



Lær at håndtere dine følelser
med andet end mad

En guide med effektive øvelser!

Ida Schäffer & Julie Yndgaard

De fire grundfølelser

Sorg, glæde, angst og vrede

Mennesket har fire grundfølelser - sorg, glæde, angst og vrede. Det er ud fra disse fire grundfølelser, at alle andre følelser kan sammensættes.

Her er hvad der kendetegner grundfølelserne:

Sorg er en følelse der viser sig når vi oplever et tab. Den fortæller, når vi har mistet noget værdifuldt.

Glæde er en følelse af tilfredshed eller lykke. Den kan hjælpe os i retning af det, som er godt for os.

Angst er en følelse der viser sig, når vi oplever at stå overfor noget farligt.

Vrede er en følelse der typisk viser sig, når vi trues, begrænses eller hvis vores behov ikke opfyldes.



Den gamle og nye hjerne

Vores hjerner består af en gammel og en ny del. Den gamle del af vores hjerne er udviklet for meget lang tid siden i en tid, hvor hjernen skulle sikre vores overlevelse. Vores grundfølelser stammer tilbage fra den gamle hjerne.

Den gamle del af hjernen stimulerer os til at udrette, opnå og kæmpe og samtidig guider den os til undgå trusler og farer.

Vores hjerne har udviklet sig gennem mange år og som resultat af dette, har vi udviklet en ny hjernedel, der indeholder vores forestillingsevne og evne til at tænke og planlægge.

Den nye del af hjernen kan komme til at stimulere den gamle hjerne på en uhensigtsmæssig måde.



Den gamle og nye hjerne

Med den nye del af hjernen har vi nemlig udviklet evnen til at sammenligne os med hinanden.

Når vi fx bliver gjort opmærksomme på, at vi kan blive "pænere", "tyndere", "klogere" osv., kan vi blive ramt af følelsen af utilstrækkelighed, som kan aktivere følelser fra den gamle hjerne, fx angst.

På den måde aktiverer vores forestillingsevne den gamle hjernes følelser som gør, at fx vores angst bliver aktiveret igen og igen.

Angst er en følelse vi ikke har lyst til at mærke, da det er ubehageligt at være i. Du kan opleve hjertebanken, åndenød og kvalme.

Det er helt naturligt at ville af med denne følelse og her er mad en hyppig brugt strategi til at få det bedre her og nu.



Hvorfor spiser du på følelser?

Det er helt normalt at bruge mad som strategi til at få det bedre når følelser, som du ikke har lyst til at mærke, fylder.

Maden kan være med til at flytte det mentale fokus fra de svære følelser til sanserne, der aktiveres ved spisningen.

Derudover kan maden være med til at øge de positive følelser og på den måde minimere de negative følelsers indflydelse.

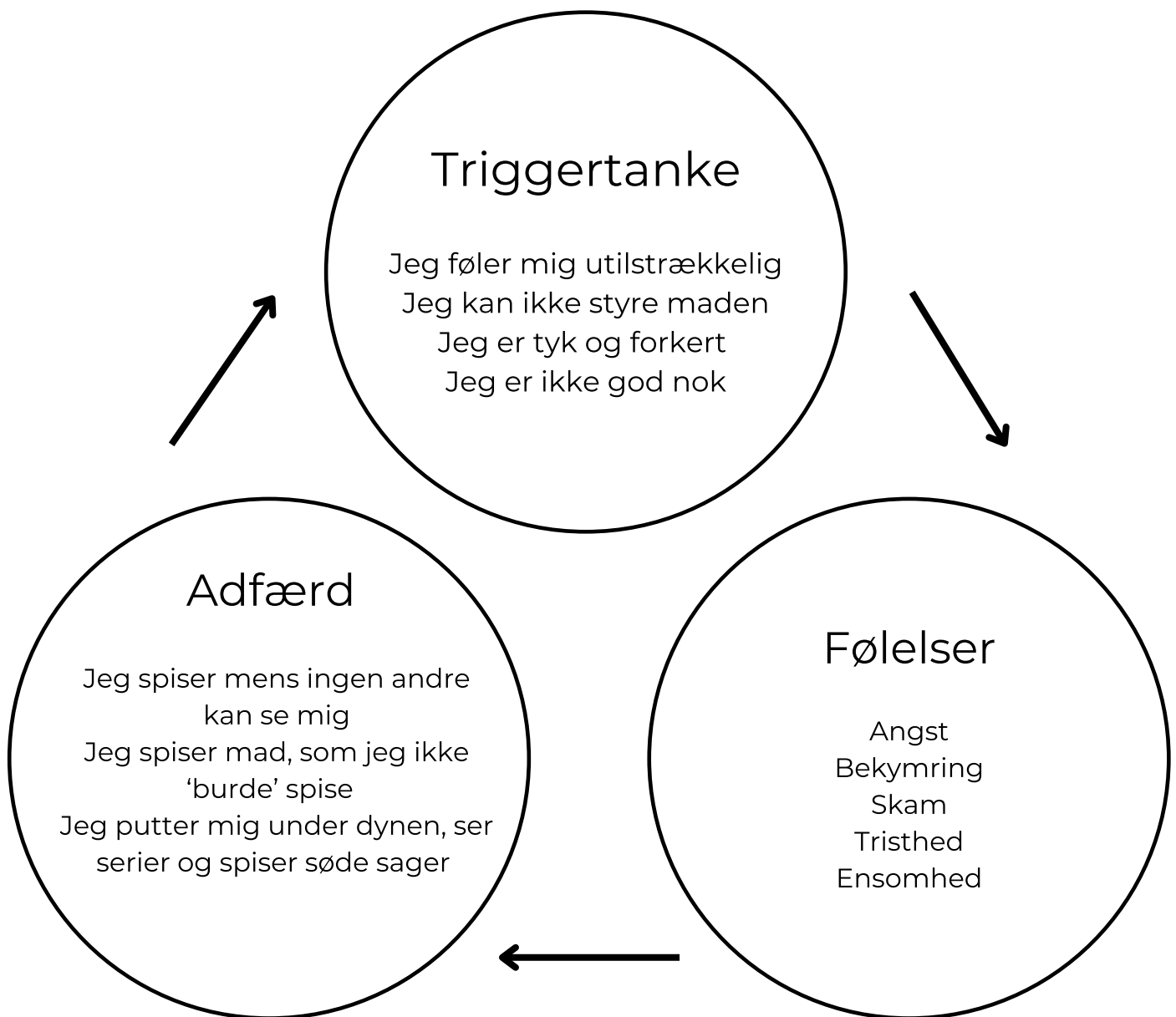
Men maden hjælper kun kortvarigt og du kan opleve efterfølgende at slå dig selv i hovedet og igen blive ramt af negative tanker og svære følelser.

