

# Er du sukkerafhængig? Tag testen.

---

Hvis du kan genkende udsagnet i høj grad = **2**. I nogen grad = **1**. Slet ikke = **0**.

Pointene tælles sammen, og på næste side findes testsvaret ud fra din score.

1. Når jeg først er begyndt at spise noget sødt, har jeg nogle gange en oplevelse af ikke at kunne stoppe igen.
2. Det kan fylde meget i mine tanker at planlægge, hvornår jeg næste gange kan spise noget sødt.
3. Hvis jeg prøver at undgå søde sager en periode, og det lykkes, har jeg lagt mærke til at jeg bliver mere irriteret og har kortere lunte.
4. Jeg kan føle mig ekstra sårbar og have lettere til tårer og udkørthed end ellers, hvis jeg af den ene eller anden grund er nødt til at afholde mig fra søde sager.
5. Nogle gange kan jeg slet ikke tænke på andet end at få fat i mit yndlingslik/snack/søde drikke, og jeg får først ro i mit system når jeg har spist eller drukket det.
6. Hvis alt i nærheden er lukket og jeg har trang til sødt, så er jeg villig til at bruge både tid og resurser på at tage hen til en kiosk, tank el. lign. der har åbent. Også selvom det er ubelejligt.
7. Jeg spiser nogle gange i smug. Enten for at være i fred imens jeg gør det, for at skjule det, eller fordi det er uden for alm. spisetid, og jeg ikke vil have stillet spørgsmålstegn ved det.
8. Jeg ville være flov over, hvis andre egentlig vidste, hvad jeg spiste af søde sager på en typisk uge.
9. Jeg har indimellem prøvet at holde igen med de hurtige kulhydrater og sukker, fx på en kur, men har ikke kunnet gennemføre.
10. Når jeg har brug for en pause, er træt eller stresset, sker det tit at jeg snacker for at geare ned.
11. Hvis der er noget jeg er ked af, bekymret, forvirret, frustreret eller vred over, og jeg ikke kan finde en løsning på det her og nu, så sker det at jeg automatisk griber ud efter søde snacks som en afledning.
12. Det virker som om jeg SKAL have noget sødt jævnligt, for overhovedet at komme igennem dagen.
13. Jeg kan gå direkte fra et måltid og til at snakke, da min trang til sødt ofte er stor lige efter et måltid.
14. Det er sket at jeg har svigtet eller tilsidesat andre aftaler og opgaver, fordi jeg havde det skidt efter at have spist for meget (eller fordi jeg ikke kunne vente med at snakke).
15. Jeg har nogle gange brugt sukker til at peppe mig selv op, hvis jeg skal mange ting i løbet af dagen, som jeg egentlig ikke har overskud til.
16. Det er sket at jeg har brugt sukker som belønning, da det er en af de måder jeg bedst kan lide at belønne mig selv.
17. Det sker mange gange i løbet af en dag, at jeg tænker på sukkerholdige fødevarer – hvad enten jeg spiser dem eller ej.
18. Hvis jeg først er "faldet i", er slaget alligevel tabt, og jeg kan lige så godt fortsætte. Indtil jeg er klar til at være standhaftig for fuld skrue igen.
19. Jeg bebrejder mig selv, når det tager overhånd.
20. Jeg misunder andre som nemt kan styre hvad de spiser.

## Ligger din score på...

### **0-4 = Du har ikke en sukkerafhængighed – tillykke!**

Du har et uproblematisk forhold til sukker. Måske nyder du sukker en gang imellem, men det er ikke noget der tager overhånd, eller fylder på en uhensigtsmæssig måde i dit liv.

Du er heldig ikke at have dét problem, og det må du endelig nyde.

Vi glemmer ofte at sætte pris på de problemer vi IKKE har 😊

### **5-14 = Du ligger i en mildere gråzone – giv dig selv din egen støtte**

Du har en sød tand, og det er helt ok. Så længe det ikke fylder for meget for dig, og så længe det ikke lægger en skygge over din tilværelse.

Der kan være visse perioder, hvor du er mere presset eller stresset, at du nemmere bliver sårbar overfor sukkers afhængighedsskabende virkninger.

Her vil mit råd være at stoppe op, og undersøge hvad du i virkeligheden har brug for.

Måske opdager du, at når du opsøger søde sager, har du i virkeligheden brug for flere pauser, mere ro og afspændthed, færre drænende opgaver eller mere frihed? Tid til at være dig? Søvn? Mere tryghed og stabilitet? Mere kontakt? Eller mere lethed og eksperimenteren i dit liv?

Det *kan* være at du når frem til, at du vil indrette dit liv anderledes – evt. bare i det små. Hvis altså du står i en situation, hvor det du har brug for ikke kan lade sig gøre, inden for de nuværende rammer.

Lær dine behov at kende – og lær at genkende dem.

Bliv bevidst om hvad der driver dig i de enkelte situationer.

Og vigtigst af alt: Støt dig selv i DIN personlige proces. Uanset om du fortsætter som nu, eller om du kaster dig ud i nye forandringer.

### **15-24 = Det tyder på at du har en sukkerafhængighed – kom tættere på dig selv**

Det ser ud til at du har nogle udfordringer, når det kommer til sukker. Måske kun i perioder, måske oftere. Det har beslågt en del af din tid, frihed og tankekapacitet – og det fortjener du ikke. Du fortjener at være fri, når det kommer til mad. Fri til at fokusere på andre ting, og leve dit liv.

Også du, kan have glæde af at åbne dig for at opdage, hvad du egentlig i virkeligheden har brug for, når du griber ud efter sukker.

