

Att bryta mot matregler

När du har identifierat vilka matregler du har är nästa steg att börja bryta mot dem. För att kunna göra det behöver du göra en konkret plan för hur, när och var du ska bryta mot matregeln och vad du ska göra efter att ha brutit regeln. Till hjälp kan du använda formuläret nedan. För att klara av att göra det här behöver du förstå varför det är ett problem att ha matregler och du behöver förstå syftet med att bryta mot dem. Har du gjort det, eller behöver du fundera vidare?

Det är ofta enklast att börja bryta mot vad-regler, dvs att börja äta sådant som du undviker att äta i dagsläget. När du gjort det kan du börja bryta mot andra kostregler.

Att bryta mot vad-regler

Börja med att arbeta enligt dokumentet nedan: 1) Vad tror du händer om du äter maten som du nu undviker? 2) Vad är en mer rimlig konsekvens? 3) För- och nackdelar med att bryta mot matregeln? När du svarat på de frågorna ska du göra en konkret plan för när du ska bryta mot regeln. Du bör börja med att introducera "lättare" mat, dvs mat som du helst undviker men ändå kan tänka dig att testa att äta. Den mat du väljer att öva på ska introduceras i ett av dina vanliga mål under en dag då du upplever att du har kontroll och klarar att motstå en hetsätning eller andra typer av destruktiva beteenden. Planera hur mycket du ska äta i förväg och vad du ska göra med det som eventuellt blir över (t ex den andra halvan av chokladkakan). Du behöver inte äta mycket av maten, eftersom att äta en liten mängd av den förbjudna maten också innebär att du bryter mot regeln. Genom att göra detta om och om igen så lär du dig att de konsekvenser du oroar dig för (t ex hetsätning eller viktuppgång) inte är en självklar konsekvens av att bryta matregeln, vilket du kanske varit rädd för. Det är som att regelbundet äta den förbjudna maten "vaccinerar" dig mot den triggnande effekten den har på hetsätning. Om du oroar dig för att du kommer att gå upp i vikt om du bryter mot matregeln, eller (om du arbetar med viktåtgång) kommer gå upp alldeles för fort är det viktigt att komma ihåg följande: Det finns ingen mat som är fettbildande eller gör dig tjock *i sig*. Det beror helt på *hur mycket* du äter av den (i termer av energi eller kalorier). Registrera gärna dina regelbrott i självregistreringen. Införandet av "förbjuden" eller "farlig mat" bör fortsätta fram till dess att du inte längre är orolig för att äta den och den inte längre skapar problem för dig.

Att bryta andra kostregler

När du påbörjat arbetet med att bryta mot vad-regler bör du även börja arbetet med att bryta mot dina övriga matregler. Det gör du på liknande sätt. Du funderar över vad det är som gör att du har regeln, analyserar de rimliga konsekvenserna av att bryta mot regeln och därefter övar du på att bryta den och utvärdera vad som händer. Viktigast av allt är att bryta de matregler som hindrar dig från att äta med andra (hur-regler). Kom ihåg att reglerna gör dig rigid och att de hindrar dig från att göra mycket av det som du skulle kunna göra utan dem.

Plan för att bryta mot matregel

1. Hitta matregelns funktion (vad tror jag skulle hända om jag bröt mot regeln - vad är det jag är rädd för?)

2. Utvärdera den mest rimliga konsekvensen av att bryta mot regeln (vad kommer *faktiskt* att inträffa?)

3. Utvärdera fördelarna med att bli fri från regeln (vad skulle jag kunna göra som jag inte kan göra nu när jag följer den här regeln?)

4. Plan för att bryta (hur ska jag göra, när, var, hur ofta och vad gör jag efteråt?)

5. Bryt matregeln och följ upp. Vad hände de facto när jag bröt mot regeln. Vilka tankar och känslor fick jag? Följde jag min plan?

6. Fortsatt plan för att bryta matregeln eller andra regler (bryt samma kostregel igen och igen tills den inte finns längre, börja bryta mot andra regler på samma sätt)