

Mitt Bästa Jag

Har du precis bestämt dig för att gå ned i vikt eller tillhör du en av dem som försökt att gå ned gång på gång men alltid går upp igen? Vet du vad du borde äta, men trots det tappar du kontrollen över maten då och då och äter helt fel eller alldeles för mycket? Eller är det helt enkelt så att du tycker att du har en orättvis kropp som verkar ha gjutit din övervikt i cement och du går inte ned ett hekto trots att du är duktig med kost och rörelse?

Vad du än slåss med just nu så tar vikten, kroppen och maten kanske en aning för mycket av ditt fokus. Hur ofta tänker du "Om jag bara gick ned de där kilona/slutade äta socker/började träna/kunde bli lite mer disciplinerad så skulle allt bli bättre!"? Känner du dig missnöjd när du går förbi en spegel? Får du en känsla av misslyckande när du inte gör som du tänkt dig med maten och träningen? Blir du ledsen när du ser smala och vältränade människor i din omgivning eller i reklamen?

Vad kommer du att få lära dig?

Den här utbildningen vill hjälpa dig att sluta fred med vikten och maten. Du kommer att få verktygen till att flytta fokus från att tänka missmodiga tankar om dig själv och din kropp, till att koncentrera dig på att nå ditt bästa jag. Jag utlovar inte en ny bantningsdiet, att du ska rasa i vikt eller ha bästa formen på kort tid. Jag vill hjälpa dig att skapa en hållbar viktminskning där din levnadsstil hjälper dig att hålla hälsovikten. Vi kommer även att steg för steg normalisera ditt ätande, så du slipper använda maten som tröst eller stressdämpare.

Du kommer att få lära dig att bantning inte leder till viktnedgång. Du kommer att förstå hur det kommer sig att du inte lyckas hålla vikten. Och kanske det viktigaste, du kommer att få redskapen som gör att du kommer att kunna äta så din kropp mår bra.

Vad är ACT?

Under den här utbildningen kommer vi att arbeta med ACT - Acceptance and Commitment Therapy. Den terapiformen har vuxit fram ut KBT av den enkla anledningen att man insåg att KBT inte hjälpte alla. Den kom till Sverige för runt 10 år sedan och sprider sig som en löpeld till olika forskningsområden inom vården, psykiatri, psykoterapi, skolan och organisationsvärlden. Vad man har upptäckt är att metoden ger effektiva behandlingar för bl.a. smärta, stress, depression, ångest, ätstörningar, övervikt, epilepsi och aspergers syndrom.

ACT är ett verktyg i psykologi som hjälper oss hitta ett förhållningssätt till våra tankar och känslor för att kunna skapa ett rikt och värdefullt liv. *Målet är inte bara minskning av problem utan att leva det liv jag vill leva.*

ACT med tankar och känslor

Vi människor undviker inte bara sådant som faktiskt är farligt eller obehagligt, som att hoppa från höga höjder eller springa framför tåget, vi undviker också **tankar, känslor och minnen** som är associerade med det farliga eller obehagliga. Om du får ångest när du går på bio, så undviker du att gå på bio. På kort sikt tar det bort din ångest, eftersom du undviker det som ger dig ångest – men på lång sikt tar det inte bort din ångest eftersom du kommer att fortsätta att ha ångest varje gång du ska gå på bio. Det kallar vi *uppbyggelsebaserat undvikande* och det har visat sig vara en starkt bidragande orsak till nedstämdhet, ångest, smärta och depression.

Inom ACT arbetar vi med acceptans och mindfulness, för att inte behöva reagera impulsivt på det vi känner och tänker utan istället kunna göra vad som är bra för oss. ”Det är bra för mig att gå på bio – för jag vill se just denna film och det gör mitt liv meningsfullt att umgås med mina vänner.”

Hur vill jag leva mitt liv?

