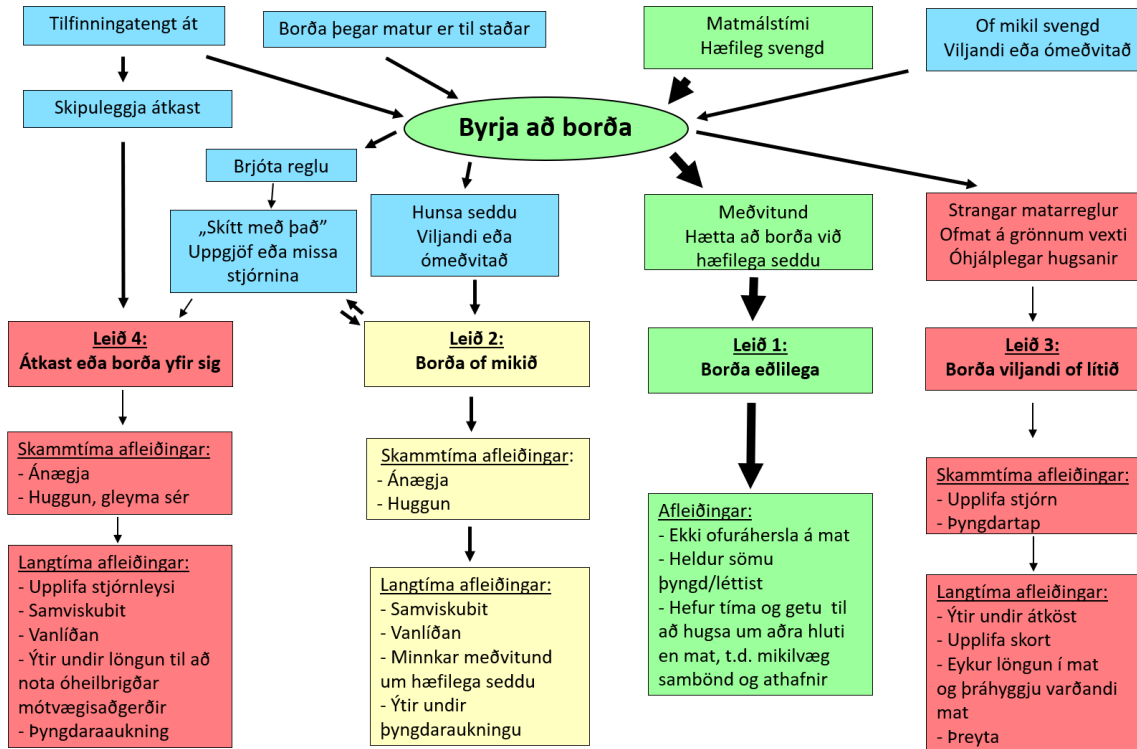


Svengdarvitund

Fjórði hluti

Í þessum hluta er farið yfir líkan sem sýnir fjórar leiðir við að borða:



Fyrsta leiðin er kölluð: **1) Eðlilega leiðin** til að borða og best er að halda sig sem mest á þeirri leið. Hinar þrjár leiðirnar ná yfir algengustu vandamálín varðandi matarvenjur: **2) borða of mikið**, **3) borða of lítið**, oft viljandi en ekki alltaf, og **4) átköst eða ofát**. Gott er að nota líkanið sem eins konar kortlagningu yfir eigin matarvenjumynstur og helstu vandamálín því samfara.

Leið 1 – Borða eðlilega

Leið 1 snýst um heilbrigð tengsl við mat og markmiðið með svengdarvitundaraðferðinni er að vera sem mest á þessari leið. Þá byrjum við að borða á matmálstíma, þösum okkur að verða ekki of svöng áður en við borðum, borðum meðvitað, tökum eftir merkjum líkamans svo við getum

hætt að borða þegar við erum orðin hæfilega södd. Líta má á leið 1 sem eins konar vöðva sem við erum með í þjálfun. En algengt er að fólk hafi sett sér markmið sem ganga eingöngu út á þyngdartap í stað markmiðs um að vera á „eðlilegu leiðinni”.

