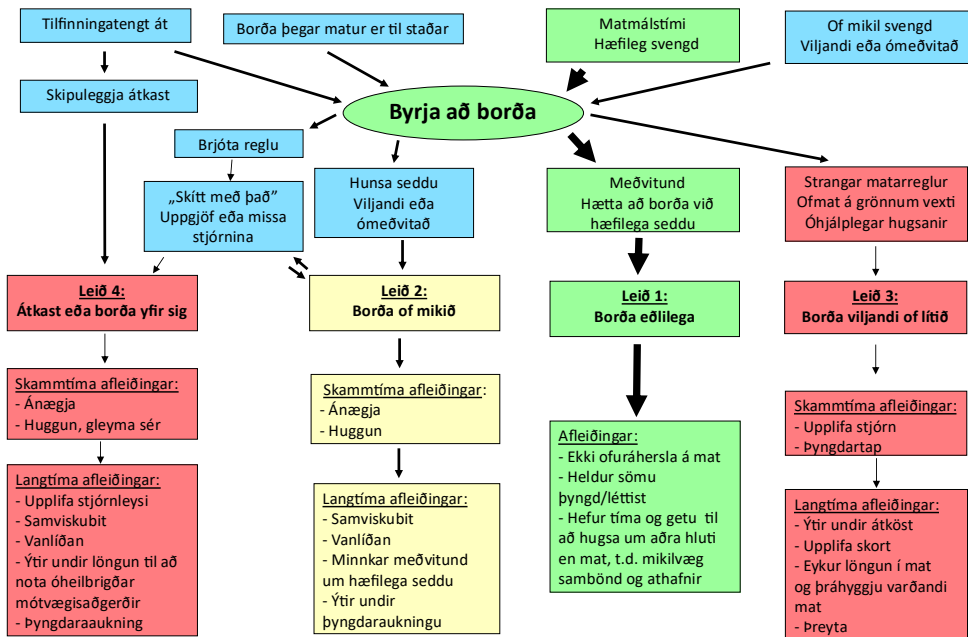


Svengdarvitund - ítarefni

Sjö algengar ástæður fyrir því að við leiðumst af leið 1 í líkaninu



Leið 1 í líkaninu er sú sem mælt er með að halda sig við en hér er farið yfir sjö algengar ástæður fyrir því að við leiðumst af þeirri leið (bláir kassar á mynd). Þessar ástæður eru í raun tímamarkarnir þegar við getum tekið ákvarðanir; ákvarðanir sem leiða okkur aftur á leið 1. Hér er lögð áhersla á að hafa áhrif á þyngd með því að minnka ofát en ekki með því að borða of lítið. Þessir sjö punktar eru algengustu ástæðurnar fyrir því að fólk fer af eðlilegu leiðinni og því lögð áhersla á að vinna með þá þegar beitt er aðferð svengdarvitundar.

1) Of mikil svengd og 2) Hunsa seddu

Fyrstu tvær ástæðurnar eru of mikil svengd og að hunsa seddu, þ.e. að fara út í endana á svengdarmælinum. Það sem hjálpar okkur að vinna með þessar ástæður er: Að borða reglulega, meta sig á svengdarmælinum og æfa sig í að halda sig innan litaða svæðisins.

3) Borða þegar matur er til staðar

Þriðja ástæðan, samkvæmt líkaninu, er að við borðum vegna þess að matur er til staðar. Þetta þýðir að við borðum vegna þess að við látum undan freistingu en ætluðum okkur ekki að

borða né vorum við svöng. Sem dæmi má nefna að við ætluðum að borða sem millimál ávaxtasalatíð sem við komum með að heiman en fengum okkur í staðinn kleinuhring sem var á borðum í kaffistofunni í vinnunni.

Mjög auðvelt er að fá sér að borða af öðru tilefni en því að það sé kominn matmálstími eða við séum orðin hæfilega svöng. Líkaminn svarar ekki bara hungurtilfinningu heldur líka því að við sjáum mat eða finnum af honum lykt. Það er því eðlilegt að langa til að borða þegar matur er til staðar. Þetta könnumst við öll við.

Aðferð svengdarvitundar til að takast á við freistingar er að æfa sig í að taka **meðvitaða ákvörðun** um hvenær við byrjum að borða og hvenær við hættum að borða. Með svengdarvitund er lögð rík áhersla á að minnka **ómeðvitað eða hugsunarlaust át**. Auðveldast er að hætta með þá matarvenju að borða hugsunarlaust, vegna þess að hún gerir lítið fyrir okkur.

Til að hjálpa okkur að taka meðvitaða ákvörðun er gott að spyrja sig nokkurra einfaldra spurninga þegar við erum að byrja að borða og eins þegar við hættum að borða:

Spyrja sig þegar byrjað er að borða:

- Af hverju er ég að borða núna?
- Er kominn tími fyrir máltíð eða millibita?
- Er það vegna þess að ég finn fyrir svengd?
- Er ég að bregðast við einhverju/einhverjum í umhverfinu?
- Kom bara allt í einu upp löngun í mat?

Spyrja sig þegar hætt er að borða:

- Er ég að hætta að borða núna vegna þess að ég er finn fyrir hæfilegri seddu?
- Var skammtastærðin „hjálpleg“ eða „óhjálpleg“ fyrir það sem ég þurfti?
- Er ég að hætta vegna þess að ég held að aðrir muni taka eftir því ef ég borða meira?

