

Å SNU

Har du et anstrengt forhold til trening er det viktig å snakke med noen om det. Å be om hjelp innebærer ikke nødvendigvis å kutte så mye ned på treningen, men jobbe med å lytte til kroppen, finne varierte aktiviteter og restituere godt mellom øktene – slik at treningen blir helsefremmende.

Tenk gjerne over hvorfor du trener. Er det for å redusere kroppsvekt, bli i bedre form, for å regulere vonde følelser, for å straffe deg selv, for å være sosial eller fordi det er gøy? Dersom du vet hvorfor du trener, er det lettere å gjøre noe med det.

- bytt ut de rigide reglene med fleksibilitet
- jobb med å finne tilbake til lidenskap og engasjement som drivkrefter for trening, isteden for frykt, uro og stress

Ofte må det jobbes konkret med å normalisere treningsmengdene og på nytt skape balansen mellom trening, restitusjon og kosthold. Mange synes det er utfordrende å skulle lytte til signalene kroppen gir, og å ivareta kroppens behov.

I ROS er vi opptatt av at trening skal være positivt og gi overskudd. Fysisk aktivitet og trening kan være utelukkende positivt så sant man sørger for god restitusjon mellom øktene. Første skritt vil da være å legge inn treningsfrie dager og tåle den uroen det gir. I denne prosessen kan det være godt å ha støtte fra behandler, noen som står en nær, eller en rådgiver i ROS.

www.nettros.no

HVA KAN ROS TILBY?

ROS tilbyr støtte, råd og veiledning for de som sliter med en spiseforstyrrelse eller som har et problematisk forhold til kropp, mat, trening og følelser. Pårørende/nærstående er også velkommen til å ta kontakt med oss.

Ved våre lokale sentre i Hordaland, Rogaland, Trøndelag og Oslo/Akershus er det mulig å komme til individuelle samtaler.

Vårt rådgivningstilbud er gratis og du trenger ingen henvisning.

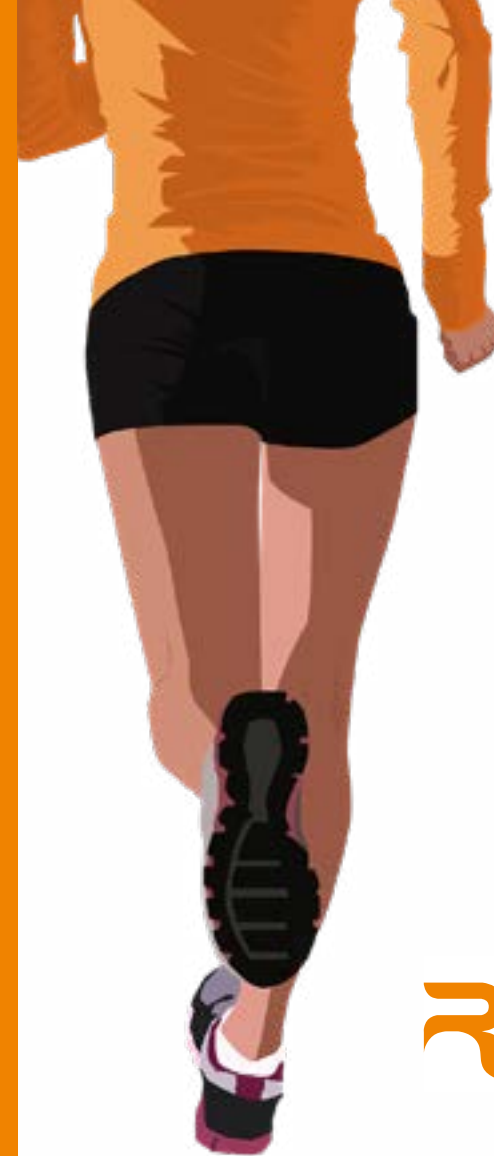
ROS arrangerer i tillegg en rekke ulike tema- kvelder, kurs, grupper og andre aktiviteter som kan bidra positivt i en vanskelig hverdag.