Det kan igangsætte endnu en følelsesmæssig spisning og du kan opleve at være fanget i et loop.

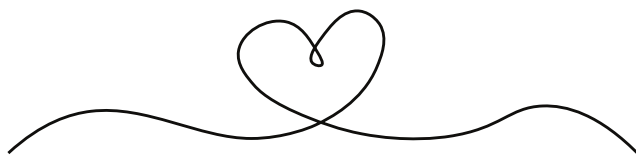
Eksempler på dette har vi illustreret i figuren på næste side.



Loopet



Første skridt for dig er at registrere, at du er i gang med at aflede dig selv fra svære følelser ved at spise.



Selvomsorg

Starten på at gøre noget anderledes er at blive opmærksom og nysgerrig på, hvad du egentlig gør.

Det er helt normalt at blive ved med at spise på dine følelser, selvom du bliver opmærksom på, at det er det du gør og du ønsker at gøre noget andet.

Når du begynder at registrere mønstrene og hvornår du spiser på dine følelser, vil vi anbefale dig at øve dig i at være venlig overfor dig selv og møde dig selv med omsorg. Der er en grund til at du gør, som du gør.

Når du er klar til det, vil næste skridt være at lære andre mere hensigtsmæssige måder at håndtere svære følelser på.



Sådan finder du nye strategier

Mere hensigtsmæssige måder at håndtere svære følelser på, vil hjælpe dig til at bryde dit loop.

Målet er, at du finder nye strategier, der kan berolige dig, når svære følelser er på spil. På denne måde vil du lære at være med de svære følelser i stedet for at skulle aflede dig fra dem.

