

Tips for å følge gode helse råd

Sykdom innebærer ofte krevende omstillinger. Det kan være at vi må legge om livsstilen, endre kosthold og være mer fysisk aktive. Det er gode helse råd, men som ofte er vanskelige å få til i praksis. Verdens helseorganisasjon anslår at mellom en fjerdedel og halvparten av oss har problemer med å følge anbefalte helse råd. Konsekvensene kan være alvorlige, spesielt ved kronisk sykdom.

For å endre helse atferd må vi vite at endringen er nødvendig og nyttig, vi må altså ha informasjon. Dessuten må vi ha et ønske om å endre oss og en forventning om å kunne klare det, med andre ord vi må være motiverte. I tillegg må vi ha nødvendige ressurser og redskaper for å gjennomføre endringen, det vil si, vi må ha en strategi. Det er mange forskningsfunn som støtter opp under at alle disse tre faktorene har betydning. La oss starte med motivasjon – hva er motivasjon og hvordan skaper vi det?

Finn din indre motivasjon

Vi skiller mellom ytre og indre motivasjon. La oss si at du av helsemessige årsaker har fått råd om å begynne trene. Hvis du pliktskyldig begynner å trene fordi legen sier at det vil være bra for helsen din, kommer motivasjon fra forventninger eller belønning utenifra. Da er du ytre motivert. Men ytre motivasjon er sjelden bærekraftig over tid. Hvis du derimot selv velger å begynne å trene fordi det er viktig for deg å holde deg i best mulig form for å opprettholde den funksjonen du har i dag, og du kanskje i tillegg har glede av å trene, ja da er du indre motivert. Den indre motivasjonen er vanligvis langt mer robust enn den ytre. Det er den vi bør satse på hvis vi ønsker varige endringer.

En teori som sier noe om hva som skaper indre motivasjon, er selvbestemmelsesteorien, der de to amerikanske psykologene Edward Deci og Richard Ryan er sentrale. Selvbestemmelse innebærer at det er oss selv som velger hva vi gjør, ut fra våre egne verdier, altså i tråd med hva som er viktig for oss. Gjennom de siste 30 årene har forskere i en rekke land forsket på hva som fremmer indre motivasjon, både i skole og i arbeidsliv, idrett og fritidsaktiviteter, rehabilitering og behandling. Ifølge selvbestemmelsesteorien etableres indre motivasjon best når vi regelmessig får dekket tre universelle psykologiske behov. Med universelle menes at de er felles og grunnleggende for alle mennesker i alle kulturer. Det er behovene for tilhørighet, kompetanse og autonomi.

Tilhørighet innebærer opplevelsen av samhörighet og å være knyttet til noen. Det er spesielt viktig for oss å ha relasjoner som er bygget på gjensidig tillit og respekt, og at noen bryr seg om oss.

Kompetanse vil si behovet for å mestre og duge til noe. Vi ønsker å være kompetente i å kunne løse oppgaver og nå ønskede mål og resultater.

Autonomi eller selvbestemmelse innebærer opplevelsen av å ha påvirkningsmuligheter og å kunne foreta valg i eget liv. Vi har et behov for å oppleve oss som kilden til egne handlinger og å være «sjef i eget liv».

Det er mye forskning som støtter opp under betydningen av å få dekket disse psykologiske behovene for bedre helse og livskvalitet, og for etterlevelse av helse råd om for eksempel et sunt kosthold og fysisk aktivitet. Men dersom hverdagen preges av sykdom, utmattelse og smerter, kan vi få problemer med å få dekket behovene for tilhørighet, kompetanse og autonomi. Barrierene for å utfolde seg kan bli høyere. Man kan miste viktige roller i familie, arbeid og fritid, og oppleve at sykdom og plager styrer hverdagen, ikke en selv.

På den andre siden kan nettopp sykdom tvinge frem helt sentrale spørsmål: Hvilke personer er særlig viktige for meg nå? Hvilke aktiviteter ønsker jeg å ha plass til i hverdagen, slik at jeg føler tilhørighet og at jeg duger? På hvilken måte kan jeg selv fortsatt styre hverdagen min i størst mulig grad, for at sykdommen og alle plagene forbundet med den ikke tar for mye plass? Slik kan sykdom tvinge frem prioriteringer som gir grunnlag for å finne vår egen, indre motivasjon for omstillingene som må til.

Så tenker du kanskje: «Jeg vet at jeg bør begynne å trene og jeg er faktisk supermotivert, men hvorfor får jeg det likevel ikke til?» To gode grunner til det kan være: at vaner er vanskelig å endre for oss alle og at viljestyrken faktisk ikke er en ubegrenset ressurs.

Vaneendring er ofte tidkrevende og vanskelig

Mennesket er vanedyr, og våre liv består for det meste av vanehandlinger, skrev psykologen William James i 1890. Vanene er uvurderlige for oss, de forenkler livet og er energisparende. Problemet er når vi må endre vaner. Det er lettere sagt enn gjort! Ifølge forfatteren Mark Twain kan en vane ikke bare slenges ut av vinduet, den må lokkes ned trappene, et trinn av gangen. Vaner er seiglivet.

Vaneendring krever altså både viljestyrke og utholdenhet. «Jeg går på viljen», sier mange med kroniske sykdommer. Vi skjønner akkurat hva de mener. Hverdagen gir seg ikke av seg selv for den som har en kronisk sykdom. Sykdom krever mye viljestyrke.