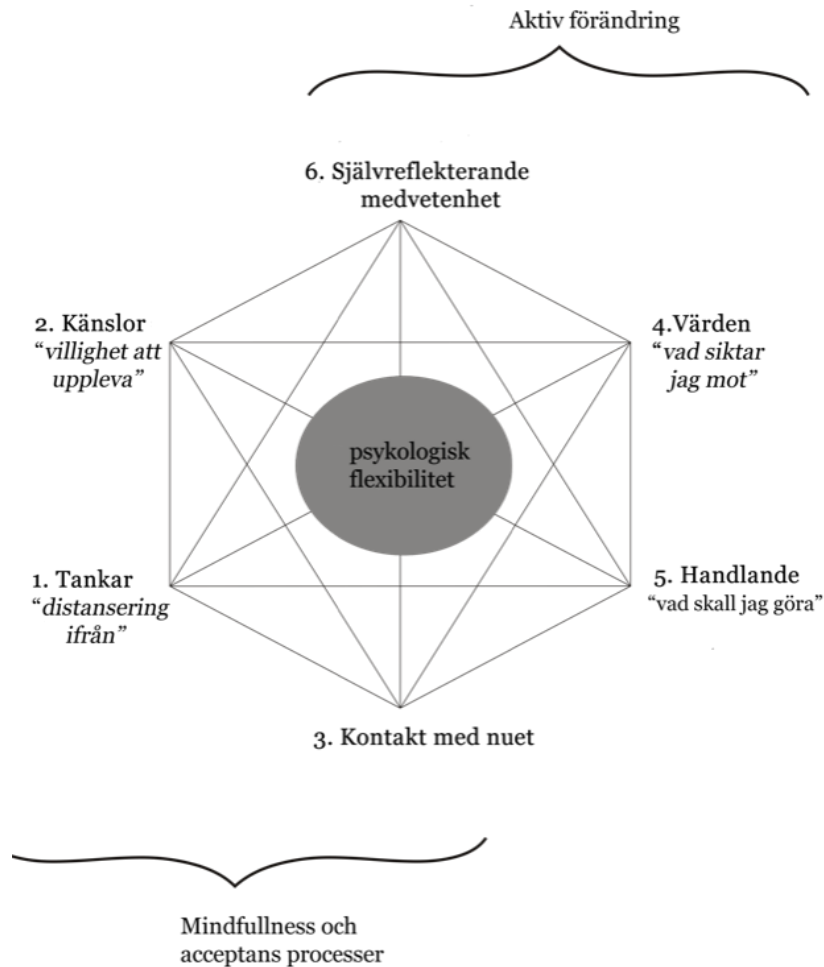
En viktig del av ACT består i att formulerar sina livsvärden – med andra ord vad som gör livet värt att leva. Utifrån dessa livsvärden arbetar vi tillsammans fram mer konkreta mål för förändringsarbetet. ACT handlar inte i första hand om att minska smärtan, ångesten eller de obehagliga tankarna. Istället handlar ACT om att förändra det som man själv har möjlighet att påverka: hur man agerar i närvaro av en smärta eller tanke som är svår att ta bort eller minska. I korthet är målsättningen att öka förmågan att leva i linje med livsvärden också i situationer som präglas av smärta och annat obehag. Jag går på bio och hanterar min ångest, för biobesöket med mina vänner gör mitt liv rikt.

Men, vad menas med acceptans?

Acceptans förväxlas med att ge upp och missförstås som att man ska ge upp ambitionen om ett bättre liv och nöja sig med vad man har. ACT handlar i stället om det motsatta; att acceptera sådant som man inte direkt kan styra över för att öka sina möjligheter att ändra på det som man kan välja. Acceptans är alltså ett beteende som handlar om att hantera smärta eller andra former av obehag för att bättre kunna ta tillvara på livet.

Förändring

ACT arbetar med vad man kallar för sex stycken kärnprocesser som skapar en 1. aktiv förändring med de delar av livet man upplever som problem och 2. mindfulness och acceptans. Du behöver inte lägga dessa på minnet, men här kommer en kort genomgång för att du ska veta hur vi kommer att arbeta.



