

FOOD
& HEALTH

LIFE
& BEYOND

FASHION
& BEAUTY

SHARING
IS CARING

 *Shop*

Food & Health
.....

Overspisning & følelser

af Diane Jasmin



Lammeskind

[Gå til shop](#)

Facts
.....



Diane Jasmin

Psykomotorisk terapeut og
certificeret psykomotorisk

Diane Jasmin er psykomotorisk terapeut og certificeret psykomotorisk personlig træner og arbejder ud fra forståelsen af at krop og sind hænger sammen. Diane har egen praksis i København, hvor hun primært behandler mennesker med spiseforstyrrelser og stress. Derudover er hun forfatter til bogen "Lad kroppen vise vejen". En selvhjælpsbog til mennesker der lider af bulimi og overspisning.

Så er det igen blevet januar og et helt nyt år ligger for dine fødder, ventende på hvad du vil fylde i det. Mange ser årets nye start, som tiden til at starte på en frisk. En oplagt mulighed for at sætte sig et mål og arbejde mod en forbedring og fornyelse - både indeni og udenpå.

Er du en af dem der går med ønsket om at gøre noget godt for din krop? komme i bedre form? Måske tabe nogle kilo? Ja, måske du ligefrem har taget beslutningen flere gange før, at nu skal det være. Nu skal jeg tabe mig, lægge chokoladen på hylden og

