

# Psykisk ohälsa och ätstörning

Kajsa Järholm, leg. psykolog, docent  
Enhet barnövervikt SUS, Region Skåne  
Institutionen för psykologi, Lunds universitet

# Obesitas och psykisk ohälsa

- ❑ Högre förekomst av psykisk ohälsa hos barn med obesitas än normalviktiga jämnåriga.
- ❑ Risken för samtidig psykisk ohälsa är så stor att fördjupad kartläggning rekommenderas.
- ❑ Något vanligare med psykisk ohälsa hos flickor, hos tonåringar och hos de med högre grad av obesitas.
- ❑ Psykisk ohälsa kan vara en av anledningarna till att familjer väljer att söka obesitasbehandling.

# Obesitas och psykisk ohälsa

Vanliga former av psykisk ohälsa hos barn och ungdomar med obesitas

- Ångest
- Depression
- Negativ kroppsuppfattning
- Låg självbild

# Obesitas och ätstörningar

Få barn med obesitas har en fullt utvecklad ätstörning.

Eventuell ätstörning utvecklas oftast efter obesitasdebuten.

Många barn upplever kontrollförlust över sitt ätande.

Viktigt att uppmärksamma barn och ungdomar som upplever kontrollförlust över sitt ätande.

# Obesitas och neuropsykiatri

Socialstyrelsen uppskattar att 4,5 procent av flickorna och nästan 9 procent av pojkarna mellan 10 och 17 år hade en ADHD-diagnos 2020.

# Finns det ett samband mellan ADHD och barnobesitas?



Cortese et al. 2016 (n=48 161)

- This study provides meta-analytic evidence for a significant association between ADHD and obesity/overweight.
- The pooled prevalence of obesity was increased by about ...40% in children with ADHD (10.3%, 95% CI=7.9–13.3) compared with those without ADHD (7.4%, 95% CI=5.4–10.1).

Nigg et al. 2016 (n= 69 669)

- ADHD has a small overall association with obesity, but this effect is moderate in adults. The effect is likely to be of no clinical significance in children, possible clinical significance in adolescent girls with comorbid disorders, and of clinical relevance by adulthood.

# Obesitas och neuropsykiatri

- Vanligt med både under- och övervikt hos barn med autism.
- Obesitas hos 22 % av barn med autism.
- 13 % av barnen på en svensk specialistmottagning uppfyllde kriterierna för autism.

# Livskvalitet

Screening av livskvalitet i barnobesitasbehandling



# Bedömning av livskvalitet



- Många barn med obesitas har en låg livskvalitet.
- I basutredningen bör screening ingå.
- Kan administreras av samtliga professioner.



# Bedömning av livskvalitet - PedsQL



- Peds-QL mäter generisk QoL.
- Mäter fyra områden: fysiskt mående, psykiskt mående, sociala funktioner och skola.
- Finns som föräldraskattning och barnskattning.
- Erbjud fördjupad bedömning om barnet faller ut på en eller flera av skalorna.
- Kan användas för att följa barnets livskvalitet över tid.
- Peds-QL finns i BORIS.

# Obesitas och mobbning



- Vanligt att barn med obesitas är utsatta för mobbning och annan kränkande behandling.
- Fråga barnet om hen är utsatt. Finns fråga i PedsQL.
- Ha en plan på vad ni ska göra på mottagningen om hen svarar ja.



# Psykisk ohälsa och ätstörningar

# Ångest, depression m.m.



- Ångest och depression bland de vanligaste samsjukligheterna vid obesitas hos unga. Alla borde screenas, men ffa tonårsflickor.
- Negativ kroppsuppfattning och låg självbild.
- Tillstånden orsakar lidande och försvårar behandlingen.
- Utred och hjälp till behandling.
- Står den unge på något läkemedel som driver vikten?

# Viktigt att veta!



- Finns inget stöd för att psykisk ohälsa eller kroppsmisnöje skulle vara främjande för behandlingen.

# Ätstörningar



- Få unga i obesitasbehandling uppfyller kriterierna för en ätstörning, många upplever dock svårigheter med att reglera sitt ätande (loss of control – LOC).
- Kontrollförlust över ätande är också vanligt hos unga med normalvikt.
- Det finns ett samband mellan att uppleva kontrollförlust över sitt ätande och annan psykisk ohälsa.



# Ätstörningar

- Professionellt ledd obesitasbehandling ökar inte risken att barn ska utveckla en ätstörning. Behandlingen har snarare en skyddande effekt.
- Det utesluter inte behovet av att screena för ätstörningar och ätrelaterade problem hos barn som söker och genomgår obesitasbehandling.





# Ätstörningar

- Fråga systematiskt om barnen upplever svårigheter med att kontrollera sitt ätande.
- Om ja – erbjud fördjupad bedömning hos psykolog.



# Neuropsykiatriska tillstånd

# ADHD och autism



- ADHD - svårt med exekutiva funktioner. Det påverkar också viktarbetet.
- Svårreglerade och selektivt ätande.

# Utreda neuropsykiatriska tillstånd?



- Många barn med odiagnostiserad npf i obesitasbehandling.
- Screena?
- Stötta familjen till att komma till utredning vid behov.



# Stöd till beteendeförändring i KLB

- Kan ske inom ett speciellt utformat program, individuellt eller i grupp som till exempel familjebehandling eller föräldrastödsprogram.
- Behandlingen syftar till att stödja förändringar och vidmakthålla nya levnadsvanor.
- Utöver matvanor och fysisk aktivitet kan behandlingen också fokusera på andra faktorer som kan bidra till obesitas som:
  - sömnvanor
  - impulskontroll
  - självreglering
  - självkänsla
  - tilltro till den egna förmågan att lösa problem
  - stresshantering



# Psykologisk behandling

Många behandlingsmetoder kring barnobesitas utgår från kognitiv beteendeterapi (KBT). Vanliga tekniker är:

- **Monitorering** – *att kartlägga sitt beteende gör ofta att man förändrar det i önskad riktning.*
- **Beteendesubstitution** – *att byta ut ett mindre funktionellt beteende mot ett mer funktionellt beteende. Vad kan man göra när man har det tråkigt istället för att småäta.*
- **Stimuluskontroll** - *att förändra miljön så att den främjar önskvärda beteenden/försvårar beteenden som man vill ska minska. Ha frukt hemma och framme. Ha inte chips hemma annat än till helgen.*
- **Problemlösning** - *lära ut generella strategier för att lösa problem.*



# Sammanfattningsvis

- Psykisk samsjuklighet är minst lika vanlig som fysisk vid barnobesitas.
- Psykisk ohälsa orsakar lidande och försvårar behandlingen.
- De flesta berättar inte om vi inte frågar.
- Fråga systematiskt och strukturerat med hjälp av skattningsformulär.
- Ha en plan för hur ni ska göra med dem som faller ut.



# Kom ihåg!

- Barnobesitasbehandling kan ha positiv effekt på livskvalitet och självkänsla även om det inte går så bra med vikten som man önskar.
- Barnobesitasbehandling tycks minska risken för framtida ätstörningar.