1. Tankar - Defusion

Att se tankar som tankar och kunna ta ett steg tillbaka från dessa och skilja på oss själva och tankar, inre bilder och minnen.

2. Känslor - acceptans

Vi accepterar och öppnar upp för känslorna istället för att slåss emot dem. Det betyder inte att vi behöver tycka om känslorna, utan vi lär oss att förhålla oss till dem. När vi slåss eller flyr våra känslor, förnimmelser, impulser och emotioner har de en förmåga att växa sig starkare och bita sig fast.

3. Kontakt med nuet - mindfulness

Vi arbetar med en närvaro i stunden istället för att befinna oss i det förflutna eller oroa oss för det som ska hända. När vi är medvetna om det som händer oss just nu kan vi vara mer fokuserade och bestämmer själva över våra impulser och reaktioner.

4. Värden

Vi använder det som är viktigt i livet som en riktlinje när vi strävar mot ett meningsfullt liv. Att göra klart för sig själv vad som är viktigt är en väsentlig etapp i skapandet av ett värdefullt liv.

5. Handlande

Det innebär att vi handlar och agerar effektivt i enlighet med våra värden. Vi gör vad som krävs för att vi ska kunna leva det liv vi vill leva och låter inte destruktiva tankar och känslor styra oss.

6. Självreflekterande medvetenhet

Vi kan skilja på det som är jag och det som är en produkt av våra tankar. Vi kallar det för det iakttagande jaget och tänkande jaget. Det tänkande jaget producerar ofta bilder, tankar och minnen som är smärtsamma och obehagliga, men dessa har ingenting med vad som är sant. Det som är viktigt är om dessa tankar hjälper mig att komma närmare det liv jag vill leva.

Enkelt sagt går metoden ACT ut på att

A - Acceptera dina tankar och känslor och var närvarande

K - Kom fram till en riktning mot det du tycker är värdefullt

T - Ta till handling

Varför gör jag inte som jag vill?

Våra misslyckade vikttnedgångsförsök beror inte på dålig disciplin, avsaknad av karaktär eller bristande viljestyrka. Du kommer inte heller att nå dina mål bättre om du skärper till dig, blir strängare mot dig själv och verkligen bestämmer dig denna gång. Det är en myt att hållbara hälsovanor beror på stränga regler och du kommer snart att få lära dig vad det egentligen handlar om.

Men först ska vi fundera på vilken relation de flesta av oss har till maten vi äter idag. Mat är så mycket mer än näring för vår kropp. Du äter mat när du är ledsen och när du är glad. Du äter för att fira eller för att trösta dig själv. Du äter när du är stressad eller uttråkad. Och ibland kanske du till och med äter fast du inte vill eller trots att du har bestämt dig att låta bli. Många gånger kanske du snarare äter för att du är sugen än för att du är hungrig.

Ett fåtal människor blir inte påverkade, vare sig i blodsockret eller viktmässigt av att äta "fel" mat eller för mycket av "fel" anledningar. Men de flesta märker snart på vikten eller hälsan att de behöver börja kontrollera sitt intag av godsaker eller mängden mat. Det är oftast då vi första gången märker hur svårt det är att hitta denna kontroll. Du kanske drar ned på sockret eller äter mycket mindre portioner och under ett tag går det bra. Men plötsligt tappar du kontrollen eller motivationen

och börjar äta som förut igen. För vissa blir det här så allvarligt att man utvecklar en ätstörning och får en komplicerad relation till mat, som till exempel anorexia och bulimi.

Tänk inte på glass!

Vi lever i en slags löfteskultur, där vi är övertygade om att vi kan ändra på vår kropp och vårt utseende om vi bara skärper till oss, blir disciplinerade och letar fram den där knivskarpa karaktären som alla lyckliga, smala och framgångsrika människor har? Om din mage bullar över jeansen, rumpan pryds av celluliter eller du har trötta kråksparkar runt ögonen så beror det på att du inte har varit disciplinerad nog att avstå kakan eller tagit hand om din hud. Därför är det inte svårt att förstå att vi kämpar med vikten och känner oss misslyckade när vi inte klarar att träna och äta som vi bestämt oss för.

