Skönhetsideal, ätstörningar

och doping.



Idrott och hälsa år 8

Valsätraskolan

**Ideal**

Ideal betyder ”det fullkomliga”, alltså något som man bör eftersträva. Inom idrotten och samhället i övrigt finns det olika ideal. Idealen har varierat genom tiderna och ser olika ut inom olika idrotter, kulturer och samhällen.

Som idrottare är oftast idealet att vinna, att vara bäst. Dessvärre har människor hittat på sätt att nå toppen utan att behöva träna lika mycket som sina motståndare. Fusk inom idrotten har alltid funnits, men i och med den moderna idrottens utveckling har också metoderna för att fuska inom idrotten utvecklats. Tyvärr är doping en vanlig företeelse inom idrotten idag. För varje avslöjande om doping smutskastas idrotten och även utövare som inte fuskar, blir misstänkliggjorda.

**Skönhetsideal**

I de flesta samhällen i världen finns det ideal som lägger fokus på människors utseende. Skönhetsidealen styr många människor till att få en uppfattning om vad som är vackert, snyggt, coolt. Viktiga faktorer som påverkar hur skönhetsidealen ser ut är bland annat det samhälle och den kultur man lever i. Under tonåren när unga människor söker sin identitet och en grupptillhörighet är påverkan stor.

Att ha en viss sorts kläder, frisyr, mobiltelefon eller andra ”attribut” är ett relativt enkelt sätt att visa tillhörighet och samhörighet. Inom *socialpsykologin* (hur vi människor påverkas av varandra) pratar man även om hur andra människors ideal kan styra dig. Du får och utvecklar dina tankar, känslor, attityder och handlingar i samspelet med andra människor (t ex påverkas man kanske till att köpa skor av ett visst märke när många kompisar, förebilder, mediafolk gör det).

**Den felaktiga bilden i media**

Att vara frisk och hälsosam har alltid varit ett ideal för de flesta människorna. Tyvärr hänger det inte ihop med många av de rådande skönhetsideal som framställs i media. En stor del av det som påverkar oss idag är media: Internet, youtube, radio, tv, reklam och tidningar.

Vi ser ”friska och hälsosamma” människor överallt i media. Vi ser ca 3000 reklambudskap varje dag. Mycket av det vi ser i media är tyvärr en felaktig bild. Personerna på bilderna har oftast blivit sminkade, ljussatta och redigerade i dator (”photoshopade”) för att bättre passa in i skönhetsidealet.

Problemet med detta är inte själva sminket, ljuset eller retuscherandet.

Problemet är när vi tror att det är så här vi kan och ska se ut.

**Fundera:** Vilka är skönhetsidealen idag?

Vilka bilder presenteras sociala medier?

Vilka bilder i sociala medier få mest positiv respons?

Hur bekräftar du dina vänner? Vad kan du påverka?

**Symtom på anorexi**

Det är vanligt att den som har anorexia nervosa blir mycket skicklig på att dölja sina problem för omgivningen, även för föräldrar och nära vänner.

Den som har anorexia nervosa:

* ägnar mycket tid åt att tänka på mat och kalorier. Ofta bestämmer man precis hur mycket man får äta och sedan hur mycket man måste motionera för att förbruka det man ätit. Överdriven motion i kombination med lite föda leder till kraftig viktminskning
* är hela tiden rädd för att gå upp i vikt
* känner sig fet, även om personen väger mycket mindre än andra med samma kroppslängd och i samma ålder
* får uppehåll i sina menstruationer
* isolerar sig socialt, drar sig undan kamrater, undviker fester och liknande
* ändrar sina matvanor
* börjar ibland använda läkemedel, till exempel laxermedel och vätskedrivande medel, för att gå ned i vikt
* framkallar ibland kräkningar för att gå ned ännu mer i vikt
* får magont och försämrad tarmfunktion med bland annat förstoppning som följd
* får problem med att koncentrera sig
* får sömnsvårigheter
* blir lättretlig.

## Förebygga anorexi

### För barn och unga

När man är i puberteten och kroppen förändras är det vanligt att man känner sig undrande och kanske ovan vid det utseende kroppen får. Men att kroppen förändras betyder inte nödvändigtvis att man är överviktig. Om du är bekymrad över din vikt eller hur kroppen ser ut är det viktigt att du pratar om hur du känner det, gärna med dina föräldrar eller någon annan vuxen.

Du som är överviktig bör få hjälp med att lägga om dina motions- och matvanor. Det är inget du ska göra på egen hand utan att tala med någon vuxen.

### För föräldrar

Som förälder har man alltid ett ansvar för sina barn. Ett sätt att förebygga ätstörningar är att tala öppet om sådana frågor. Om man tillsammans äter regelbundna måltider visar man också att det är ett omsorgsfullt sätt att ge kroppen vad den behöver i lagom mängd.

