



ROS

ROS
RÅDGIVNING OM
SPISEFORSTYRRELSER
www.nettros.no



ROS gir så



Senter for spiseforstyrrelser Rogaland

Hilde Dorthea Nesvåg
Rådgivere



Når har jeg en spiseforstyrrelse?

- Når tanker og adferd i forhold til mat og vekt begynner å begrense:
- **livsutfoldelse**
- **foringe livskvalitet**

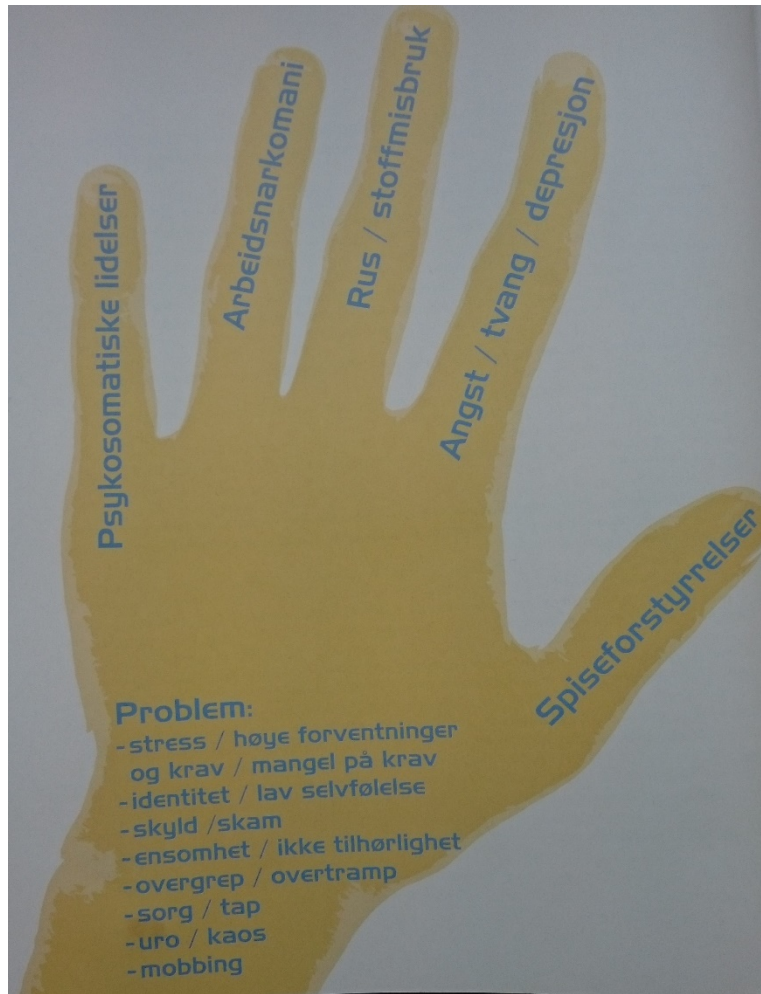


- Personen har ikke bare vansker med å forholde seg til mat, men også til sine **tanker og følelser**.
- Når følelsene **blir for vanskelige**, er det å flytte **kontrollen** over på mat en **strategi** som «virker» der og da.



Spiseforstyrrelse som symptom

- Spiseforstyrrelsen er et **symptom** på at noe er galt
- Det gir en **følelse av mestring**, eller en **opplevelse av kontroll** når man kan «benytte seg av» spiseforstyrrelsen
- Spiseforstyrrelsen blir en **mestringsmetode** for det som er vanskelig



ROS

ROS gir sårbarhet styrke



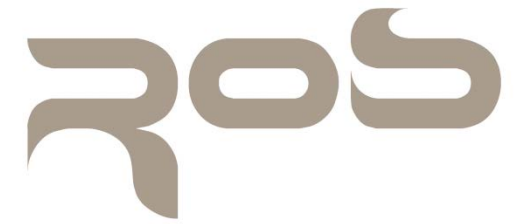
Mat som strategi

ROS gir sårbarhet styrke



Kontroll

ROS gir sårbarhet styrke



Mestringsstrategi

ROS gir sårbarhet styrke



Ventil

ROS gir sårbarhet styrke



Protest

ROS gir sårbarhet styrke



Forsvarsmekanisme

ROS gir sårbarhet styrke



Språk

ROS gir sårbarhet styrke

Kjennetegn ved spiseforstyrrelse

- Overopptatthet av mat og kropp
- Endret atferd
- Er misfornøyd med kroppens størrelse og form
- Konsentrasjonsproblemer
- Trass og stahet
- Irritabel og stresset rundt måltidene
- Søvnvansker
- Sosial tilbaketrekning
- Foretrekker å spise alene

Ulike spiseforstyrrelser

- Anoreksi
- Bulimi nevrosa
- Overspisningslidelse



Nekteren

- Lukker munnen, **benektelse**
- Opplevelse av å **spise nok**
- Opplevelse av å **være stor**



ANOREKSI

- Personen må være svært undervektig
- Personen overvurderer betydningen av egen kroppsfigur og vekt.
- Forvrengt kroppsbilde



Renseren

- Er svært ofte en
- Oppkaster
- Faster
- Overtrener
- Massiv bruk av avføringsmidler eller vanndrivende



BULIMI

- Gjentatte episoder med overspising
- Oppkast, avførende midler etter vanndrivende medisiner. Streng slanking eller fysisk aktivitet
- Vurdere seg selv ut fra hvor godt de klarer å kontrollere egen kropp og vekt.

Overspiseren

- holder maten i kroppen.
- evinnelige slankekurer.
- De blir ofte store, men kan også ha normalvekt.
- Det er svært individuelt hva som menes med overspising

Overspisningslidelse

- Diagnose blir satt ut fra:
- Opplevelsen av kontrollsvikt
- Følelsmessige behov som styrer maten.