Nu vill jag be dig att **inte** tänka på din älsklingsglass. Plocka bort alla tankar och bilder du har i ditt huvud just nu på hur den ser ut och hur den smakar en varm sommardag. Fokusera **inte** på hur skönt det känns när den smälter mot din tunga.

Hur går det? Troligen kunde du inte låta bli att tänka på din älsklingsglass. Vi har fått lära oss att det ska gå att styra sina tankar och känslor, redan som barn fick du säkert höra "Tänk inte på det mer." eller "Sluta gråta nu, var inte ledsen." När vi sedan växer upp möts vi hela tiden av framgångssagor i media om hur människor tar kontrollen över sina liv och sina dåliga vanor. Med hjälp av karaktär och disciplin går de från soffpotatisar till hurtbullar. Problemet är att det inte riktigt funkar på det sättet. Vi människor har inte kontroll över våra tankar och känslor, vilket gör att det även är svårt att kontrollera impulser som att äta när man är sugen.

Trots detta så har vi en övertygelse om att bara vi blir tillräckligt disciplinerade och karaktärsfasta så kommer vi kunna sluta fokusera på den maten som gör oss överviktiga. Vi behöver bara bestämma oss för att äta vissa saker och låta bli andra. Problemet med det är att dina tankar ständigt kommer att återkomma till det som du inte får äta. Och när din hjärna får en bild av dessa saker, kommer din kropp svara med ett sug. Du blir fixerad vid det du har bestämt dig för att inte äta.

Bantningsparadoxen.

Genom att hålla strikta matregler och bestämma över vad du får äta eller inte äta så kommer du att gå ned i vikt. I teorin fungerar den tanken. Problemet uppstår när du bestämmer dig för att banta, vare det sig är genom att äta mindre fett eller inga kolhydrater eller inget alls förutom soppor kommer du att bli matfokuserad. Kombinerat med att du blir hungrig eller att blodsockret åker berg-och-dalbana av några dieter, blir det lätt att tappa kontrollen över matreglerna och äta något du bestämt dig för att inte äta. Du känner dig misslyckad över att du inte lyckades hålla dig till reglerna och för att döva den känslan äter du mer.

Att du tappade kontrollen över dina matregler och hetsåt eller smååt mellan målen är precis det som händer när vi sätter upp strikta matregler för oss själva. Vi tänker då genast att vi behöver bli hårdare mot oss själva och sätta tydligare regler. Och ett tag kanske det går jättebra, men så ramlar vi dit igen.

Vi upplever att kontrollen är lösningen - men kontrollen är problemet.

Vi strävar efter att bli smala - därför bantar vi – vilket leder till matfixering – som gör att vi tappar kontrollen – och ger oss en känsla av misslyckande. Så börjar vi om och bestämmer oss för att bli ännu hårdare mot oss själva denna gång. Det går bra i några dagar, men de strikta reglerna leder bara till att vi misslyckas igen och igen och igen.

Normalisera ätandet

Istället för att banta behöver vi lära oss varför vi äter när vi bestämt oss för att låta bli och lära oss att hantera orsaken eller känslan bakom suget. Det gör vi steg för steg genom ACT. Vi övar oss i att äta "normalt" och samtidigt undersöka och ta hand om de känslor och tankar som dyker upp. Äter du för att du är stressad, trött eller nedstämd? Kanske du äter utan att tänka eller för att du är ledsen på dig själv? Eller är det så att du är rastlös, har tråkigt eller är besviken? Oavsett varför du äter så går det att hantera känslan innan suget på annat sätt än att stoppa något i munnen. Du kommer att få prova olika metoder och lätta vardagsövningar för att se hur just du fungerar.