Afleiðingar af því að vera á eðlilegu leiðinni er jákvæður, eins og sýnt er í neðsta kassanum á myndinni. Þar er ekki tæmandi upptalning á afleiðingum sem búast má við, heldur dæmi um það helsta sem þessari leið fylgir.

Við getum verið á leið 1 og staðið í stað í þyngd og við getum verið á henni og lést. Við ættum að vera sem mest á þessari leið og það er mikill munur á því að vera á henni 80% tímans heldur en 20% tímans. Vera má að það sé óraunhæft að ætla sér að vera alltaf, eða 100% tímans, á leið 1 því mjög líklega lendum við öll í því stundum að fara leið 2.

Leið 2 – Borða of mikið

Þegar við borðum meira en það sem telst hæfileg sedda erum við á **leið 2** og erum þá ekki að æfast í því að finna hvernig okkur líður við hæfilega seddu. Að borða og mikið af og til er ekki alvarlegt vandamál en að borða reglulega of mikið er ekki heilsusamlegt og ekki það sem við viljum. Markmiðið er að vera sem mest á leið 1 og að það heyri til undantekninga að vera á leið 2, t.d. ef boðið er í veislu, af sérstöku tilefni og fleiru þess háttar.

Segja má að skammtímaafleiðingar þessa séu jákvæðar en langtímaafleiðingarnar aftur á móti neikvæðar. Á myndinni er ekki tæmandi upptalning á afleiðingum heldur dæmi um það sem fólk getur fundið fyrir.

Leið 3 – Borða viljandi of lítið

Margir halda að það að borða of lítið sé eina leiðin til að ná fram þyngdartapi. Að vera í megrun eða á kúrum þar sem við borðum mjög fáar hitaeyningar væri dæmi um að vera á leið 3. Mörgum líður vel og eru stoltir af því að ná árangri með að borða of lítið; finna að þeir stjórna og líður vel með þyngdartapið. Langtímaafleiðingarnar eru hins vegar neikvæðar þótt

skammtímaafleiðingarnar geti verið jákvæðar. Ef við borðum of lítið túlkar líkaminn það sem að ekki sé nóg að bíta og brenna og bregst við með því að hægja á brennslu líkamans. Á leið 3 erum við einfaldlega að þjálfa annan vöðva en þann sem talað er um í leið 1 og eftir megrunarkúr er alltaf erfitt að svissa yfir á leið 1. Best er að æfa okkur frá byrjun í að þjálfa réttan vöðva, eins og gert er í leið 1.

Leið 4 – Átkast eða borða yfir sig.

Með átkasti er átt við að upplifa það að missa stjórnina á einhverjum tímapunkti meðan verið er að borða. Að borða yfir sig snýst um að viðkomandi borðar mjög mikið magn matar en finnst hann ekki vera að missa stjórn. Leið 4 er mikil vandamálaleið og við viljum vinna í að uppræta hana, hvort sem um átköst er að ræða eða ekki. Skammtímaafleiðingarnar geta verið jákvæðar en langtímaafleiðingarnar mjög neikvæðar.

Mikilvægast er að æfa sig í að vera sem mest á leið 1. Á leiðum 2, 3 og 4 höldum við áfram að borða ómeðvitað og æfumst ekki í að fara eftir innri merkjunum líkamans um hæfilega svengd eða seddu. Allir lenda stundum á leið 2 en það á aðeins að vera í undantekningartilvikum. Hins vegar viljum við hætta alveg að vera á leiðum 3 og 4.

Bláu kassarnir á myndinni sýna algengustu ástæðurnar fyrir því að farið er af leið 1.

Fyrstu tvær ástæðurnar eru að verða of svöng og hunsa seddu, þ.e. þegar merkt er við út á enda á kvarða svengdarmælisins. Að borða reglulega, meta sig á svengdarmælinum og æfa sig í að halda sig innan litaða svæðisins á myndinni er hjálplegt við að vinna með þessar ástæður.

Þriðja ástæðan er að við borðum vegna þess að matur er til staðar. Þá erum við að borða vegna þess að maturinn freistar okkar en ekki af því að við séum svöng eða höfðum ætlað okkur að borða. Mjög auðvelt er að láta undan freistingunni, eins og við könnumst eflaust öll við.