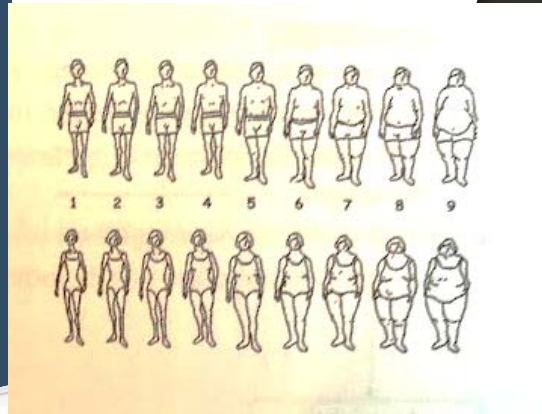


ROS

Kroppspress

ROS gir sårbarhet styrke

Kroppsfokuset i media påvirker oss



Slik slanker du deg mens du er gravid

Ekspertene er faktisk uenige i hvorvidt det er bra for barnet om du slanker deg mens du er gravid, så derfor kan det lønne seg å ta en prat med legen før du begynner på en slankekur i svangerskapet. Det er likevel flere ting som er helt sikkert, og det er at man overhodet ikke ska slanke seg ved å begrense

å topplistene >

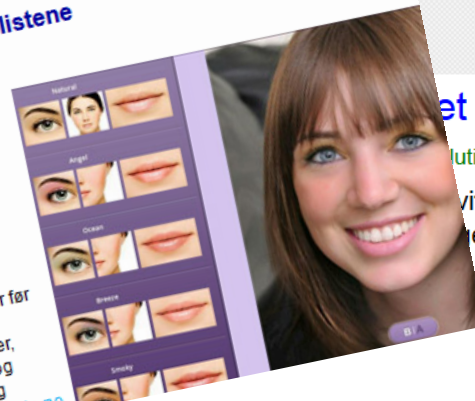
Bilderetuserings-apper nå på topplistene

12.12.2013

Billedelingen i sosiale medier som Instagram er massiv. Gratis mobilapper gjør det mulig å fikse på utseendet, og slike apper er nå svært populære. Et tilbakeslag, mener psykolog.

Av Sigrun Landro Thomassen

Ved hjelp av en rekke funksjoner i ulike gratisapper kan man retusjere egne bilder før man deler dem med andre. Du kan både forminske nesen din, få lengre øyenvipper, glatte ut huden, gjøre ansiktet smalere og øynene større. Appene «Perfect 365» og «FaceTune» er blant disse, skriver minMote.no.



et fjerner magefettet

evolutionaryhealthandfitness.com

Witt litt av magen hver dag ved å gjøre dette enkle tipset.



Selvfølelse





Selvtillit

tillit til egen dyktighet

Selvbilde

hvordan man oppfatter seg selv i forhold til omgivelsene

Selvfølelse

hvilken verdi setter du på deg selv?



Balanse i belastning
Anerkjenne og lytte til kroppen
Styrke selvfølelsen

Men hvordan....?

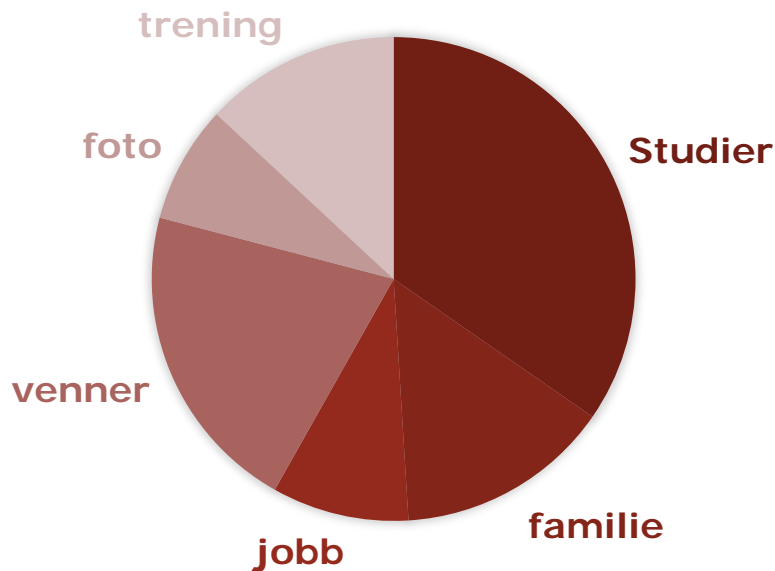
Reduser negativt stress

- Fra burde til **kan** = fra byrde til **mulighet**
- Vær bevist på antall baller du sjonglerer over tid
- Kjenn etter hvordan hverdagen er – er det tid til å gjøre «ingenting»
- **Ja og nei som likeverdige**



Styrke til selvfølelsen

- Anerkjenn alle følelser – ingen er ulovlige
- Sette ord på følelser og tanker – del opplevelser med andre
- Sjekke ut gjetningen om hva andre tenker og egne etablerte sannheter
- Anerkjenn og lytt til kroppen
- Kartlegge hva/hvem som tapper og fyller deg



Hvordan er sirkelen din?

- Er den sårbar eller sterk?

1. Er den god for deg slik den er nå?
 - Gir den balanse i dine behov?
2. Hvordan ønsker du at den skal se ut?
 - Hva trenger du?
3. Lag en plan for de endringene du trenger for å få en sterk sirkel.
 - Jobb med en del av gangen.



Takk for
oppmerksomheten!



www.nettros.no

www.facebook.com/nettros.no