

NÅR MAT OG KROPP BLIR VANSKELIG

FOR GUTTER OG MENN

Tar tanker rundt mat og kropp stor plass i livet?

Bekymrer du deg mye for hvordan kroppen din ser ut?

Er treningen preget av stress og tvang?

Opplever du episoder hvor du føler du «mister kontroll» når du spiser?

Er forholdet til mat preget av regler, stress og uro?

Skaper ditt forhold til mat og kropp uheldige konsekvenser for deg?

Overgangen mellom det å ha et anstrengt forhold til mat og kropp til å ha en spiseforstyrrelse, er glidende. Om du kjenner deg igjen i noen av punktene over, kan det være fint å snakke med noen. En venn, familie, fastlege eller oss i ROS.

**Spiseforstyrrelser rammer på tvers av kjønn og alder**

**De fleste med en spiseforstyrrelse er normalvektig**

**Det er ikke mulig å se på noen at de sliter med kropp og mat**

Gutter og menn blir rammet av alle former for spiseforstyrrelser – anoreksi, bulimi og overspisingslidelse. Mange som har et problematisk forhold til mat, kropp og vekt vil ikke kjenne seg igjen i de «rene» diagnoseformene, men vil vandre mellom de ulike typene.

De senere årene har fokus på sunnhet og trening økt. I lys av dette snakkes det stadig mer om sunnhets- og treningsmaniske lidelser som ortoreksi og megareksi, der gutte/menn er i overtall. Ortoreksi handler en overopptatthet av sunnhet og renhet der man søker det perfekte kosthold. Megareksi handler om en overopptatthet av å bygge muskler og å bli større – så langt at det blir sykelig.

Felles for disse lidelsene og ulike spiseforstyrrelser, er at de bunner ut i lav selvfølelse og egenverdi. Man kan ha begynt med et ønske om å gjøre noe godt for seg selv – som å føle kontroll eller bli sunnere/sterkere – før det blir altoppslukende. Eller det kan ha begynt som en mestringsstrategi – for å døyve vanskelige tanker og følelser.

Hos ROS kan du søke hjelp når tanker om mat og kropp blir overveldende.

Vi krever ingen henvisning og vårt tilbud er gratis.

Chat: [nettros.no](https://nettros.no)

Tlf: 948 17 818

E-post: [info@nettros.no](mailto:info@nettros.no)

