

Lite funderingar om bantning och övervikt

Nytt år och nya tag. Det brukar vara många som vill ta nya tag vid årsskiftet. Många vill röra på sig mer, leva ett mer harmoniskt liv, gå ner några kilo, sluta röka, äta nyttigare mat osv.

Varför lyckas några gå ner och behålla vikten medan andra åker ständig berg- och dalbana, så kallad jo-jo bantning? Tydligt är viktminskning svårare för en del. Kan det vara så att dessa som återfaller gång på gång försöker på fel sätt och att det finns en annan lösning? Ja jag vill tro det.

Jag tänkte här dela med mig av mina tankar som jag har haft om detta och reflektera kring övervikt, bantning och beteendeförändring i allmänhet.

Som alla vet handlar viktkontroll i grunden om att inkomster och utgifter ska vara i balans. Om man går upp i vikt har man stoppat in mer kalorier i foderluckan än vad som kroppen behöver. Så receptet som alla känner till är att: Äta mindre energi och/eller röra sig mer - och dessa båda tillsammans är en bra kombination. Så vad är då problemet, egentligen? Varför äter vi inte mindre eller rör oss mer OM vi nu vill gå ner i vikt? Det låter så enkelt!

En del har inga större problem med att få till det. En del personer fixar det på egen hand. Det kan räcka med lite höjd medvetenhet för att börja ta tag i det. Om man äter lite mindre varje dag så blir det i slutändan kilo av det. Det finns också en del tips att ta till som planering och veckoinhandling. En annan viktig sak att tänka på är tillgängligheten som "bantardoktorn" Rössner pratade mycket om. Det som köps hem äts oftast upp, så för en del personer kan ett tips vara att inte ha sådant hemma som man inte ska äta. Därför kan det vara bra att inte gå och handla hungrig... Jag vill dock i denna text fokusera på de som inte klarar det på egen hand och som håller på med jo-jo bantning.

För dem som inte har viktproblem så har jag märkt att det finns en uppfattning hos en del andra om att dem "feta" har dålig karaktär, är lata eller att de saknar kunskaper. Vad jag har förstått så handlar det väldigt sällan om kunskapsbrist om kost och motion. Hade det varit det hade det varit lätt att åtgärda genom utbildning, vilket man ofta försökt utan långvarig framgång.

Så vad kan det då bero på? Är det dålig karaktär? Eller någonting annat?

Många överviktiga verkar vilja lägga ansvaret utanför sig själv. Det är bra att ha något att skylla på. Jag såg en dokumentär för en del år sedan där man hade kraftigt överviktiga barn på bantningsläger i USA. Ofta var även barnens föräldrar överviktiga och föräldrarna förklarade nästan uteslutande att orsaken till barnens och deras egen övervikt berodde på generna. Barnen hade ärvt deras gener. Man skyllde alltså på generna...

Man lät gentesta alla barnen och enligt dokumentären visade resultatet att ca 5 % av barnens övervikt kunde förklaras av generna dvs. de flesta barnens fetma berodde på livsstilen, inte på generna. Alltså för lite aktivitet och för mycket kalorier. De flesta föräldrarna ville inte ta till sig detta. Alla ville tillhöra de 5 procenten...

Det är svårt att ta till sig det vi inte vill höra: vi hör det vi vill höra som man brukar säga.

Vi blundar för sanningen.

Jag var på en föreläsning och lyssnade på en läkare som hade intresserat sig för typ 2 diabetes (åldersdiabetes) i Norge under hela sin karriär. Han hade data från en stor grupp norrmän före, under och efter 2:a världskriget. Där kunde han konstatera att under de svåra åren under 2:a världskriget nästan upphörde typ 2 diabetes hos befolkningen! (de tvingades förändra sin livsstil genom att antagligen både röra sig mer och äta mindre).

Mycket tyder alltså på att övervikt och fetma oftast inte kan förklaras av generna.

