



Patientinformation

Hemuppgift

KBT – förstå dina ätbeteenden (Obligatorisk)

Ett viktigt steg i att förändra sina matvanor är att förstå när, var och varför vissa beteenden uppstår. När man gjort detta kan man börja hitta alternativa strategier för att hantera impulsätande.

Steg 1 – Identifiera mönster

Fundera över vilka platser, situationer och känslor som ofta leder till ett ogynnsamt ätbeteende, till exempel att äta för mycket, för snabbt eller utan att vara hungrig.

Exempel:

Platser: *soffan på kvällen, bilen, framför datorn.*

Situationer: *stress efter jobbet, ensamma kvällar, fester eller sociala sammanhang.*

Känslor: *trötthet, oro, stress, nedstämdhet, belöning efter prestation.*

Steg 2 – Hitta strategier

När du vet vad som utlöser ditt beteende kan du börja fundera på hur du kan hantera dessa situationer på ett bättre sätt.

Exempel:

Ta en kort paus eller andningsövning om du känner dig stressad

Gå en promenad eller ring en vän när du känner dig rastlös eller ensam.

Ha förberedda hälsosamma snacks om du vet att du ofta blir hungrig på kvällen.

Skriv ner känslan i stället för att direkt gå till maten.

Vänta ut impulsen, avvakta ca 15 minuter så kommer behovet att äta sjunka.