

Átröskun og íþróttir



Efnisyfirlit

Átraskanir meðal íþróttafólks	2
Óheilbrigð matarhegðun og klínískar átraskanir	3
Áhættuþættir í íþróttum.....	4
Hvernig má þekkja einkenni átröskunar?.....	5
Ráð til þjálfara og ráð til íþróttafélaga.....	7
Hvað er til ráða ef vandinn er fyrir hendi?	8

Gefið út af Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands, 2017.
Grafísk hönnun: Nielsen hönnunarstofa, nielsen.is.
Ritstjórn: Raagnhildur Skúladóttir.
Höfundur: Petra Lind Sigurðardóttir sálfræðingur.
Prentun: Guðjón Ó – vistvæn prentsmíða

Átraskanir meðal íþróttafólks

Íþróttafólk er oftar en ekki tákmynd fyrir hreysti og heilbrigðan lífsstíl og kröfurnar sem gerðar eru til þess varðandi mataræði, þyngd og frammistöðu eru miklar. Íþróttafólk sem telur sig ekki uppfylla þessar kröfur og skilyrði á í hættu að þróa með sér neikvæða líkamsmynd. Þjöguð líkamsmynd getur ýtt undir hegðun þar sem íþróttafólk notast við ýktar aðferðir sem leitt geta til óheilbrigðrar matarhegðunar og í enn verra falli til átraskana. Átröskun er dæmi um röskun sem getur m.a. þróast í kjölfar neikvæðrar líkamsímyndar, óháð kyni, þó tíðnin sé töluvert hærri meðal kvenna.

Átraskanir, óheilbrigð matarhegðun og vandamál sem tengjast líkamsímynd eru málafni sem hafa fengið sífellt aukna athygli síðastliðna áratugi, þá sérstaklega á sviði íþróttasálfræði. Tíðni átraskana og raskana á líkamsímynd er hærri meðal íþróttafólks en almennings og hafa niðurstöður rannsókna gefið til kynna að algengi meðal íþróttamanna sé 0-19% en á bilinu 6-45% meðal íþróttakvenna. Tegund íþróttagreina virðist hafa áhrif á þróun átraskana meðal íþróttafólks en tíðnin er alla jafna hærri í íþróttgreinum þar sem líkamsþyngd er talin hafa áhrif á frammistöðu. Meðal kvenna er tíðnin hæst í fagurfræðilegum íþróttum og í þolgreinum en í þyngdarafstengdum greinum meðal karla. Þó er margt annað en íþróttagreinin sem hefur áhrif á þróun átraskana og því mikilvægt að veita öðrum þáttum athygli, sem nánar verður fjallað um í þessum bæklingi.

Óheilbrigð matarhegðun og klínískar átraskanir

Átröskun er margþættur og djúpstæður sálrænn vandi sem einkennist af afbrigðilegu mataræði og megrunaráráttu. Hún getur þróast í kjölfar megrunarkúra, þar sem fólk t.d. tekur svelti- eða föstutímabil eða borðar lítið og einhæft fæði. Átröskun getur einnig verið alvarlegt ofát, sem kemur í köstum. Einkenni átröskunar geta bæði verið líkamleg og andleg og í sinni verstu mynd dregið fólk til dauða. Átraskanir eru í eðli sínu langvinnir sjúkdómar og afleiðingar þeirra eru alvarlegar. Þær hafa í för með sér ýmsar geðrænar hliðarraskanir og líkamlega fylgikvilla. Því er til mikils að vinna að grípa inn í óheilbrigðar hugsanir og hegðun er tengjast matarvenjum sem fyrst.