TA KONTAKT!

Telefon: 948 17 818

Chat/web: nettros.no

E-post: info@nettros.no



ROS
RÅDGIVNING OM
SPISEFORSTYRRELSER

TRENING
KROPP OG FØLELSER

Fysisk aktivitet og trening kan være en fin måte å regulere følelser på. Men dersom det er den eneste måten du klarer å la vonde og vanskelige følelser få utløp på, vil den positive effekten bli borte. Derfor er det viktig at du får hjelp til å finne andre måter å håndtere det vonde og vanskelige på.

Når trening bli en måte å kontrollere vanskelige tanker og følelser på, kan dette gi utslag i overdreven, tvangspreget trening. Dette kan ofte sees gjennom hyppig, ensidig og hard fysisk anstrengelse og liten grad av treningsglede. Man kan også merke dette gjennom at fysisk form stagnerer, overtreningssyndrom og belastningsskader.

For mye fysisk aktivitet vil påvirke både fysisk form og mental helse. Når det blir for mye fysisk aktivitet i forhold til restitusjon (mat, drikke, søvn, hvile), vil du bli fortere sliten, sove dårligere, bli mer humørsyk og mer nedstemt. Trening når du er overtrent er bortkastet.

En spiseforstyrrelse kombinert med overdreven fysisk aktivitet og trening er alvorlig. Norske studier viser at inntil 80 % av mennesker med anoreksi og 50 % av mennesker med bulimi trener overdrevent mye. I tillegg er overdreven trening også utbedt for en del av de med uspesifiserte spiseforstyrrelser – spiseforstyrrelser som ikke passer innunder de definerte diagnosene vi i dag har, f.eks. ortoreksi og megareksi.

Har man alvorlig undervekt og/eller man kaster mye opp, kan det være farlig å trene. Trening bør da gjøres i samråd med lege.



Kjenner råkjøret på kroppen
kjenner smerten
– jeg er så sliten nå
Ønsker noen kan se,
kan forstå.

Forstå det jeg selv ikke forstår
– men jeg er fremdeles redd
redd for å gi slipp
redd for å stoppe opp
Redselen holder meg her
– springende

Linn Bæra

BEKYMRET FOR NOEN?

- Dersom du er bekymret for at noen trener for mye og at treningen er tvangspreget, ta det opp med vedkommende og si du er bekymret. Det er bedre å bli konfrontert med en bekymring enn å bli oversett.
- Husk at det kan ligge mer bak et høyt aktivitetsnivå enn kun et ønske om å regulere kroppsvekt. Et vanlig motiv er å regulere vonde følelser, og noen bruker treningen som en form for selvskading. Alternative verktøy for følelsesregulering vil derfor være nødvendig.

NÅR BLIR TRENINGEN DESTRUKTIV?

For å finne ut av sitt eget forhold til trening, kan man skille mellom å ha en positiv dedikasjon og en negativ avhengighet. Tiden og energien som går med til treningen kan være den samme, men utgangspunktet, organiseringen og effekten av treningen blir ulik.

Som en enkel indikator kan vi si at de som har en positiv dedikasjon organiserer treningen rundt livet sitt. Det vil si at de har livet, med det som er av betydning for dem – jobb, familie, venner, aktiviteter, i sentrum. Og tilpasser dermed treningen i forhold til det.

For de som har en negativ avhengighet er det treningen som styrer organiseringen av livet. Å stå over en treningsøkt gir så stort stressnivå at løpeturen kommer fremfor jobb eller tid med venner og familie. Reglene styrer.

Over tid skaper denne prioriteringen ofte ringvirkninger som påvirker oss sosialt, psykisk og fysisk.

Når treningen endrer seg kan vi typisk se:

- Ensformig trening, kombinert med overtrening
- Man viser sjelden treningsglede
- Treningen preges av regler og tvang
- Andre arenaer i livet nedprioriteres
- Man trener gjerne alene