Det kan godt tage lidt tid at opdage, da det er den stemme i dig der taler lavest. Så prøv om du kan lytte indad. Og lad svaret komme.

Spørg dig selv: "Hvad har jeg i virkeligheden brug for?" Både i situationen hvor sukkertrangen banker på, og generelt.

Der kan komme mange svar på det spørgsmål, og svaret er forskelligt fra øjeblik til øjeblik, så det vigtige er at stille det.

Du kan også reflektere over spørgsmålet: "Hvilket problem forsøger sukkertrangen at løse for mig?" Hvis du ikke ved det, så lad det arbejde.

Ofte forsøger sukkertrangen at "hjælpe" dig med noget, som du ikke selv har fået taget dig af.

Måske fordi du har haft for travlt. Eller måske fordi du ikke har vidst, hvordan det skulle håndteres.

Når det kommer frem i lyset, er det under alle omstændigheder lettere at håndtere.

Du er velkommen til at søge min hjælp til det, hvis det føles rigtigt.

Jeg ønsker dig det bedste i din proces under alle omstændigheder.

### **25-40 = Du har en svær sukkerafhængighed – måske er du klar til nye skridt?**

Kære dig.

Ud fra dine svar lyder det desværre til, at en stor del af dit fokus går til en sukkerafhængighed.

Måske føler du dig låst.

Måske vil du gerne noget andet – men ved ikke hvordan du skal komme derhen.

Du har måske prøvet at lave om på det, måske endda år efter år, men ender altid med at falde tilbage i de samme gamle madvaner eller sukkervaner?

Du er ikke alene.

Masser af talentfulde, resursestærke, intelligente og empatiske mennesker oplever det samme.

Det er ærgerligt – for tænk hvor meget af dit potentiale og dine resurser der går tabt på dén konto.

Tænk på de ting du ville have mulighed for at investere den tid og energi i, som lige nu er bundet i fokus på bestemte madvarer (og evt. på at begrænse/undgå bestemte madvarer), eller fokus på at kompensere den næste dag.

Du har et værdifuldt bidrag til verden og andre, og den del går vi alle glip af i øjeblikket 😊

Det er meget vigtigt for mig at sige, at der er INTET galt med dig fordi du har en sukkerafhængighed.

Virkelig ikke.

Du er som du skal være.

Der er heller ikke noget galt med at være tyk – selvom det er så udskammet, som det er.

Det der til gengæld er rigtig vigtigt, er om du selv er glad i det liv du lever?

Skygger dit spisemønster (og evt. din vægt) for noget af glæden?

Eller er selve dit spisemønster måske endda et tegn på, at noget der er vigtigt for din trivsel, ikke er blevet taget vare på?

Det kunne fx være at du har brug for mere kontakt, nærvær og samhørighed?

Eller det modsatte: Mere tid og ro – alenetid i dit eget space?

Eller mere eventyr?

Og i mangel af dét, har de søde sager og snacks tilbudt sig i stedet.

Måske går du også glip af ting, som du vælger fra, eller ikke får mulighed for at opleve, fordi mad har så stor en plads?

Glæden ved mange små ting – som du måske ikke har plads til, som det er lige nu.

Følelsen af at være i samklang med dig selv og livet.

For den forbindelse kan være svær at have, når tanken om det næste sukkerfix, og efterfølgende dyk i blodsukker stjæler hele billedet. Evt. suppleret med tanken om at holde igen, og den dårlige samvittighed.

Måske lyder dét genkendeligt.

Et interessant spørgsmål at stille dig selv kan være: Hvis sukker er løsningen, hvad er så *problemet*?

Det kan lyde mærkeligt. Men ofte er det at spise sukker eller overspise et forsøg på at håndtere noget, som kan være svært at håndtere på anden vis.

Følelser kan være overvældende.

Både de triste, de stressende og de glade.

Der kan være situationer, som man ikke kan ændre her og nu.

Så kan man spise noget. Og man er bedøvet for en tid.

Men efterhånden bliver løsningen til problemet. Fx i form af ekstra vægt, svingende humør, uoplagthed mv. – som også kan være en måde at beskytte dig selv.

Det er fuldt forståeligt, at det har været nødvendigt. Der er altid en grund.

Måske er du klar til noget andet nu?

Måske er du klar til at melde dig på banen, og udfolde det der er dig?

Måske er tiden moden til at gå ind i en proces på dette punkt, og gradvist opleve, at det der holder dig tilbage lige nu, slipper sit tag?

Og erfare, at du får mindre og mindre brug for sukker som et omdrejningspunkt i din hverdag?

Jeg hjælper dig gerne på vejen. Jeg har selv gået vejen, og ved hvor svær den kan være at gå alene.

Du er velkommen til at kontakte mig.

Der er en vej ud af det.

Og selvom du ikke kender alle skridtene lige nu, som er unikke for dig i din proces, så kan det være at du har lyst til at plante et frø, i tillid til, at der er en vej.

Også for dig.

En vej, som styrker DIG i DIT liv.

En vej, som DU har lyst til at gå.

Det er DIG der styrer skibet.

Og du har alle nøglerne i dig til at vende skuden.

Nogle gange kan det være gavnligt at følges med nogen, en eller flere, som kan hjælpe.

I kortere tid, eller længere tid.

Som enten selv har gået vejen eller går vejen.

Det vigtigste er, at du kan mærke, at det er det du vil, og at det er din proces.

Uanset hvad, ønsker jeg dig det bedste på din rejse.

Venlige hilsner

Psykolog

Nanny Schmedes