

Svengdarvitund

Fyrsti hluti

Þegar unnið er að því að taka upp heilbrigðari matarvenjum getur hjálpað að beita meðferð sem snýst um að þjálfra svengdarvitund. Þessa aðferð þróaði bandaríski sálfræðingurinn dr. Linda Craighead með samstarfsfólki sínu. Bók hennar *Appetite awareness training* hefur verið þýdd á íslensku og heitir *Þekktu þitt magamál*. Fræðslan hér byggir á bókinni en hana má finna í flestum bókaverslunum og bókasöfnum.

Með það að markmiði að taka upp heilbrigðari matarvenjur er ekki bara mikilvægt að hafa í huga hvað sé borðað, heldur jafnframt hvenær, hvernig og af hverju sé verið að borða og svo hvernig okkur líður með það.

Algennt er að fólk einblíni á hvað sé borðað og reyni að breyta eingöngu vali á fæðu þegar taka á upp heilbrigðari matarvenjur en skoði aftur á móti ekki nægilega vel hvernig því líður með breytingarnar og taki ekki eftir skilaboðum frá líkamanum. Þá setur fólk sér oft háleit markmið; byrjar af ákafa en gefst svo upp þegar ekki gengur eins vel og vonast var til. Auðvitað skiptir miklu máli hvað við borðum, svo sem að borða næringarríka og fjölbreytta fæðu, en það er líka hægt að gera margt varðandi hvernig, hvenær og af hverju við erum að borða. Það getur síðan hjálpar okkur að taka betri ákvörðun um hvað við borðum.

Þessi aðferð hentar öllum sem vilja verða sáttari við matarvenjur sínar, hver svo sem þyngdin er. Aðferðin felst í því að æfa sig í að taka betur eftir merkjum líkamans um svengd og seddu; æfa sig í að þekkja þessi merki og hvers vegna við förum að borða. Aðferðin er gott mótvægi við þær aðferðir sem snerta meira ytra umhverfið sem við búum við, s.s. að færa matardagbók, telja hitaæiningar, lesa á umbúðir, fara á vigtina, passa stærð skammta o.fl. Þetta getur allt verið allt gott og hjálplegt en með *svengdarvitund* færum við athyglina innávið, þ.e. í að taka eftir merkjunum sem líkaminn er að gefa okkur. Rauði þráðurinn er augin meðvitund; meðvitund um hversu södd eða svöng við erum, af hverju við erum að fara að borða og hvernig okkur líður þegar við gerum það.

Linda Craighead hvetur til þess að ungbörn séu þar tekin til fyrirmyndar: Hvernig nærast þau? Þau gráta þegar þau eru svöng en þegar þau hafa fengið nægju sína, og allt annað er í lagi, hætta þau að gráta. Hjá þeim eru tengslin við merki líkamans sterk. Skilaboðin eru skýr og þau fara eftir þeim. Með aldrinum er algengt að tengslin við merki líkamans hætti að vera svona skýr og við tökum ekki eins vel eftir þeim. Þá förum við kannski að borða af því okkur vantar eitthvað í munninn, okkur líður á einhvern ákveðinn hátt eða eitthvað í umhverfinu segir að við eigum að borða eða ekki að borða. Ef við erum orðin óvön því að fara eftir merkjum líkamans um svengd og seddu þurfum við að gefa okkur tíma til að þjálfra okkur í að hlusta á líkamann.

Aukin meðvitund er algjört lykilatriði þegar við erum að brjóta upp gamlan vana, hver svo sem sá vani er. Við einbeitum okkur að einni máltíð í einu og æfum okkur í að taka meðvitaða ákvörðun um hvenær við byrjum og hvenær við hættum að borða. Það má ímynda sér að líkaminn sé eins og bíll með tvo bensíntanka; *L-tank* sem stendur fyrir líffræðilegt hungur og *S-tank* sem stendur fyrir sálrænt hungur. Nauðsynlegt er að fylla *L-tank* með mat. *S-tankur* er hins vegar fylltur til þess að næra sálina. Þegar við getum ekki greint á milli líffræðilegs og sálræns hungurs hættir okkur til að fylla *S-tank* með mat. Gott er að hafa í huga að auðveldara er að læra að breyta því hversu södd við erum í lok máltíðar en að breyta því hvað við borðum.

Með *svengdarvitundaraðferðinni* er lögð áhersla á að „vinna með“ líkamanum í stað þess að „stjórna“ honum, sem er „mildari“ aðferð en margar aðrar til að ná tökum á þyngd.

Í öðrum hluta er farið yfir „aðalverkfæri“ þessarar aðferðar - svokallaðan Svengdarmæli.