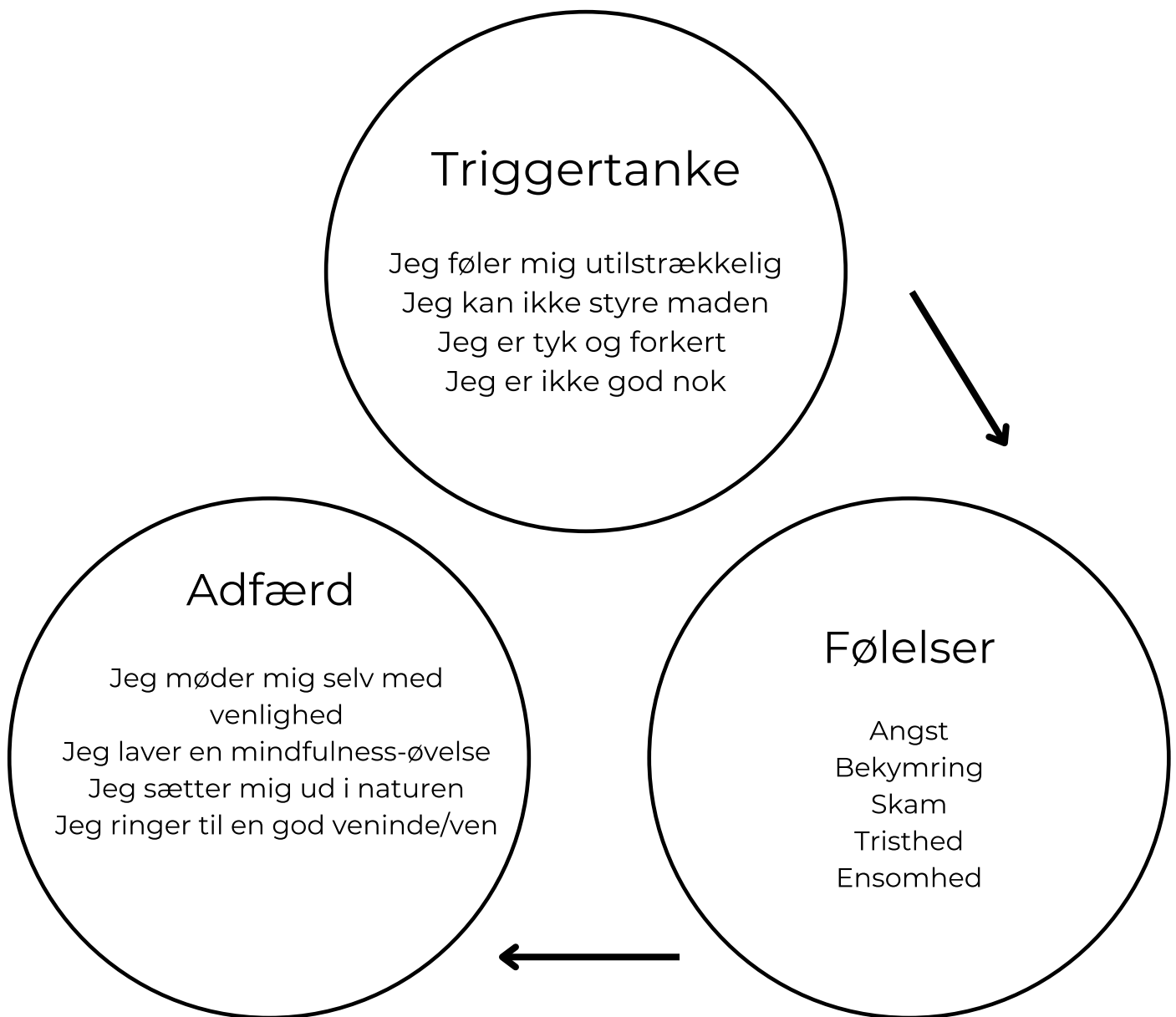
Husk at det tager tid at lære at berolige sig selv, når svære følelser er på spil. Det er helt normalt, så fortvivl ikke hvis det ikke lykkedes med det samme.

Eksempler på strategier der kan berolige dig kan fx være at få et kram fra en du holder af, gå en tur i naturen, ringe til en god veninde/ven eller at lave en mindfulness-øvelse (se bilag 1). På den måde får du reguleret dig selv og dine følelser og får brudt loopet.

Eksempler på dette har vi illustreret i figuren på næste side.



Loopet brydes



Du kan bryde dit loop ved at ændre din adfærd fra at aflede dig fra de svære følelser med mad til at regulere dine følelser med fx en mindfulness-øvelse.

Din nye adfærd vil hjælpe til, at du ikke slår dig selv i hovedet og igen rammes af negative tanker og følelser.

Hvad vil du prøve at gøre anderledes?

Når du skal afprøve en ny adfærd, er det en god idé at være opmærksom på, at du ikke får valgt endnu en adfærd, der afleder dig fra de svære følelser i stedet for at berolige dig.

Det kan fx være at du tager opvasken eller skynder dig ud på en løbetur som afledning fra det, der er svært.

Hvad vil du gøre anderledes næste gang, du bliver ramt af svære følelser? Brug gerne tidligere erfaringer med, hvad der beroliger dig eller find inspiration på forrige sider.

Notér gerne på linjerne nedenfor, hvad du vil afprøve:

[illegible]

Bilag 1

Mindfulness kan hjælpe til at berolige dig i svære situationer, som når du fx oplever selvkritik og utilstrækkelighed.

Her kan mindfulness bruges til at hjælpe dig til at være med det svære i stedet for at aflede dig selv med fx mad.

Fælles for alle øvelser inden for mindfulness er, at du bevidst vælger et fokus at holde fast i.

Hvis du bliver afledt af fx tanker, er det vigtigt at du blot lægger mærke til, hvad der afledte dig og herefter vender tilbage til dit valgte fokus.

Eksempel på en mindfulness-øvelse, hvor din vejrtrækning er fokuspunktet:

1. Tag en langsom og dyb vejrtrækning, mens du tæller til 4
2. Hold vejret, mens du tæller til 2
3. Pust langsomt ud, mens du tæller til 4
4. Hold pause, mens du tæller til 2
5. Gentag øvelsen fra punkt 1 til 4





Tak fordi du læste med!
Vi håber guiden var gavnlig for dig