Visst kan en del personer ha lägre ämnesomsättning än andra av olika orsaker, men det betyder egentligen bara att det är svårare, inte att det inte går. Biggest Loser i TV har visat att det med hjälp av tillräcklig coachning, träning och kost går ALLA ner i vikt, ganska fort också. Men det har också visat sig att en del inte klarar det på egen hand utan coachning hemma. Det tycks brista i självdisciplin och varför är det i så fall så. Vill man egentligen inte gå ner i vikt?

Din Hälsa Vems Ansvar?

Vi kan också konstatera att sjukvården inte har prioriterat detta område, utan lämnat ansvaret till individen då man länge sett det mer som ett livsstilsproblem och inte en sjukdom. Och det är nog i grunden rätt, men problemet är att stor övervikt är ohälsosam och leder till slut till ökad sjuklighet för individen och ökade samhällskostnader. Liksom vid rökning och riskfyllda aktiviteter är det svårt att tydliggöra individens respektive samhällets ansvar. Hur mycket kan och ska samhället förbjuda respektive hur mycket eget ansvar har individen? Om man medvetet ägnar sig åt något olagligt eller direkt livsfarligt och onödigt – ska man då ha samma rätt att kräva vilka rättigheter som helst? Intressant fråga som inte har något enkelt svar. Invånare i ett kollektiv måste ha både rättigheter och skyldigheter.

Ibland måste patienter banta innan större operationer för att antingen överleva operationen eller för att erhålla avsett resultat. Eftersom det har visat sig vara svårt att få en bestående viktnedgång genom kost, motion och motiverande samtal har operation blivit lösningen för en del. Ska man behöva ta till kirurgi? Ja, om det är akut och inget annat fungerar, men frågan är om man har provat allt?

Jag har sett en serieteckning där en överviktig läkare säger i ruta 1 till en överviktig patient:
- Nu vill jag att du går ner 30 kg!

I ruta 2: Och sedan kommer du tillbaka och berättar hur tusan du bar dig åt!

Det fanns en läkare som jobbade med både stresshanteringskurser och viktminskningsgrupper på Karolinska i Stockholm. Hon konstaterade att många av deltagarna i viktminskningsgruppen gick upp igen efter avslutade kurser. De klarade att gå ner i vikt under själva kursen, antagligen p.g.a. coachningen ifrån ledare och grupstryck, men deltagarna klarade oftast inte att behålla den nya vikten på egen hand. Det som var intressant var att i stresshanteringsgrupperna fanns det också överviktiga deltagare och de gick också ner i vikt - och höll vikten bättre efteråt än deltagarna i viktminskningsgrupperna! I stresshanteringskurserna pratades det inte så mycket om kost och motion. De gick ändå ner i vikt och lyckades hålla viktnedgången bättre på egen hand! Vad var det som deltagarna i stresshanteringsgruppen fick men som inte viktminskningsgruppens deltagare fick? Detta är mycket intressant och ger en viktig ledtråd: Stresshantering! Läkaren tolkade det som att **övervikt handlar om känslor!**

Vi har alla hört begreppet tröstätning, som med finare ord heter kompensatoriskt ätbeteende dvs. maten står för något **"mer än bara föda"** - där maten fyller en annan funktion som t ex tröst, något lugnande och dämpande s.k. tranquilizer, vilket även alkohol, bensodiazepiner (en vanlig läkemedelsgrupp vid t.ex. oro), en del droger och lite annat också fungerar som.

Kan det vara så här enkelt: Vi människor vill må bra och vara lyckliga!

och kan man inte klara detta på ett "naturligt" sätt så tar man till medel som mat, alkohol, läkemedel och andra droger. Men en del hittar andra former som sex och till och med överdriven träning. Så därför tror jag att maten står för något mer än bara föda för en stor del av de som blir överviktiga och jo-jo bantar. Det finns alltså någon form av emotionell obalans och frånvaro av inre lugn/lycka varför vissa äter mer än andra och inte klarar att ändra sina vanor. Det kan kanske vara så att man tar till det medel som man sett sina närmaste i sin omgivning använda.

