patton, Johnson, Wood, Mann og Wakeling, 1990).
- Í rannsókn White (2000) kom fram að af 1269 stelpum í menntaskóla í Bandaríkjunum, höfðu 2/3 af dökkum, og 3/4 af hvítum farið í megrún þrátt fyrir að flestar voru í eðlilegri þyngd og sumar í undirþyngd, (Emmons, 1996).

Lýsing stúlku með átröskun:

”Mér fannst ég lokuð í boxi með engu rými, það var hægt að opna það og loka en mitt box opnaðist ekki”.

“Mér líður illa af því mér finnst ég gera allt rangt. Mér finnst ég hafa orðið ykkur til skammar og komið ykkur úr jafnvægi. Mig langar til að þið skiljið mig.”

Anorexia nervosa and related eating disorders: Bryan Lask og Racheal Bryant-Waugh, 2000.

Afleiðing undirþyngdar:

- Hjá unglingsstúlkum með átröskun hefur fundist hæging á lengdarvexti, beinþynning, seinkun á kynþroska, óeðlileg starfssemi heila, hjartatrufun, skortur á kalíum, sár á vélinda, lágur blóðþrýstingur og meltingartruflanir

(Fisher og Golden, 1995; Palla og Litt, 1988).

Sálræn einkenni:

- Bergh, Brodin, Lindberg og Södersten,(2002) álíta að sálræn einkenni átröskunar sé afleiðing en ekki orsök.

Ástæður:

- Ýmsar tilgátur
- Arfgengi, umhverfi
- Megrún
- Íþróttir
- Tíska

Ástæður:

- Álitið hefur verið að ástæður átraskana séu samverkandi líffræði-, þroska-, menninga-, persónuleika- og fjölskylduþátta

(Hsu, 1990; Lask og Bryant-Waugh, 1993).

Áhættuþættir:

- Áhættuþættir tengdir ártöskunum eru megrun, yfirþyngd, líkamsóánægja, menningaráhrif, tímarit og vinahópurinn

2000)

(White,

Bulimia (lotugræðgi):

- Átköst, svelti
- Uppköst
- Þyngdarhræðsla
- Kvíði og depurð
- Þráhyggja
- Ofurupptekni af útliti
- Ranghugmyndir um mat

Möguleg líkamleg einkenni:

- Stækkun á munnvatnskyrtlum
- Eyðing á glerjungi á tönnum
- Sigg á handarbökum
- Kaldar hendur, nef og fætur
- Fíngerð hár á líkamanum

Hugsanir um megrun:

- Samkvæmt Alþjóðlegu átröskunarsamtökunum eru 81% af 10 ára stelpum hræddar um að verða feitar

(NEDA, 2002)

- 13% menntaskólastelpna í Bandaríkjunum framkalla uppköst, nota megrunartöflur, hægðalyf eða þvagræsilyf til að grenna sig.

(Killen, Teylor, Telch, Saylor, Maron og Robinson, 1986)

Ástæður anorexiu og bulimiu:

- Ýmsar tilgátur
- Arfgengi, umhverfi (alkaholismi i ætt)
- Megrún
- Íþróttir
- Tíska

Meðferð:

- Þyngdaraukning
- Leiðrétting á matarhegðun (reglulegt matarræði)
- Viðtöl, (hugræn atferlismeðferð, hvatningsviðtöl)
- Fræðsla
- Fjölskyldustuðningur
- Innlögn
- Árs meðferð

2002).

(Bergh, Brodin, Lindberg og Södersten,

Horfur:

- Horfur fyrir einstakling með anorexiu:
 - 50-75% ná fullum bata
 - 25% í hættu að verða langveik
 - Dánartíðni 18%

- Horfur fyrir einstakling með bulimiu:
 - 70-90% ná sér
 - 10-20% í hættu að verða langveik

Bati:

- Sýnt hefur verið fram á 75% bata. Unnið var með matarhegðun, upplifun á seddutilfinningu, kuldatilfinningu, líkamlegri ofvirkni og óvirknin í félagslífi.

Skjólstæðingurinn og fjölskyldan voru hluti af teymi, tóku þátt í ákvörðunum og ferli prógrammsins.

- Þegar fólk hafði náð sér af átröskun sýndi það ekki átröskunareinkenni eða önnur einkenni geðsjúkdóms, blóðprufur voru eðlilegar, voru byrjuð í skóla eða farin að vinna og tóku þátt í félagslífi.

Bergh og félagar, 2002

Algengi:

- 1-1,5% kvenna fá anorexiu
- 1,5-3% kvenna fá bulimiu
- 5-10% af þeim sem greinast með átröskun eru karlmenn

Erfiðleikar við að ná sér út úr átröskun:

Einstaklingur með átröskun öðlast óheppileg viðhorf sem halda honum fönngnum í skaðlegum vítahring undir áhrifum sjúkdómsins

Geller, J. (2006)

Reynsla af veikindum:

- Viðhorf fjölskyldumeðlima breytast oft umtalsvert eftir reynslu af veikindum; sömuleiðis hafa viðhorf þeirra áhrif á bataferli, að takast á við og útkomu veikinda.

