

Henger mat og følelser sammen hos deg?



Mat og følelser henger sammen for mange, noe som fører til unødvendig spising i flere situasjoner. For å få en varig livsstilsendring, er det viktig at du kartlegger hva slags forhold du har til mat, hva maten betyr for deg og hvor mye det styrer deg.

Følelser som sinne, sorg, kjedsomhet, stress og indre uro kan hos mange ha direkte sammenheng med mat. Man har gjerne lagt seg til en vane med å håndtere eller døyve disse følelsene med mat. Mat kan i noen tilfeller bli som en rus, og i et forandringsarbeid er det viktig at man jobber med å kartlegge spisemønsteret sitt for å se eventuelle sammenhenger.

Still deg selv følgende spørsmål:

- Spiser du bare når du er sulten?
- Opplever du ofte et sug etter mat eller noe søtt?
- Hvor sterkt er dette suget?
- Hvordan håndterer du suget?
- Er det et mønster i spisevanene dine, der det er følelsene dine som avgjør hva og hvor mye du spiser?

Å jobbe med seg selv for å få mer styring på mat er å innse at det kan føles vanskelig å endre spisemønster. Selv om ikke andre skjønner det, kan du gi deg selv muligheten til å forstå det. Ha en vennlig forståelse overfor deg selv, fremfor en destruktiv holdning til deg selv hvor du ikke føler deg flink nok.

Det er viktig å kjenne på selve følelsen framfor å spise den fra seg. Prøv å finne gunstigere måter å håndtere følelsen på enn med mat. Dersom du er stresset, trenger du ro. Om du er sint, trenger du en gunstig måte og "få ut" følelsene på. Når du kjeder deg... gjør noe du liker, hva liker du? Kanskje du skal prøve noe nytt? Dersom du sliter med sorg kan det være viktig å tenke over hvordan du kan ta tak i sorgen din på sikt. Hvordan trøste deg i øyeblikket?

Hvordan man takler følelsene sine er helt individuelt, men mat er ingen gunstig måte å gjøre det på. Vær stolt av deg selv når du klarer å unngå å ty til mat i slike situasjoner. Men de gangene du ikke klarer det, hjelper det ikke å bli sint på deg selv eller ha dårlig samvittighet. Å snakke nedsettende til seg selv kommer det ikke noe godt ut av.

Klapp deg selv heller på skuldra, og gå videre!

- Evjeklinikkens fagteam