När jag har reflekterat över detta så kommer jag att tänka på att när jag var i 18-19 årsåldern var jag en riktig träningsnörd. Jag tränade 6 dagar i veckan med kroppsbyggning och lite löpning som komplement. Jag var under några år helt besatt av detta. Jag hade då som enda mål att bygga muskler. Jag hade inte tankarna på att bli stark eller få bättre hälsa utan fokus låg på muskler(kroppsfixering). Maten blev viktig för det behövdes energi för att orka träna och protein för att bygga muskler. Jag skulle kunna skriva om hur galet detta på ett sätt var, men det som är intressant att ta upp nu är att jag åt en extrem kost som var tråkig, enformig och ofta smaklös som diet inför min tävling (jag hade dock lördagar som ätdag, då jag kunde ta ut svängarna). Men det var inga problem för mig 6 dagar i veckan (och många lördagar åt jag inte så mycket onyttigt trots allt). Varför är det problem för andra att ändra kosten? Ja dels var jag ju motiverad. Jag hade ett tydligt motiverande mål för mig då. Men det som jag också tänker på var att jag var i en form av balans. Som 18-19 åring så studerade jag, det fanns inga större problem i mitt liv. Jag var "frisk", jag trivdes med att studera och med tränings- och klasskamraterna, jag hade bra framtidstro och ja man kan nog säga att jag hade någon form av balans i livet och mådde bra. Maten hade inget annat syfte mer än föda. Det var varken njutningsmedel eller tröstätande. Visst uppskattade och njöt jag av god mat, men det gick bra ändå (**man lever inte för att äta, utan man äter för att leva**).

Därför tror jag att det var lätt att ändra på det. Om jag istället tänker på en person som har någon form av emotionell ohälsa såsom t ex långvarig oro, besvikelse, sorg, stress eller nedstämdhet och där maten står för något mer - som lugnande eller tröst - tänk er då vad som händer när man plockar bort eller ändrar på detta. Trösten och själva effekten som man är ute efter kräver ju att man "överäter" - oftast socker och fett. Själva lugnet och dämpningen kommer av att äta sig ordentligt mätt. Jag tror att alla läsare kan känna igen sig i att ha känt sig lugn efter en stor portion mat, snacks eller alkohol för den delen. (Man får också en skön avspänning efter ett hårt motionspass eller sex...). Jag har kommit på mig själv många gånger när jag äter chips och annan snacks att man äter och äter och till sist får man en "dämpningseffekt". Därför är det så viktigt med medvetenhet och att lyssna på kroppens signaler som mättnadskänsla och lära sig skilja på hunger och sug. Man kan vara sugen på lite sött eller annat gott, men suget försvinner efter en stund om man klarar av att låta bli. Antagligen är det så att "sötsug" oftast är en signal om att blodsockret börjar sjunka när kroppens socker/kolhydratlager börjar ta slut i levern. Om man står emot detta en liten stund så ställer kroppen om sig till fettförbränning istället och bildar blodsocker ur fett istället och suget försvinner! Så genom att stå emot ett sötsug under en liten stund så