Wright & Bell 2009



Foreldrar/ aðstandendur eru lausnin, ekki vandamálið:

- Einkenni fjölskyldu þar sem er einstaklingur með átröskun er afleiðing sjúkdómsins en ekki orsök

Eisler, Dare, Hodes, Russell, Dodge og Le Grange, (2000)

- Eru virkilega tilbúnir að þiggja aðstoð og taka þátt í að hjálpa dóttur/syni í bata

Sepulveda *et al.* (2008); Treasure, J. (2007)

Átraskanir gera miklar kröfur til hæfni að ráða við aðstæður:

- Foreldrar og aðstandendur einstaklings með átröskun eru oft óöruggir hvernig eigi að koma fram við sjúklinginn

Winn *et al.* 2004; Rose & Garfinkel 1980; Sepulveda, Lopez, Todd, Whitaker & Treasure, 2008

- Foreldrar nota aðrar aðferðir en þekktar eru eða rannsakaðar almennt í fræðunum.

Honey & Halse (2006)

Fjölskyldumeðlimir eru helsti stuðningur:

- Aðstandendur einstaklinga með átröskun upplifa mikla erfiðleika og álag í sínu hlutverki

Perkins, Winn, Murray, Murphy og Scmidt, 2004

- Álag í fjölskyldu tengt veikindunum hefur verið lýst sem upplifun á vandamálunum og erfiðleikum tengt því að búa með viðkomandi

Platt , 1985

Áhrif veikinda á fjölskyldur:

- Að hugsa um einstakling með geðræn veikindi getur haft áhrif á streitu, andlega líðan og þörf á stuðningi
- Erfiðleikar geta orðið í samskiptum milli þess sem hefur átröskun og aðstandenda

Áhrif tilfinningalegra viðbragða á framvindu átraskana:

- Furth, Strien, Martina, Son, Hendrickx og Engeland (1996) athuguðu hvort sterk tilfinningatjáning foreldra segði til um hvernig dóttur/syni með átröskun gengi að ná sér.
- Sterk tilfinningatjáning (gagnrýni, andúð, hlýja, hól) og að vera blandaður í vandamál sjúklings hafði áhrif á útkomu meðferðar.

Foreldrar óska eftir fræðslu um:

- ◎ sjúkdóminn, foreldranálgun, tilfinningasveiflu sjúklings, hegðunarmótun, heilbrigði í matarhegðun, jákvæðri fullkomnun, tilfinningastjórnun og samskiptum

Zucker, Marcus, & Bulik 2006

- ◎ þroskaverkefnum, að takast á við álag, jákvæða líkamsvitund, ofstjórn, að koma í veg fyrir afturför, sjálfsálit og þrautsegju

Melrose's, 2000

Foreldrar óska eftir:

- ◎ Að vera tekin gjaldgeng í meðferðina

Graap *et al.* 2008

- ◎ Að þeim mæti jákvætt viðmót af fagaðilum

Honey, A. 2008

Stuðningur og fræðsla fyrir aðstandendur:

- Uehara, Kawashima, Goto, Tasaki og Someya (2001); Margrét Gísladóttir og Erla Kolbrún Svavarsdóttir (2007) athuguðu hvort stuðningur og fræðsla fyrir aðstandendur gæti haft áhrif á bata sjúklings.
- Virkni, samstaða, skilningur og aðlögun fjölskyldunnar jókst. Einkenni átröskunar minnkaði.

Fjölskyldumeðferð – aðstandendur sér:

- Eisler, Dare, Hodes, Russell, Dodge og Le Grange (2000) báru saman meðferð þegar fjölskyldan kom saman og þegar sjúklingur og aðstandendur komu sitt í hvoru lagi.
- 47% sýndu góða/miðlungs útkomu í fjölskyldumeðferð en 76% í aðstandendur sér. Einkenni sjúkdóms minnkuðu meira þegar aðstandendur komu sér.

Reynsla aðstandenda:

- “Barnið þitt er heltekið þessari átröskun, það er ekki barnið þitt á sama hátt, það bregst ekki við á “eðlilegan hátt” það er virkilega þetta hræðilega skrímsli..... þú gast ekki rætt við hana, hún var önnur persóna”

Waugh, 2004

Cottee-Lane, Pistrang og Bryant-

Framhald:

- “Þú byrjar á því að vera mjög hrædd.... síðan auðvitað reið, því það voru engin viðbrögð, engin stjórn, ég upplifði óhamingju og hjálparleysi og margir foreldrar ásaka sjálfan sig”

Perkins og

félagar, 2004

Framhald:

- “Foreldrarnir töluðu um áhrif á allt fjölskyldulíf, eitthvað sem tekur yfir, alvarleg truflun á líf allra fjölskyldumeðlima og að búa til “eðlilegt líf” var “ómögulegt”

Cottee-Lane og félagar, 2004

Fjölskyldan í lykilstöðu:

- Fjölskyldan líður fyrir einkennin en getur verið í lykilstöðu að hjálpa ef hún fær stuðning

Perkins, Winn, Murray, Murphy og Schmidt, 2004

Áhrif á heimilislíf:

- ◎ Samskipti breytast
- ◎ Venjur hverfa
- ◎ Einangrun
- ◎ Fordómar

Samvinna:

- ◉ Markmið hverrar íhlutunar þarf að vera gagnkvæm virðing aðstandenda, skjólstæðings og fagaðila til mörkunar sameiginlegarar sýnar á vandann

Treasure, Gavan, Todd og Schmidt, 2002

- ◉ Á síðustu árum hefur fjölskyldan verið með fagaðila í að setja markmið ásamt skjólstæðingi

Bergh og félagar (2002), Muscari (2002), Cummings, Waller, Johnson, Bradley, Leatherwood og Guzzetta, (2002)

Áhrif á bata:

- Það er ekki endilega hjálplegt að reyna að finna orsök átröskunar heldur skoða hvaða þáttur eða þættir viðhalda ástandinu

Treasure, Gavan, Todd og Schmidt, 2002

Aðstandendur:

- Mikilvægir stuðningsaðilar
- Vita hvað er að gerast
- Stöðug tengsl
- Sjá breytingar

Foreldrum fannst hjálplegt:

- “að vera bjartsýn og jákvæð, styðja hana og að lifa sínu lífi”

Perkins og félagar, 2004

- “Fyrir máltíðir var gott að undirbúa samveru og það að þið standið saman, það hjálpaði ef “lystarstolspúkinn” reyndi að stýra”

Cottee-Lane og félagar, 2004

Stuðningshópur fyrir aðstandendur:

- Getur losað fólk frá einangrun, sektarkennd og sorg
- Getur minnkað álag og streitu

Uehara og féлага (2001)

Aðferð í stuðningi:

- **Kengúran:** of miklar tilfinningar og of mikil stjórn
- **Nashyrningurinn:** of mikil rökhyggja og of litlar hlýjar tilfinningar
- **Strúturinn:** of litlar tilfinningar og of lítil stjórn
- **Marglyttan:** of miklar tilfinningar og of lítil stjórn
- **Hörfungur:** mátuleg umönnun og stjórn
- **Sankti-Bernhardshundurinn:** mátuleg samúð og festa

Aðferðir við stuðning:

- ◎ Ýta varlega við henni/honum
- ◎ Veita hvatningu
- ◎ Temja sér rólegheit, hýju og samúð

Aðferð í stuðningi:

- ◎ **Höfrungur** þokar henni/honum á öruggan stað. Hann vísar veginn, syndir stundum á undan, stundum samhliða eða á efir
- ◎ **Sankti-Bernharðshundur** er staðfastur , óbrigðull, straustur og áreiðanlegur. Hann er rólegur, í jafnvægi, hlýr og ræktarsamur.

Er átröskun að kúga þig?

- Þegar þú ert í öngum þínum yfir þjáningu hennar/hans
- Þú vilt ekki auka geðshræringu hennar/hans
- Þú vilt vernda



- Stillir þú til friðar
- Heimilislífið er skipulagt umhverfis hana/hann
- Upplifun af þíslarvætti sjálfs og fjölskyldu



- Átröskunin finnst hún sérstök
- Átröskun ríkir yfir heimilinu

Þættir sem ýta undir átröskunarhegðun:

- Erfitt er að þola afleiðingar átröskunarhegðunar, bæði fyrir þig, fjölskylduna og hana/hann



- Þú hreinsar til eftir hana/hann til að bæta ástandið
- Lokar augunum fyrir átröskunarhegðun



- Sjúklingurinn er verndaður frá því að læra um afleiðingar gjörða sinna
- Átröskunarhegðun er viðhaldið

Í stuðningshlutverki:

- Nauðsynlegt að þjálfar sig í að sjá mun á átröskunarhugsun/hegðun og eðlilegri hugsun/hegðun þess sem hefur átröskun
- Aðstandendur þurfa að styðja hvern annan og að standa saman
- Reyna að viðalda sínum áhugamálum

Mikilvægt að:

- Viðhalda fyrri samskiptum
- Tjá tilfinningar
- Hlusta á eigin skynsemi
- Viðhalda fjölskylduhefðum/reglum
- Sjá styrk fjölskyldunnar
- Forðast leyndarmál

Mikilvægt að:

- Nota virka hlustun
- Hafa pláss fyrir erfiðar tilfinningar
- Hvetja og hrósa
- Taka breytingar í skrefum
- Rökræða ekki

Góð virkni í fjölskyldu:

- Í fjölskyldu þar sem er góð virkni eru vandamálin rædd opinskátt, foreldrar standa saman og styðja börn sín til sjálfstæðis

Lock og Grange, 2005

Bati kemur í skrefum:

- Skjólstæðingurinn þarf að vera með í ráðum í bataferlinu
- Tilfinningin tengd breytingum þarf að fylgja
- Samvinna er mikilvæg
- Traust er undirstaðan