Góð hjálparúrræði hér geta líka verið að skipuleggja innkaup, fara sjaldnar að kaupa inn, gera innkaupalista fyrir verslunarferðir, fara ekki svangur í búðina, taka með sér nesti í vinnuna, fara úr því umhverfi þar sem margar freistingar eru, tala við aðra á heimilinu um að vera ekki með freistingar á borðum o.s.frv.

4) Brjóta matarreglu og 5) „Skítt með það viðbragð“

Það getur verið varhugavert að setja sér stífar reglur um hvað má og hvað má ekki borða. Ef reglurnar eru brotnar lenda sumir í því að upplifa „skítt með það viðbragð“. Dæmi um slíkt væri að einstaklingur ákvæði að fara í stífan megrunarkúr í mánuð. Fengi sér svo súkkulaðistykki og fyndist að með því hefði hann klúðrað málunum alveg. Við það leyfir viðkomandi sér að borða hvað sem er og hvenær sem er það sem eftir er dagsins, þar sem hann væri hvort sem er búinn að klúðrað deginum. Hann gæti bara byrjað aftur á morgun eða einhvern tíma seinna.

Með aðferð svengdarvitundar er ekki mælt með að setja sér stífar reglur, heldur að setja sér sveigjanlegri viðmið.

Þegar unnið er með „skítt með það viðbragðið“ er lykilatriði að taka meðvitaðar ákvarðanir. Með meðvitaðri ákvörðun um að borða, eða jafnvel að borða yfir okkur höfum við ekki misst stjórnina heldur náð að vera meðvituð um hvað maturinn er að gera fyrir okkur - eða ekki að gera. Ef við náum að vera við stjórn, jafnvel þótt við séum að borða eitthvað sem við ætluðum okkur ekki, þá eru meiri líkur á að við borðum minna.

6) Tilfinningatengt át

Með tilfinningatengdu áti er átt við þegar við borðum til að breyta tilfinningaástandi okkar (tankur S er tómur). Þegar tilfinningalegar ástæður liggja að baki því að við erum að borða er líklegt að við höfum valið að borða eins konar „huggunarfæði“ en það er yfirleitt hitaeningaríkt og líklegt að við borðum langt umfram að vera hæfilega södd. Þá erum við ekki að nota mat til að koma í veg fyrir svengd, heldur til að láta okkur líða betur.

Tilfinningatengt át er helsta ástæðan fyrir því að fólki tekst ekki að breyta þyngdinni; léttast/þyngjast.

Flestum reynist erfiðara að takast á við tilfinningatengt át heldur en hinar ástæðurnar, en auðveldara er að takast á við það þegar búið er að vinna með hinar ástæðurnar.

Með aðferð svengdarvitundar er litið svo á að það að borða af tilfinningalegum ástæðum sé stundum samþykkt leið til að takast á við tilfinningar og að það sé í raun óraunhæft að ætla að hætta því alveg. Hins vegar er mikilvægt að skoða tilfinningarnar sem orsaka þetta; reyna að

finna aðrar leiðir til að takast á við þær en ef við ákveðum að borða að reyna þá að hætta við hæfilega seddu.

Þegar við ákveðum að borða af tilfinningalegum ástæðum er mælt með að nota svokallað „árangursríkt tilfinningatengt át”.

Árangursríkt tilfinningatengt át - aðferð til að takmarka skaðann:

- leyfum okkur að borða þótt við vitum að það sé til að fylla S-tankinn
- borðum meðvitað og hægt
- skoðum (en dæmum ekki) hugsanirnar sem koma á meðan
- reynum að hætta við hæfilega seddu
- leyfum okkur ekki að nota tilfinningar sem afsökun fyrir því að verða of södd
- takist okkur ekki að hætta við hæfilega seddu erum við allavega meðvituð um það og hættum að borða um leið og okkur fer að líða óþægilega.

Þjálfun svengdarvitundar gerir ráð fyrir mikilvægi þess að „vinna með“ óstjórnlega löngun, skoða þessar langanir, finna ástæðuna fyrir þeim og bregðast við þeim af yfirvegum (meðvitað). Stundum verður niðurstaðan sú að láta undan þeim og stundum ekki. Skoða langanirnar; ekki afneita þeim, heldur vinna með þær og ekki vinna gegn þeim. Þjálfun svengdarvitundar gerir ráð fyrir að óstjórnleg löngun sé mikilvæg skilaboð frá líkamanum sem þarf að skoða:

- Líkamann vantar ákv. næringarefni?
- Sálræni tankurinn tómur?
- Borðað óreglulega, ekki nóg, líkaminn túlkar það sem hungursneyð?

7) Skipulagt átkast/ofát.

Sjöunda ástæðan er að skipuleggja átkast, sem er leið til að breyta á einhvern hátt tilfinningaástandi sínu. Þá ákveðum við fyrirfram að fara í átkast/borða yfir okkur. Upplifi fólk slíkt, sem er alls ekki óalgengt, er gagnlegt er að skoða vel undir hvaða kringumstæðum þetta gerist; er hægt að tengja það við eitthvað ákveðið s.s. ákveðnar tilfinningar, aðstæður o.s.frv?