försvinner det. Prova själv! Undantag är dock om man är sockerberoende – då är det svårare. Det sägs ju att vitt socker är minst lika beroendeframkallande som heroin, och det talas sedan en tid mycket om sockerberoende. När jag var liten fick jag dela på en 33 cl flaska läsk med min syster. Nu finns det ungdomar och vuxna som dricker flera liter om dagen. Nu ska jag ju hålla mig till bantningen, men allt hänger ju ihop. Jag måste bara nämna lite om varför man ska äta mindre socker och stärkelse. Vanligt socker består av en molekyl som heter sackaros. I kroppen spjälkas den till sina två enklare beståndsdelar/sockerarter: glukos och frukos. Glukos eller också kallat blodsocker är en reaktiv molekyl som kan ställa till det. (stärkelse är uppbyggt av en massa glukos, så därför är en massa stärkelse ofta inte bättre än "socker"). Kroppen vill inte ha för mycket glukos/blodsocker i blodet på en gång, därför har vi ett väldigt effektivt system för att få bort glukosen från blodet genom insulin. Alla vet att högt blodsocker i längden skadar nerverna och leder till skador på t ex ögon och kärl. Vad vi inte tänker på är att bara för att insulinet trycker in glukosen i cellerna så är inte problemet borta (det är som att sopa in dammet under mattan, det syns inte men det finns ju kvar). Nu tvingas de stackars cellerna att prioritera att ta hand om glukosen genom att lagra upp det som glykogen annars ställer det till det inne i cellerna istället. Om vi hela tiden fyller på med socker så tvingar vi cellerna att hela tiden ta hand om socker, när det finns annat arbete att göra som t ex reparationsarbete...

Man brukar säga att vi klarar oss 2 minuter utan luft/syre och 2 dagar utan vatten men 2 veckor utan mat! En del har fått ett överdrivet behov att gå och snutta på vattenflaskor och att småäta. Vi behöver verkligen inte det!

Vi är alltså konstruerade för att klara några dagars matbegränsning och till och med svält . Testa gärna hur sockerberoende du är: ät mindre än vanligt under en dag och försök att undvika allt sött/stärkelse som bröd, flingor, frukt, glass, läsk, juice, godis, snacks, kakor, pasta, potatis och ris under en dag. Du kan äta kokt och stekt ägg, kött och fisk i alla former, grönsaker och nötter. Undvik stora portioner. Klarar du inte det utan att bli rastlös och orolig är det en tydlig signal!

Nu tillbaka till jojo bantningen. Ibland pratas det om bristande motivation. Motivation kan sägas vara energin och drivkraften till förändring. Inom motiverande samtal kan man låta personen i fråga få motivation genom att lyfta fram fördelarna med ett nytt beteende och nackdelarna med det gamla/nuvarande beteendet. Genom att låta personen sätta egna rimliga och motiverande mål kan man få en bra start. Detta kan göra att man sätter igång ett förändringsarbete som ibland håller i sig och ibland inte - kanske beroende av vad som låg bakom det gamla beteendet. Om det enbart var dåliga vanor kan detta räcka, liksom en ökad medvetenhet som jag nämnde tidigare. Men antagligen inte med en emotionell obalans...

En beteendeförändring handlar om att bryta gamla mönster och vanor och ersätta med någon ny vana. I detta fall handlar det ju (än en gång) om att äta mindre energi och/eller röra sig mer - men hur få denna förändring för de som har det svårt? Det bästa vore om denna förändring "gick av sig själv" och det kan man säga att det gör om man har mycket hög motivation och inre drivkraft. Annars måste man kompensera med disciplin och viljestyrka – och eftersom känslan ofta vinner över vårt beteende, så är det ofta dömt att misslyckas om man enbart försöker göra någonting med "viljekraft". Det är viktigt att ha känslan med sig. "Övervikt handlar om känslor" som läkaren skrev...och känslor påverkar verkligen vårt beteende och vårt tänkande. Tänk på när du varit riktigt kissnödig. Till slut går det inte att göra tänka någonting – man måste kissa!

Några har kommit fram till att **95 % av våra dagliga handlingar initieras på omedveten nivå!** Vi går på automatik för att spara energi och förenkla tillvaron. När vi går på automatik är vi mindre eller inte alls medvetna om en del beteende. Så lite som 5 % av beteendet kan ha sitt ursprung i medvetna överväganden.