Í tilfelli íþróttafólks er ekki endilega um klínískar átraskanir að ræða heldur frekar um óheilbrigða matarhegðun sem leitt getur til átraskana ef ekki er gripið inn í. Á mynd 1 má sjá róf eða vídd þar sem á öðrum endanum eru þættir eins og heilsusamlegt mataræði og heilbrigð líkamsmynd og á hinum endanum klínískar átraskanir eins og lystarstol (anorexia nervosa), lotugræðgi (bulimia nervosa) og lotuofátrsöskun (binge eating disorder). Fyrir miðju eru dæmi um óheilbrigða matarhegðun þar sem fólk er farið að notast við öfgafullar aðferðir í þeim tilgangi að grennast. Þetta er t.d. notkun brennslufna eða þvag- og hægðalosandi lyfja, takmarkað mataræði eða fasta, vökvatap t.d. í gufu, endurteknir megrunarkúrar og að lokum mikil hreyfing eða aukaæfingar sem í tilfelli íþróttafólks eru fleiri æfingar en þörf er talið á til að ná árangri í íþróttinni. Aukin meðvitund meðal íþróttafólks, þjálfara og þeirra sem að íþróttamanninum standa er mikilvæg því rannsóknir hafa sýnt að íþróttafólk á það til að leita frekar til læknis vegna skertrar frammistöðu en vegna einkenna átraskana sem hamlað geta framförum og árangri.



Áhættuþættir í íþróttum

Til að útskýra tiltölulega háa tíðni átraskana meðal íþróttafólks er nauðsynlegt að líta til ákveðinna þátta í umhverfinu sem geta haft áhrif á þróun átraskana, svokallaða íþróttatengda pressu. Fyrir utan miklar kröfur um að vera í ákveðinni líkamsþyngd, að vera grannur ásamt kröfum um að standa sig vel þá getur pressa komið úr ýmsum áttum. Dæmi um það er pressa sem skipulag íþróttagreinar setur á íþróttafólk (einkunnagjöf, þyngdarflokkar, búningar), kröfur um að standast væntingar frá þjálfara, liðsfélögum, áhorfendum og dómurum og síðast en ekki síst áhrif fjölmiðla þar sem þeir gefa stjórnur eða gagnrýna frammistöðu eða útlit afreksíþróttafólks.



Hvernig þekkja má einkenni átröskunar?

Hver sem er getur glímt við átröskun eða einkenni hennar og oft á tíðum er erfitt að koma auga á hver glímir við sjúkdóminn, því átraskanir sjást ekki endilega utan á fólki. Því er mikilvægt að íþróttafólk, þjálfarar og aðstandendur séu meðvitaðir um þá hópa sem taldir eru vera í mestri áhættu fyrir þróun sjúkdómsins og má þar nefna eftirfarandi:

Íþróttafólk - í íþróttagreinum þar sem líkamsþyngd er talin hafa áhrif á frammistöðu.

Ungmenn - á aldrinum 12-25 ára eru í mestri hættu á að þróa með sér einkenni átröskunar, en það er þó ekki algilt.

Fjölskyldusaga - sýnt hefur verið fram á erfðafræðilega þróun átraskana. Það þýðir að íþróttafólk sem á fjölskyldumeðlimi með sjúkdóminn, getur haft lægri þröskuld fyrir þróun átraskana samanborið við aðra.



Í tilfelli íþróttafólks getur verið gagnlegt að fylgjast með merkjum um einskonar hegðunarbreytingar, þar sem íþróttamaðurinn er farinn að stunda óhóflegar æfingar sem fela í sér óhóflega lengd, tíðni og erfiðleikastig æfinganna. Viðkomandi getur m.a. átt í erfiðleikum með að setja sér mörk er varða virka hvíld og tekur í staðinn fulla æfingu.

Hér að neðan má sjá lista yfir atriði sem flokka má sem **viðvörunarþjöllur** sem gott er að hafa í huga.

