

## Att få balans i självvärderingscirkeln

De flesta personer med ätproblem har en obalanserad självvärderingscirkel, det vill säga att man har relativt få områden som man värderar sig själv utifrån och/eller att en av delarna är dominerande. Ofta har man heller inte så många aktiviteter att ägna sig åt om man inte ska ägna sig åt saker som kretsar kring ätande, figur och vikt. Om du nu efter att ha gjort din egen självvärderingscirkel har kommit fram till att även du har en obalanserad självvärderingscirkel så är det viktigt att förstå konsekvenserna av det.

Att ha få delar och en dominant del i sin självvärderingscirkel kan ge kortsiktiga fördelar eftersom det är enklare att värdera sig själv utifrån ett enda kontrollerbart och mätbart område (t ex vikt, figur eller ätandekontroll). Man kan uppleva att man kan få kontroll och så länge det går bra inom detta område så känns det bra. Det kan däremot upplevas okontrollerbart och ouppnåeligt att värdera sig utifrån många olika områden som är svåra att mäta och kontrollera t ex egenskaper, relationer, prestationer i skola, arbete och idrott. Men på lång sikt leder obalans i självvärderingscirkeln ofta till följande konsekvenser:

1. *Det är riskabelt.* Det är ett system som fungerar när det går bra, men om något inte går bra inom den dominanta delen så börjar man värdera sig själv negativt. Det är tillräckligt att uppleva att man inte har *perfekt* kontroll över ätande, figur och vikt för att utveckla en negativ självvärdering med en låg självkänsla, nedstämdhet, oro och ångest som följd. Risken finns då att man tar till destruktiva beteenden för att dämpa sitt obehag.
2. *Det är problematiskt.* Framgången i området "ätande, figur och vikt" är tillfällig och det finns en hög risk att misslyckas av olika anledningar:
  - a) Ätande, kroppsform och vikt är under stark inverkan av fysiologiska faktorer. Förändringar på lång sikt kräver stora och ihållande ansträngningar, och kan vara sammankopplade med allvarliga fysiska och psykosociala komplikationer.
  - b) Det kommer alltid att finnas personer som du upplever har mer attraktiv figur. Delvis beroende på att personer med ätproblem ofta bedömer sig själva som mindre attraktiva än andra och delvis beroende på vilket sätt man jämför sig med andra.
  - c) Att värdera sig själva på detta sätt vidmakthåller ätproblemet.
3. *Det marginaliserar andra viktiga områden i livet.* Det är ett system som gör att andra viktiga områden i livet inte får och kan ta plats såsom exempelvis relationer, arbete, skola och fritidsintressen. Dessa områden är nödvändiga för att utveckla en stabil grund för självvärdering som fungerar på lång sikt och som skapar en god självkänsla. Att värdera sig även utifrån dessa områden minskar risken för återfall i ätstörningen och minskar risken för annan psykisk ohälsa såsom exempelvis depression.

För att få en mer balanserad självvärderingscirkel arbetar man med två olika strategier.

1. *Man ökar antalet och betydelsen av andra områden för självvärdering.* Det vill säga att man skapar fler områden i livet för självvärdering och ökar storleken på de övriga delarna i självvärderingscirkeln och man ökar antalet angenäma aktiviteter som man kan ägna sig åt istället för att ägna sig åt ätstörda beteenden

2. *Minska betydelsen av figur och vikt eller ätandekontroll.* Det vill säga man minskar den del i självvärderingscirkeln som gäller figur och vikt och eller kontroll över ätandet. Här ingår kroppskontrollerande, undvikanden, tjockkänslor och upptagenhet av kroppsform, vikt och ätande. Vid behov kommer du att få arbeta med dessa delar senare i behandlingen.

Just nu är nästa steg för att få en mer balanserad självvärderingscirkel att göra en plan för att öka antalet delar och betydelsen av andra delar för självvärdering.

Det gör du genom att

1. *Komma på nya aktiviteter som du kan tänka dig att engagera dig i.* Fundera över vilka aktiviteter du tyckte om att göra innan du fick problem med ätandet. Är det något av det som du kan börja med igen? Om du har svårt att komma på något kan du fundera över vad människor runt omkring dig gör och som du skulle kunna tänka dig att göra. Fråga gärna vänner och bekanta som inte har beroende eller ätstörning vad de gör på sin fritid för att få idéer.
2. *Aktiviteterna ska vara angenäma.* Det har visat sig att om man ägnar sig åt angenäma aktiviteter så ökar de positiva känslorna. Hitta aktiviteter som du tror kan ge dig positiva känslor eller njutning på sikt, även om de i början kan kännas jobbigt och tungt.
3. *Bestäm dig för en eller två aktiviteter som du ska prova under kommande vecka.* Det är bra om du gör aktiviteterna tillsammans med andra personer. Det gör det nämligen mer troligt att du kommer att fortsätta med aktiviteten och hjälper till att utveckla en mer balanserad självvärdering.
4. *Försäkra dig om att du verkligen börjar engagera dig i aktiviteterna.* Du kan skriva i självregistreringen och använda proaktiv problemlösning om du stöter på hinder. Om du är tveksam och har svårt att komma igång kan du be om hjälp hos din behandlare, någon närstående eller en vän.
5. *Utvärdera framstegen vecka för vecka.* Under hela behandlingen ska du nu fortsätta arbetet med att föra in nya och fler aktiviteter. Du kanske avslutar vissa och påbörjar andra.

**Min plan för att få en mer balanserad självvärderingscirkel är att engagera mig i följande två aktiviteter framöver**

- 1.
- 2.

Svara även gärna på följande frågor för att öka dina chanser att lyckas.

- Vad kan jag göra för att försäkra mig om att jag kommer att göra det?
- Finns det något som hindrar mig? Hur kan jag överkomma hindret?