Vi kan ändra vårt beteende på olika sätt:

1. Öka medvetenheten. Om vi ökar vår medvetenhet under dagen så blir vi mindre automatiska. Detta kan fungera särskilt bra för en person som är motiverad och i balans. Men när en person kommer i emotionell obalans så kommer känslan att kidnappa förnuftet, då känslan är snabbare än tanken! Att bli mer medveten är dock något som jag förespråkar för alla och som är ett centralt tema på min hemsida och i mina podcast.

2. Ändra automatiken. Automatiken kan ändras på olika sätt:

A. Hypnos. Inom den klassiska mentala träningen använder man sig av s.k. målbildsintegrering/självhypnos, där man i ett avslappnat tillstånd föreställer sig det önskvärda målet/beteendet och skapar nya program. Jag har hållit på lite med detta, men det passade mig bättre och jag tror mer på att öka medvetenheten och ändra automatiken på andra sätt.

B. Upprepning i vardagen. Ibland nämns en siffra om att man ska upprepa en ny vana ett visst antal gånger innan den etableras. Hade det varit så enkelt skulle fler lyckas. Jag ser på det så här: Om det "bara" handlar om att ändra en vana (utan en emotionell/fysiologisk obalans), så tror jag att upprepning, motiverande samtal, coaching och ett kostprogram genom t ex viktväktarna fungerar. Men annars inte...

Det beror på individens balans och vad det är för beteende som ska ändras (se experiment nedan)

C. Att transformera obearbetade minnen. Det finns ofta obearbetade sår och minnen i ryggsäcken/smärtkroppen. När dessa aktiveras så återuppstår dessa obearbetade sår från tidigare erfarenheter. Genom att transformera dessa specifika minnen som inte är läkta kan man minska triggers och minnen som skapar obalans och påverkar vår automatik och livskvalitet. Detta är ett viktigt, intressant och spännande område som snart står på tur i mina podcast!

3. Skapa emotionell balans. Genom att skapa ett inre lugn så försvinner drivkraften, behovet och orsaken till att vilja tröstata. Kvar blir då vanan som kan ändras genom ökad medvetenhet och upprepning. Det handlar än en gång om att lära sig förstå och hantera sitt sinne. Om man har en emotionell obalans, så är det för de flesta dömt att misslyckas att företa sig en livsstilsförändring som bygger på viljekraft. **Först emotionell balans!** Emotionell balans skapas genom att bli medveten, hantera sitt sinne och att förstå hur vi kan transformera obearbetade sår.

Andningen kan vara till stor hjälp i början, dels som ett sätt att bli mer kroppsmedveten, att börja träna sin uppmärksamhet samt att en lugn rytmisk andning hjälper till att stabilisera nervsystemet. Det är därför jag har lagt tre avsnitt om andning och andningsträning på min hemsida.

Ett tankeexperiment

Låt oss ta en person som vill ändra sitt beteende genom att äta nyttigare, dricka mindre alkohol/läsk eller röra sig mer. Personen bestämmer sig antagligen en dag när hen är i balans och med insikt om att nu är det dags att ta tag i detta i sitt liv. För att påminna sig själv om sitt beslut så sätter personen upp lite lappar som "påminnare" i omgivningen. Tänk dig nu att personen sätter en lapp på kylskåpet/skafferiet där det står att man ska t ex äta nyttigt på vardagar. Och en lapp på vindunken/läskflaskan att det ska endast drickas alkohol/läsk på helgerna. Personen sätter också en lapp på ytterdörren att gå en långpromenad eller träna vissa dagar.

Om det "bara" handlade om motivation och att ändra vanor skulle detta säkert fungerat. Men vad händer? Föreställ dig nu att något händer i personens vardag/liv. Om personen inte lärt sig hur man ska förhålla sig till livet, situationer, tankar och känslor så kan personen reagera på någonting (situation/trigger) med en känsla som oro, ensamhet, misslyckad, ful, fet, värdelös, besviken, irriterad, nedstämd, missförstådd, övergiven, tycka synd om etc....