Líkamleg einkenni

- Tíðar þyngdarbreytingar/þyngdarsveiflur
- Endurtekin meiðsli eða veikindi
- Svimi eða yfirliðstilfinning
- Stöðug þreyta og svefnvandi
- Kuldi
- Truflun á tíðablæðingum meðal stúlkna og kvenna

Sálfræðileg einkenni

- Þrálátar hugsanir um mat, þyngd og líkamslögun
- Stjórnleysi gagnvart mat og matartímum
- Kvíði
- „Allt eða ekkert“ hugsunarháttur
- Þjöguð líkamsmynd
- Skapofsasveiflur eða skyndilegar breytingar á andlegri líðan (depurð, kvíði, pirringur, þunglyndi eða lágt sjálfsálit)
- Fullkonnunarárátta

Hegðunartengd einkenni

- Óhóflegar æfingar eða áráttaþjálfun, t.d. breyta gegn faglegri ráðgjöf um hvíld, æfa í veikindum eða meiðslum. Einstaklingurinn finnur fyrir vanlíðan ef hann fær ekki að æfa.
- Tíðar klósettferðir í kringum matmálstíma eða að lokinni máltíð
- Einstaklingur borðar einsamall og forðast návist við aðra á matmálstímum
- Tilbúinn listi um „góðan“ og „slæman“ mat
- Notkun þvag- og hægðalosandi lyfja
- Versnandi frammistaða
- Einstaklingur fer í vörn í umræðu um óheilbrigða matarhegðun eða þjálfun og erfitt er að ræða við hann

Ráð til þjálfara

- Kynnið ykkur einkenni átröskunar og brenglaðra matarvenja. Ef vandinn er til staðar hjá iðkanda er líklegt að viðkomandi reyni að fela einkennin. Því er mikilvægt að þjálfarar séu á varðbergi og líti eftir einkennum eins og t.d. þyngdartapi, þreytu, ofþjálfun, aukinni meiðslatíðni eða að iðkandinn forðast að borða með liðsfélögum.
- Gagngkvæm virðing er forsenda jákvæðra samskipta. Viðurkennið og virðið tilfinningar og liðan iðkenda og hlustið á þarfir þeirra.
- Hvorki er ráðlagt að setja beina pressu á íþróttamanninn um að þyngjast eða grennast. Það getur leitt til óheilbrigðra tengsla við mataræði.
- Setjið ykkur í spor iðkenda og verið meðvituð um heildarálag í þeirra daglega lífi hvort sem það er í vinnu, skóla, fjölskyldulífi, félagslífi eða öðru.
- Ef grunur leikur á að iðkandi sé í stöðugri megrun eða glími við mild einkenni bjagaðra matarvenja er ráðlagt að vísa viðkomandi til sérfræðings. Snemmbúin uppgötvun á vanda iðkanda eykur líkur á árangursríkri meðferð.
- Varist niðurlægjandi athugasemdir um vaxtarlag einstaklings, óhóflega gagnrýni og óraunhæfar kröfur um frammistöðu. Einblínið frekar á þætti sem má bæta í átt að betri árangri, t.d. snerpu, styrk eða andlega þætti sem stuðlað geta að bættri frammistöðu.
- Þjálfarar eru mikilvægar fyrirmyndir. Nýtið ykkur það og nálgist íþróttamanninn á uppbyggjandi og faglegan hátt.

Ráð til íþróttafélaga

- Fræðið þjálfara, íþróttafólkið ykkar og alla þá sem að íþróttafólkinu standa.
- Mikilvægt er að grípa inn í fyrir en síðar og því ráðlagt að fræðsla eigi sér stað á undirbúningstímabili til að búa iðkandann sem best undir komandi keppnistímabil.
- Í þeim íþróttum sem tíðnin er einna hæst er ráðlagt að skima fyrir einkennum átraskana reglulega eða eftir þörfum.

Átröskun og íþróttir

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands



Hvað er til ráða ef vandinn er fyrir hendi?

Ef grunur leikur á að um átröskunarvanda sé að ræða er nauðsynlegt að grípa til aðgerða fyrir en seinna. Þar gegna þjálfarar eða aðrir nákomnir iðkandanum lykilhlutverki.

Hægt er að leita til eftirtalinna aðila:

- Átröskunarteymi Landspítala
- Barna- og unglingageðdeild Landspítala
- Bráðamóttaka geðsviðs Landspítala
- Heimilislækna á heilsugæslu
- Sjálfstætt starfandi sálfræðinga og lækna