Líkaminn svarar ekki bara hungurtilfinningu heldur bregst líka við þegar við sjáum mat eða

finnum matarlykt. Löngunin í að borða bara vegna þess að matur er til staðar er því algjörlega eðlileg.

Góð úrræði til að hjálpa sér hvað þetta snertir geta til dæmis verið að skipuleggja matarinnkaup: s.s. að fara sjaldnar í innkaupaferð, vera með innkaupalista og fara ekki svangur í búðina. Einnig að taka með sér nesti í vinnuna, fara úr umhverfi þar sem margar freistingar eru, tala við heimilismeðlimi um að vera ekki með freistingar og fleira í þessum anda.

Fjórða ástæðan, að brjóta reglu, gerist einkum þegar búið er að setja of mikil boð og bönn um hvað má og hvað má ekki borða. Þegar notuð er aðferð svengdarvitundar á ekki að setja sér stífar reglur en setja sér þess í stað sveigjanleg viðmið.

Fimmta ástæða er svo „skítt með það“ viðbragð. Hafi verið settar strangar reglur og svo ekki farið eftir þeim, eða búið er að borða of mikið, lenda sumir í því að upplifa „skítt með það“ viðbragð. Dæmi um slíkt gæti verið einstaklingur sem hefur ákveðið að fara í stífan megrunarkúr í mánuð en fær sér svo súkkulaðistykki og finnst að þar með hafi hann klúðrað málunum alveg. Þá leyfir viðkomandi sér að borða hvað sem er og hvernig sem er, það sem eftir er dagsins sem hann var hvort sem er búinn að klúðra - byrja bara aftur á kúrnum á morgun eða seinna. Mikilvægt úrræði hér væri að verða meðvitaður um hugsanir sínar þegar svona gerist. Hugræn atferlismeðferð er gagnleg og skoða þá við hvaða aðstæður svona lagað gerist, hvernig líðanin er þá stundina og hvaða hugsanir eru að fljúga í gegnum kollinn.

Sjötta ástæðan er tilfinningatengt át. Þá erum við ekki að nota fæðu til að bregðast við svengd heldur erum við að nota mat til að láta okkur líða betur. Þegar við borðum af tilfinningalegum ástæðum er líklegt að við veljum eins konar „huggunarfæði“ en það er yfirleitt hitaeyningaríkt og líklegt að við borðum meira heldur en þangað til við erum orðin hæfilega södd. Tilfinningatengt át er helsta ástæðan fyrir því að fólki tekst ekki að léttast sé það að reyna slíkt og líklegra að það þyngist.

Sjöunda ástæðan, sem er tengd tilfinningatengdu áti, er skipulagt átkast sem leið til að breyta tilfinningaástandi sínu. Þá er ákveðið fyrirfram að fara í átkast/borða yfir sig. En sé um mikið tilfinningatengt át að ræða getur góð sjálfsskoðun og sjálfsvinna verið gagnleg. Hugræn

atferlismeðferð getur þar gagnast; að skoða hugsanirnar og líðanina sem tengjast átkasti og tilfinningatengdu áti.

Ítarlegri úrskýringar á ástæðunum sem leiða okkur af leið 1 má sjá á fylgiblaðinu og lesa má meira um þær í bókinni *Þekktu þitt magamál*.

Það hjálpar að fara í hreinskilna sjálfsskoðun og finna hvar maður er staðsettur á líkaninu. Skoða á hvaða leiðum við erum núna, eða höfum verið á, og af hvaða ástæðum:

- Hversu stóran hluta tímans er ég á leið 1? En á hinum leiðunum? Núna? Áður fyrr? Fyrir hversu löngum tíma; vikum, mánuðum eða árum?
- Hvernig líður mér á leið 1? Hvernig líður mér á hinum leiðunum?
- Hvaða helstu ástæður eru fyrir því að ég leiðist af leið 1?

Margir upplifa margar ástæður. Gott getur verið að setja númer við ástæðurnar sem verið er að kljást við: aðalástæðan væri númer 1, sú næst mesta númer 2 og svo koll af kolli.