Vad gör personen då? Antagligen det den brukar göra för att må bättre - automatiken kopplas på. Personen går mot skafferiet eller kylskåpet och hämtar något gott och sätter sig i TV soffan. Lappen som sitter på kylskåpet eller vindunken/läsken skiter man fullständigt i nu. Vårt beteende styrs i detta läge inte av förnuftet. Vi tänker endast klart när vi är i balans och har ett lugnt sinne. Det är endast när vi är i balans som vi har förmåga att tänka och handla klart. När vi kommer i emotionell obalans så kommer vi att tänka mindre klart. Vi kidnappas av våra känslor som styr vårt beteende. Vi kommer då att styras av gamla program. Så övervikt handlar om känslor!

SAMMANFATTNING

Vi har alla ett behov och en längtan efter att vilja känna lugn, lycka och kärlek.

En del menar att vår sanna natur är just harmoni, lycka och kärlek. Genom att vi identifierat oss med och förlorat oss i våra tankar så är vi tillfälligt separerade från det och det är därför vi har en så stark längtan efter det. Vi kan slippa denna emotionella obalans och lidande genom att hitta tillbaka till sig själv - att förstå vad man är och vårt sinne.

Om detta är vår innersta natur som vi har tappat kontakten med, så är det inte så konstigt att vi tar till alla möjliga former av beteende för att återförenas - även för en kort stund. Många visa män har pekat på ett svar och en lösning genom att gå inåt istället för utåt. Jag tror att samhällets ökade psykiska ohälsa har sin förklaring här. Ju längre vi kommer vilse från oss själva desto större blir saknaden. Först behöver vi komma i balans. Först förstå vårt sinne och vad vi är. Att bli medveten och landa i sig själv och sitt inre lugn. Det är dags att vakna! Därefter kommer mycket att lösa sig själv.

Mitt recept: Först emotionell balans - därefter viktninskning.

Jag vill inspirera människor till ett liv i balans, med sinnesro, lycka och kärlek!

Så begrunda det jag skriver. Kan det vara så att de flesta gör det för enkelt för oss.

Vi tror att det bara handlar om att motivation, självdisciplin, kunskap om kost och motion, att hitta rätt kost- eller träningsprogram eller rätt pilla? Det ligger inte där. Först människa, först vakna och bli medveten. Därefter kan man ta till sig och få hjälp med olika träningsprogram för styrka och konditionsträning, ett vettigt upplagt kostprogram och få hjälp med färdiga veckomenyer som underlättar i vardagen.

Men jag anser att många vet nog vad de kan och ska göra när man väl kommit i balans, Eller vad anser du?

Men, även om man är medveten och närvarande så kan det komma snabba och starka impulser som övermannar dig. Du tappar då din medvetenhet under en ofta kort stund. Dessa starka impulsgenombrott kommer på sikt att minska.

Lite mer reflektioner

På 70 talet rökte nästan alla. När jag var 12 år så rökte mina 3 äldre syskon och mina föräldrar. Det stod askfat på TV-bordet. Alla rökta, min Far rökte dock endast vid fester vad jag kommer ihåg. Det var väl på 80 talet som man fick upp ögonen för rökningens hälso-problem. Under en period så minskade befolkningens andel rökare, med de som rökade mest under en period var sjukvårdspersona!

Dessa om några skulle veta att det inte var bra att röka, de skulle vara mest upplysta och välinformerade - men de var ändå de som rökte mest. Det visar också att det inte handlar om kunskap utan om något annat. De jobbade i en sektor med nedskärningar och samtidigt pressade beslut och sjuka människor. Min tolkning var att de i sitt pressade arbete hanterade sin obalans med tobak som lugnande medicin på rasterna. Och visst gav det märkliga signaler till övriga befolkningen och det var inte konstigt om allmänheten/patienterna resonerade som att om nu min läkare röker så kan det inte vara så farligt för mig heller. Det är viktigt att vara föredöme. Hur tänker ett barn när föräldrar förklarar en sak och sedan ser hur föräldrar, vuxna och samhället gör tvärtemot och inte bryr sig.