Beslutningstrøtt etter mange slitsomme valg i hverdagen

Vår selvkontroll og viljekraft har begrenset utholdenhet. Det er viljestyrken du bruker når du gjennom dagen tar valg og beslutninger, for eksempel om å stå opp om morgenen selv om du er trett, lage middag, gå tur med hunden eller gjøre oppgaver hjemme når du aller helst ville legge deg på sofaen. Alt dette kan tære på viljestyrken.

Personer med sykdom, spesielt hvis de også har smerter og utmattelse, vil ofte si at de prøver å unngå situasjoner der de må ta mange valg, fordi de ikke har mentale krefter til det. Mange forteller at de i løpet av dagen får stadig større problemer med å konsentrere seg, ta inn informasjon, huske ting, sette seg mål og foreta beslutninger. De blir «beslutningstrette». Hverdagen gir seg ikke av seg selv når man er syk, og man må bruke mye viljekraft for å komme seg gjennom den. Dersom det er noe du kan kjenne deg igjen i, er en klok strategi å prøve å etablere ønsket atferd som vanemønstre, slik at du ikke hele tiden må bruke av din begrensede viljekraft. Vaner er nemlig en avlastning for hjernen.

Bruk av handlingsregler øker muligheten for å lykkes

En handlingsregel sier når, hvor og hvordan vi skal gjøre det vi har satt oss som mål. Det er nyttig å formulere handlingsregelen konkret i en «hvis–så»-formulering: «Hvis situasjon A oppstår, så vil jeg iverksette handlingen B». Eksempler er:

- ❖ «Hvis jeg er ferdig med frokosten, så skal jeg gjøre morgentrimmen i stuen»

- ❖ «Hvis jeg har sett dagsrevyen, så skal jeg gå en halv times tur»
- ❖ «Hvis det er mandag og jeg har spist og ryddet inn i oppvaskmaskinen, så skal jeg trene»

Er planen godt beskrevet, med tidspunkt, stedsangivelse og konkret hva du skal gjøre, er det mer sannsynlig at den lagres som et automatisert handlingsalternativ i hjernen – du har på et vis forhåndsprogrammert deg selv.

Råd om formulering av handlingsregler

Det er viktig at hvis-så-formuleringene er konkrete. Knytt handlingen til en bestemt situasjon, gjerne noe du vet vil inntreffe fordi den er del av din daglige rutine. Da kan du etablere denne hendelsen som en utløser for den nye vanen.

Det kan være lurt at handlingsregelen tar hensyn til at det kan oppstå hindringer for å gjennomføre planen, for eksempel at du får det travelt. Dersom du på forhånd vet hva hindringen kan bli, kan du legge den inn i formuleringen: «Hvis jeg vil utsette øvelsen fordi jeg har det travelt, så skal jeg gjøre den likevel».

Pass på at det du trenger for å utføre en bestemt handling er lett tilgjengelig når du skal gjøre den. Dersom du må bruke mer enn et halvt minutt på å finne frem det du trenger, for eksempel lete etter noe å skrive med eller gå i kjelleren etter treningsutstyr, er risikoen stor for at andre ting tar over og styrer deg i en annen retning.

Bruk positive planer, der du beskriver hva du skal gjøre, og ikke hva du skal la være å gjøre, da det faktisk kan virke mot sin hensikt ved å styrke den mentale assosiasjonen mellom situasjonen og uønsket atferd. Du kan forsterke forbindelsen mellom situasjon og ønsket handling ved mentalt å repetere handlingsregelen noen ganger for deg selv, eventuelt også si den høyt for deg selv. Dessuten kan du lage levende forestillingsbilder av hva du vil gjøre og når og hvor du vil gjøre det. Se for deg at du gjennomfører handlingen. Slik etablerer du en mental innstilling som er godt innarbeidet og dermed lett tilgjengelig, og som kan gjøre det enklere å gjennomføre det du ønsker.

Metode med dokumentert effekt

Effekten av handlingsregler har blitt undersøkt i hundrevis av studier med til sammen flere tusen deltakere i ulike endrings- og treningsprogrammer, for eksempel for å få et sunnere kosthold, økt grad av fysisk trening og for å styrke sosial selvtillit og sosiale ferdigheter. Resultatene viser at de som benytter handlingsregler systematisk, har bedre resultater enn de som ikke gjør det, og forskjellen kan være ganske stor. Flere av studiene har inkludert en ny måling i ett eller to år etter intervensjonen, og resultatene har holdt seg.

Prøv gjerne ut metoden

Hvis du har lyst til å prøve metoden, velg ut en ny vane som du virkelig har lyst til å ha i hverdagen din. Formuler en handlingsregel ut fra prinsippene vi har nevnt. Gjenta den nye vanen til den sitter og nærmest går av seg selv. Husk her at etablering av vaner ikke er gjort på en dag. Det tar gjerne et par måneder å endre dem og erstatte dem med andre vaner. Daglige gjentakelser, særlig i de første ukene, er nøkkelen til suksess.

Kilder:

Håndbok i klinisk helsepsykologi – for deg som behandler somatisk sykdom og skade (2019) av Torkil Berge, Elin Fjerstad, Ingrid Hyldmo og Nina Lang, Bergen: Fagbokforlaget.

Energityvene. For deg som lever med utmattelse og sykdom (2024) av Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad. Aschehoug Forlag.

Versjon 10.1.24