

Å jobbe med motivasjonen



Tilbakefall er et kjent problem ved mange ulike livsstilsproblemer, også for overvektige som jobber med vektreduksjon. Den største utfordringen er ikke finne motivasjon for å gå ned i vekt, men å mobilisere motivasjonen igjen og igjen over lang tid, for å vedlikeholde endringene i kosthold, matvaner, fysisk aktivitet og tankemønstre som man lærte i behandlingen.

Noen har i behandlingen satt opp en liste med ulemper ved å være overvektig og fordeler med å gå ned i vekt. Hvis du har laget en slik liste, så ta den fram med jevne mellomrom for å minne deg selv på hvordan du tenkte og hva som var viktig for deg når du bestemte deg for å begynne forandringsprosessen. Oppdater den gjerne også dersom du senere i prosessen har funnet andre viktige momenter som kan gi deg drivkraft til å stå på.

Bruk gjerne også litt tid på å tenke gjennom hva du faktisk har fått til av forandringer allerede og hva som er de positive konsekvensene av det du har gjennomført. Dersom du har falt litt tilbake til gamle mønstre i en kort periode kan det være lett å tenke at alt er spolert og at du like godt kan gi opp. Dette er en negativ tenkemåte som du må korrigere hos seg selv. Husk at det er vanlig at motivasjonen svinger noe, men at du kan lære å mestre disse svingningene.

Hvis du i en periode har klart å gjøre viktige forandringer i din hverdag for å få en sunnere livsstil med vektreduksjon, betyr det at du i deg selv har de ressursene som trengs for å kunne føre disse forandringene videre. Gi gjerne deg selv en påminnelse ofte om det!

Motivasjon bæres også oppe av håp, inspirasjon og støtte. Søk støtte og inspirasjon der du vet du kan få det, enten det er hos andre som er i samme prosess som deg selv eller familie og venner.

For mange har isolasjon, tilbaketrekning og taushet vært en del av det gamle mønsteret med overspising. Det krever bevisst trening for å komme bort fra det. Kommunikasjon er viktig. Når en får det til og har muligheten vil det for de fleste være godt å kunne sette ord på det man opplever som vanskelig og dele det med noen en har tillit til. Ved å sette ord på bekymringer og vanskelige følelser minsker du risikoen for at du bare prøver å spise bort ubehagelige følelser og stress i livet ditt.

I perioder vil du kunne oppleve at du må ty til ren viljestyrke for å opprettholde de forandringene du startet på. Du klarer å gjøre de "riktige tingene", men kjenner at du har mistet gløden. Dette kan være nødvendig for å komme over en kneik, men i lengden vil du være avhengig av at du ikke bare følger fornuften, men også kjenner at følelsene er med. Da er det viktig at du er en god støtte for deg selv og samtidig tør å søke støtte utenfor deg selv.

- Kjell Agne Karlsen, psykolog

Dette brevet ble skrevet på oppdrag fra Evjeklinikken