

*Krystyna Malm, 13 november 2002
Psykiater, leg psykoterapeut*

Hur får man ordning på en ätstörning?

*Alla vet ju att tjat
hjälper inte när det gäller mat*

*Ju flera kockar
Desto flera blir "för magra" eller "för tjocka"*

*Försöker man göra vardag till fest
Blir de som drabbas flest*

*När man är rädd att bli tjock
Följer man bantningsråden i flock*

*Lyckas man svälta några dagar i rad
Blir man jätte glad*

*Glädjestunden är inte lång
Äta eller inte äta förvandlas till tvång*

*Man lever på frukt och grönsaker
Lite fil och kaffe hjälper att hålla sig vaken*

*Inget fett, inget kött
Undra på att man blir trött*

*Och när man sedan vill vända
Börjar otrevliga saker hända*

*Kroppen protesterar och skriker
Tålamodet viker*

*Man kämpar själv utan framgång
Och blir besviken gång på gång*

*Depressionen kommer i fatt
Ångesten stiger, men man tiger*

*Ingen får veta att
Man har fastnat i ett hjul*

*som snurrar allt fortare
utan att man har kul*

*Det som var glädje blir till plåga
Man vill ha ändring utan att våga*

*Hur gör man förresten
När man möter kroppens protester*

*Helst vill man fly, få lite ro
Söker experter som får en att tro*

*Att det finns en genväg till lycka
Medicinen hjälper kan man tycka*

*Den första tiden känns det bättre men
Sen... kommer allt igen*

*Ofta med dubbel styrka....
Man försöker lirka*

*Med andra preparat
Utan resultat*

*Förgäves försöker psykologen
Få i gång dialogen*

*Kroppen stökar
Ångesten, den bara ökar...*

*Tills man en vacker dag
Har bestämt sig att ta tag*

*I problemen och bestämmer
att börja leta var skon egentligen klämmer*

*och vågar äta och vågar prata
så omgivningen kan sluta tjata.*