När ett barn är i puberteten kan det vara bra att ägna särskild tid åt frågor som rör kroppens utseende och hur skönhetsideal kan påverka oss negativt. Att man får möjlighet att sätta ord på sin oro och sina känslor är det bästa sättet att förebygga problem.

*Källa: Vårdguiden.se*

# Missbruk av anabola androgena steroider (dopning, missbruk av AAS)

Anabola androgena steroider är könshormon som tillverkas på kemisk väg. De fungerar på två sätt. Dels bygger de upp muskler och andra vävnader i kroppen, dels ger de manlig könsmognad och sänker produktionen av testosteron i testiklarna.

Anabola androgena steroider är könshormon som tillverkas på kemisk väg. De stimulerar muskler och olika vävnader i kroppen.

Anabola androgena steroider, AAS, började användas som läkemedel på 1930-talet. Under många år har användning av AAS främst kopplats ihop med idrottsvärlden, men uppfattas i dag mer som ett vidare samhällsproblem med anknytning till kroppsbyggnad och träning på gym. Antalet användare av dopningsmedel är i dag större utanför idrotten.

De allra flesta som missbrukar anabola steroider är män i 20-30-årsåldern. Utbredningen är större bland tränande på gym än i befolkningen i stort. Flera undersökningar från olika städer i Sverige visar att cirka fem procent av männen som tränar på gym har använt AAS någon gång eller mer regelbundet, att jämföras med högst en procent av den manliga befolkningen i stort. Andelen kvinnor som använt AAS är mycket lägre.

AAS fungerar på två sätt. De är anabola vilket betyder att de bygger upp muskler och andra vävnader i kroppen. De är androgena vilket betyder att de ger manlig könsmognad och sänker den kroppsegna produktionen av testosteron i testiklarna. AAS används i dopningssammanhang för att man ska kunna träna mer intensivt och för att nå snabba resultat.

### Viktigt att veta

* Den som använder anabola androgena steroider utsätter sig själv och andra för stora risker.
* Det är olagligt att köpa, inneha, tillverka, sälja, överlåta eller införa AAS i landet.
* Det är också förbjudet att ha AAS i kroppen.

## Symtom på missbruk av anabola androgena steroider

Det kan vara svårt att upptäcka om någon missbrukar AAS, men det finns flera tecken som tyder på ett missbruk. Om flera av dessa förändringar märks hos en person kan man misstänka missbruk:

* snabb viktökning på kort tid
* bröstkörtlarna blir större
* personen verkar plufsig och svullen
* problem med akne
* ökad skäggväxt och behåring på kroppen
* bristningar i huden
* ändrad sexlust. Till en början kan sexlusten öka för att sedan minska under missbruket och till slut ge potensproblem. En psykisk effekt av potensproblem kan vara svartsjuka
* kraftiga humörsvängningar, en person kan pendla mellan upprymdhet och nedstämdhet eller plötsligt bli oprovocerat aggressiv eller irriterad
* problem med sömnen - man vänder på dygnet, har svårt att sova och är ständigt trött
* överdriven kroppsfixering och ett överdrivet intresse för träning, kost och piller
* smusslande med tabletter, sprutor och ampuller
* stort intresse för litteratur och sajter som förhärligar kroppsbyggande.

### Specifikt för kvinnor

* rösten blir mörkare och grövre
* mindre bröst och manligare kroppsformer
* klitoris växer
* menstruationen upphör.

## Biverkningar av AAS

### Risk att dö i förtid

Undersökningar visar att personer som missbrukar AAS riskerar att dö i förtid. Preparaten ger skador på bland annat hjärta och lever. Skadorna kan leda till skrumplever, förstorat hjärta, åderförkalkning och blodproppar. Risken för självmord är stor.

### Skador på psyke och hjärna

AAS kan göra en person mycket lättirriterad. Det finns en koppling mellan missbruk av AAS och våldsbrott. Både om preparaten används enbart eller tillsammans med andra droger, som alkohol eller narkotika, ökar risken för aggressiva handlingar.

För den som missbrukar AAS är risken större att drabbas av psykos, som kan leda till hallucinationer och vanföreställningar. Kroppens egen könshormonproduktion begränsas. Många mår mycket dåligt och blir deprimerade efter att ha slutat med preparaten.

### Större bröst hos män

Bröstkörtlarna kan börja växa hos män när de har tagit AAS. Det kan göra ont i de spända brösten och till och med droppa bröstmjölk från bröstvårtorna. En tid efter det att man slutat ta preparaten går en del av bröstkörtlarna tillbaka, men i vissa fall krävs operation.