Vi säger till barnen att dem inte ska bråka eller slåss. Vi säger till barnen att vi måste ta hand om vår natur. Vi säger att det är viktigt att äta nyttig mat. Vi säger att man ska ta hand om sina djur och allt levande. Vad är det vi ser i dagstidningar och på TV: Krig, reklam för onyttiga drycker, djurmisshandel, rån, mord och överfall... Vi lever i en galen värld!

Jag har inte följt all forskning de senaste åren, men vid 2000 talet hade jag en arbetsplats på Qulturum i Jönköping (landstingets utvecklingsenhet). Jag skrev då på en forskningsplan och det var meningen att jag skulle forska deltid inom Apoteket på en egenvårdspedagogik som skulle leda till ökad hälsa och livskvalitet och därmed mindre behov av läkemedel. (Forskningsplanen ligger på min hemsida: www.amixe.se under arkiv och på min blogg) På Qulturum jobbade även en forskande distriktsläkare från HABO som hette Hans Lingfors. Han var en av initiativtagarna till bl. a FAR (Fysisk Aktivitet på recept).

Han berättade om att det mest kostnadseffektiva som vården kunde ägna sig åt var rökavvänjning. För varje investerad skattekrona så får man tillbaka mest i ren samhällsvinst genom rökavvänjning, jämfört med alla andra insatser och läkemedelsbehandlingar! Rökavvänjning är mer kostnadseffektivt än att behandla blodtryck eller framförallt blodfetter med statiner.

Jag har under mer än 20 år träffat apotekskunder som både funderat på att sluta röka, har lyckats sluta röka och som har börjat röka igen. Det som är intressant är att en del personer har rökst mer än en ask om dagen i över 30 år och sedan kan de bara lägga av tvärt - utan problem eller abstinens. Andra slutar röka med hjälp av nikotinläkemedel och har sedan dess inte kunnat sluta med dessa. Visst det är hälsosammare att ta nikotinläkemedel än att röka, men man har inte lyckats bli kvitt beroendet. Det hade varit väldigt intressant att studera

detta närmare. De personer som lyckats sluta tvärt. Har de "bara" varit rökare som rökt av gammal vana och som inte hade ett större behov av lugnande. Och de som inte kunnat lägga av med nikotinläkemedlet - har de kvar sin tröst/lugnande behov. Kanske kan några av de som slutade tvärt med tobak ha ersatt det med något annat substitut, enligt följande:

Det jag tänker på är Garry Craig som utvecklade TFT till EFT (Emotional Freedom Technique) i USA på 90-talet. När han skulle testa sitt koncept på olika personer med olika problem kom han bl.a. i kontakt med en grupp AA (anonyma alkoholister) i USA. Han kom till ett AA möte för att erbjuda sin hjälp till dem som fortfarande hade begäret kvar. Men en av deltagarna sade att de behövde ingen hjälp. Alla i deras grupp hade nu varit utan alkohol en viss period - men vad Garry såg var att de inte hade blivit av med den inre oron/obalansen. De hade förvisso slutat med alkoholen, men de fortsatte kämpa och hade överfört trösten till andra mindre socialt problematiska beroende som t ex kaffe och tobak. Garry sade att det stod dubbla kaffekokare i lokalen. De flesta i gruppen bälgade kaffe och kedjerökte... så den bakomliggande orsaken till deras tidigare alkoholbruk var inte löst! Men de drack inte alkohol.

Om du har läst så här långt, så antar jag att du har funnit något på dessa sidor tänkvärt. I så fall kan du inspirera någon annan du känner genom att dela denna text!

Med vänlig hälsning
Lars Nilsson,
www.amixe.se

2019-01-12