EHRI

~~~~~  
Sign up for  
membership

INDTAST NAVN

INDTAST E-MAIL

Følg os



personlig træner.

droppe de sene aftensture til køleskabet. Har du så også set dine gode intentioner fordufte som dug for solen? Har du prøvet at stå magtesløs og ikke helt kunne forstå hvorfor du ikke "bare" kunne tage dig sammen? Kan du nikke genkendende til ovenstående, så er du måske en af dem, for hvem mad er mere end blot mad.

Jamen hvis mad ikke er mad, hvad er det så, tænker du måske. Jo, det skal jeg fortælle dig. Mad er for rigtig mange af os, en måde vi kan regulere hvordan vi har det følelsesmæssigt. Det kan bruges som en flugt fra noget vi ikke vil mærke og det kan bruges som en erstatning for en velmenende og tryk favn hvori vi kan søge trøst.

Særligt er der én fællesnævner der går igen, når jeg spørger mine klienter hvad de opnår ved at overspise. Og det er ro. Beskrivelsen af hvordan de kan sætte omverdenen på pause. At mens de spiser, findes der ingen indre eller ydre krav og ingen forventninger.

"Mad er for rigtig mange af os, en måde vi kan regulere hvordan vi har det følelsesmæssigt. Det kan bruges som en flugt fra noget vi ikke vil mærke og det kan bruges som en erstatning for en velmenende og tryk favn hvori vi kan søge trøst"

At mad udløser en følelsesmæssig reaktion, kan både forklares ud fra en hormonel og en psykologisk forståelse – og gerne ud fra begge på samme tid.

Fra det øjeblik vi fødes, skabes der en sammenhæng mellem det at spise og hvordan vi har det. Tænk blot på det grædende spædbarn som falder til ro ved sin moders bryst. Eller det lille barn, som finder trøst ved at få en sut i munden. Mange af os er måske også blevet trøstet med noget sødt at spise? Alt dette fører til en indlært adfærd som ligger dybt i os. Noget vi pr automatik vil ty til, når vi er presset og behovet for trøst og omsorg opstår senere hen. Og da dit nervesystem ikke skelner imellem dengang og nu, er det din rationelle og logiske tænkeevne, som skal kunne guide dig til at finde ro og trøst et andet sted end i maden.

Når du spiser udskilles der hormoner i din hjerne som giver en følelse af velvære og belønning. En følelse af at alting er okay for en stund. Som oftest er det ikke gulerødder og æbler der spises når det er en indre tilstand af ro der tilstræbes. Og det skyldes at jo mere fedt, kulhydrat og sukker der er i den mad du spiser, jo mere af dette "velværehormon" vil der udskilles i din hjerne. Så jo mere sød og fed mad du spiser, jo større veltilpashed vil du føle. Men kun kortvarigt.

"Når du spiser udskilles der hormoner i din hjerne som giver en følelse af velvære og belønning. En følelse af at alting er okay for en stund"

Så næste gang du er trist, usikker eller blot trænger til en pause, og hovedløst kaster dig ud i at spise, så stop op og spørg dig selv; "Hvordan har jeg det egentlig lige nu? Er jeg ked af det? Vred? Træt? Frustreret? Bange? Føler jeg mig overbebyrdet med opgaver og gøremål? Kort sagt, hvad føler du? Og lige så vigtigt, hvad har du egentlig brug for?

Jo mere du bliver i stand til at registrere hvordan du rent faktisk har det, jo færre gange vil du finde dig selv med mad i hånden, som du egentlig ikke har lyst til eller behov for, men som du alligevel følte du bare "måtte have". Jo bedre du bliver til at mærke hvordan du har det, jo mere bliver du i stand til bevidst at vælge at spise når du har oprigtigt lyst til det og brug for det – og på den måde øges dine chancer markant for, at du bliver en af dem der bryder statistikken, og faktisk når de mål, du har sat dig for det nye år.

Rigtig god rejse – både indeni og udenpå!

### ***Kroppens fornemmelse***

Med denne øvelse vil du få tydeliggjort overfor dig selv, hvilken kropslige fornemmelser og sansninger du forsøger at opnå eller at undgå, når du overspiser. For mange ligger det fjernt at inddrage kroppen i forståelsen af dem selv og deres spisemønstre. Men begynder du først at kunne mærke hvad der sker i din krop, så kan du løsrive dig fra de ubevidste mekanismer som ellers styrer dig direkte hen til maden.

Øvelsen kan med fordel laves når du mærker behovet for at spise selvom du ikke mærker sult – som oftest ved du selv hvornår det er.

Varighed: 5-10 minutter

## *Features*

.....



## Brudekjolen: Jesper Høvring

[Læs mere](#)

## Sådan gør du

Følgende fire spørgsmål besvares et ad gangen.

Hvad mærker jeg fysisk i min krop lige inden jeg overspiser?

Hvordan har jeg det i min krop lige inden jeg overspiser?

Hvad mærker jeg fysisk i min krop lige efter jeg har overspist?

Hvordan har det i min krop lige efter jeg har overspist?

Ovenstående øvelse er fra bogen [Lad kroppen vise vejen](#). Læs mere om Diane Jasmin og hendes bog [her](#).

## Del artikel



.....

## You may also like

.....



Food & Health

.....

Thilde  
Maarbjergh: Mit  
liv på palæo

[Læs mere](#)



Food & Health

.....

TRACKS  
løbetræneren:  
myter om løb

[Læs mere](#)



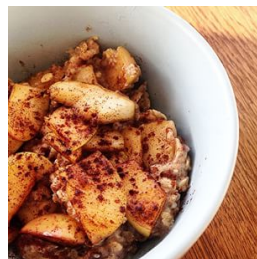
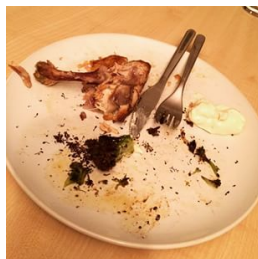
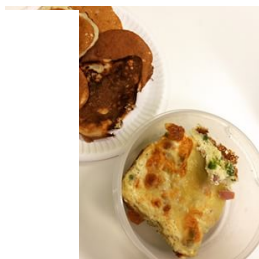
Food & Health

.....

Lærke Møller:  
mit liv i  
elitesport

[Læs mere](#)

#chrichrifood #chrichrihealth



Sign up for membership

Følg os

Kontakt os  
Redaktionen

Annoncering  
Rettigheder

INDTAST NAVN

INDTAST E-MAIL