### Potensproblem och minskade testiklar

Potensproblem kan komma en tid efter det att man använt AAS. Problemen kommer gradvis. När man slutat ta preparaten kan det ta upp till ett halvår innan sexlust och potens kommer tillbaka.

Produktionen av spermier minskar när man använder AAS, och de spermier som finns kvar har sämre kvalitet. Långvarigt missbruk kan göra att testiklarna blir mindre, en förändring som inte alltid försvinner när missbruket upphör. Andra besvär är förstorad prostatakörtel. Potensproblem och infertilitet kan bli bestående.

Problemen kan ge psykiska effekter, som till exempel svartsjuka.

### Grövre hud och akne

Huden blir grövre och talgkörtlarna stimuleras av AAS vilket gör att man ofta får problem med oren hy och akne (finnar). Hudbristningar (striae) av den typ som gravida kvinnor får på magen är vanliga. De sitter vid armhålorna och ryggen.

### Biverkningar hos kvinnor

Kvinnor som tar AAS kan få grövre röst. De kan få skäggväxt i ansiktet, ökad behåring på ben, rygg och armar samt håravfall på huvudet. Det är vanligt att menstruationen rubbas och att kvinnors klitoris växer. Långvarigt missbruk kan leda till [svårigheter att bli med barn](http://www.vardguiden.se/Tema/Gravid/Svart-att-fa-barn/).

*Källa: Vårdguiden.se*

# Vad säger lagen?

Sverige är ett föregångsland vad gäller antidopningsarbete såväl inom som utanför idrotten.

Dopningslagen, dvs **"Lagen om förbud mot innehav och försäljning av vissa dopningsmedel (1991:1969**)

trädde i kraft 1 juli 1992.

1 april **1999**stärktes lagen till att också innefatta bruket av dopningsmedel och straffskalan höjdes till 4 års fängelse.

**2010** beslutade Regeringen om en ny lagrådsremiss. I lagrådsremissen föreslogs att maxstraffet för grovt dopningsbrott höjs från fängelse i fyra till sex års fängelse.

**2011** Maxstraffet för grovt dopningsbrott höjs från 4 till 6 års fängelse.

*Källa: Dopingjouren.se*

**Kontakt**

Är man orolig för sin egen hälsa eller någon kamrat så finns det många bra forum som man kan kontakta. På nedanstående hemsidor finns det rådgivning för hur man kan göra för att få hjälp.

**Bra hemsidor:**

Umo.se *din ungdomsmottagning på nätet*

Friskfri.se *riktar sig till närstående och sjuka med ätstörningar*

Tjejjouren.se

Dopingjouren.se

Bilagor till diskussion:

**Citat 1**

”Ett gemensamt mönster hos de intervjuade är att alla anser att det inte bara är t ex. media som påverkar tonåringar idag. Samhället i stort och samhällets normer om att vara smal och attraktiv är en faktor. Den generaliserade andre är när dessa sociala regler och det samhällsspel som existerar internaliseras av oss människor och görs till våra egna. Den generaliserade andre är det runt omkring individerna och som påverkar dem med attityder och spelregler.” – *En socialpsykologisk studie om ätstörningar,* Denise Jonsson och Jennie Kullman, 2011

**Citat 2**

Taget från en av intervjuerna i undersökningen:

”Var börjar det? Börjar det med media? Media är ju styrt av ekonomin, den internationella ekonomin och då pratar vi konsumtion och då pratar vi om vad företagen vill att vi ska köpa och dom fortsätter komma på nya bra saker, light drycker och hälsokost grejer och då kommer ju tidningarna skriva om det.

 Jag ser nog inte media som den ursprungliga boven egentligen utan jag tror det är konsumtionen. Vi är så himla bortskämda med att kunna köpa vad vi vill och göra lite vad vi vill. Det finns en anledning till att dom här problemen inte finns i alls i samma utsträckning i fattiga länder och det skulle media kunna skriva jätte mycket om och det gör dom också och det finns ju, det finns ju alltid rikare områden och rikare delar även i de fattiga länderna. Det finns inget utrymme för folk att gå och träna fem dagar i veckan för dom har inte pengar till det och dom kan inte köpa den här, vad det nu kan vara, kläderna eller, eller botox fyllningen eller liksom.” – *En* *socialpsykologisk studie om ätstörningar,* Denise Jonsson och Jennie Kullman, 2011

**Citat 3**

”Jag undviker speglar”

**Citat 4**

”Jag är fet, hon är smal, jag är ful, hon är vacker. Jag är en gris, en fet jävla hora”

*De sista två citaten är hämtade från nätet. Pga anonymitet vill jag inte avslöja källan.*