



TRÆNINGEN

Kan tage magten

Nogle træner for at opnå øget sundhed, mens andre fokuserer på konkurrencer og præstationer. For en lille gruppe idrætsudøvere kammer træningen over og udvikler sig til et misbrug.

Afhængighed af træning er nu for første gang videnskabeligt undersøgt i Danmark i et ph.d.-studie fra Syddansk Universitet. Et spørgeskema kan afdække, om man er træningsafhængig, og det er blevet uddelt til knap 600 idrætsudøvere i fitnesscentre og fodboldklubber.

De første resultater viser, at for ca. 6 procent af idrætsudøverne er træningen det vigtigste i livet. De har øget deres daglige træ-

ning, og de oplever svær irritabilitet og humørsvingninger, hvis de ikke kan komme til at træne. Ofte giver træningen anledning til konflikter med familien, fordi den prioriteres højere end alt andet.

Unge mænd i 20'erne har en højere risiko for at udvikle træningsafhængighed end andre, men det ses også, at personer af begge køn i 30'erne og 40'erne bliver afhængige af deres motion. Det ser ud til, at træningsafhængighed er lige udbredt i fitness og fod-

>



MODELFOTOS: COLOURBOX

AFHÆNGIGHED AF TRÆNING

Træningsafhængighed er en overdreven og tvangspræget træningsadfærd, der kan få negative fysiske, psykiske og sociale konsekvenser. Sund træning kan bruges som et middel til at regulere følelser. Eksempelvis kan man bruge træning til at mindske ubehag og stress eller til at opnå en følelse af overskud og kontrol.

Du kan læse mere om symptomer på træningsafhængighed samt om årsager og behandling i Mia Beck Lichtensteins bog: "Besat af Træning". Bogen udkommer først i det nye år på Dansk Psykologisk Forlag.

bold (Lichtenstein, Christiansen, Bilenberg, & Støving, 2012).

Projektet skal det kommende år belyse, om der er særlige psykologiske kendetegn hos de afhængige i forhold til de ikke-afhængige. Der er især fokus på personlighedsprofiler (testet med NEO Personality Revised), spiseforstyrrelsessymptomer (testet med Eating Disorder Inventory) og tilknytningsmønstre (testet med Revised Adult Attachment Scale). Denne viden kan bruges til at øge opmærksomheden på de motionister, der er i risiko for at udvikle en negativ afhængighed af deres træning.

Tegn på afhængighed

Man kan blive afhængig af enhver form for adfærd, der giver en umiddelbar og konstant belønning (Griffiths, 1996). Eksempelvis kan træning give umiddelbare gevinster i form af velvære og opstemthed, og på sigt kan det føre til anerkendelse eller identitet. Træningsafhængighed er ikke en anerkendt sygdom, men den kan gribe forstyrrende ind i livet og ødelægge livskvaliteten.

Studier viser, at hvis man i høj grad kan genkende følgende symptomer, bør man være opmærksom på, om man er ved at miste grebet om træningen (Terry, Szabo, & Griffiths, 2004; Hausenblas & Symons Downs, 2002):

1. Træningen er det vigtigste i dit liv.
2. Du træner på trods af sygdom og skader.
3. Du har øget din daglige træning.
4. Du bliver irriteret og rastløs, hvis du mister et træningspas.
5. Du er ude af stand til at reducere træningen.
6. Du tilsidesætter familie, venner eller arbejde til fordel for træning.
7. Du bruger træningen til at regulere dit humør (fx for at opnå en følelse af glæde og overskud).

Det er helt normalt, at idrætsudøvere kan genkende visse træk i varierende grad. Man er ikke nødvendigvis træningsafhængig, blot fordi man har øget sin træning. Det er også helt normalt for mange at bruge træning til at opnå positive følelser eller få et ”kick”. Men for den træningsafhængige er der kun én ting, der virker: træning.

Hvis træningen bliver tvangspræget og alt andet i livet er bygget op om træningen, har man muligvis brug for støtte til at genfinde en sund balance. Ofte vil den afhængige også selv have en fornemmelse af, at træningen har taget overhånd.

Om at finde balancen

Overtræning kan forklares både hormonelt og psykologisk. Fysisk aktivitet frigiver en række hormoner, som øger vores følelsesmæssige velbefindende. Psykologisk set kan træningen give en følelse af frirum, kontrol og identitet. Derfor kan træningen ikke bare reduceres. At miste sin træning kan føles som et enormt afsavn og føre til tristhed, vrede, uro, nedsat koncentration og søvnproblemer. De samme reaktioner ses hos misbrugere, der har abstinenser.

Hvis træning er en flugt fra problemer og den eneste måde at håndtere ubehag på, mister man sin strategi i livet, hvis kroppen en dag bryder sammen. Derfor er det vigtigt at genfinde en sund

træningsbalance, hvor der levnes plads til hvile og restitution. Og hvor alternativer til træning udvikles.

Man skal ikke stoppe fuldstændig med at træne, men trappe langsomt ned og være nysgerrig på, hvad man får i stedet. En snak om prioriteringer i livet kan være vigtig, hvis en pårørende bliver bekymret. ■

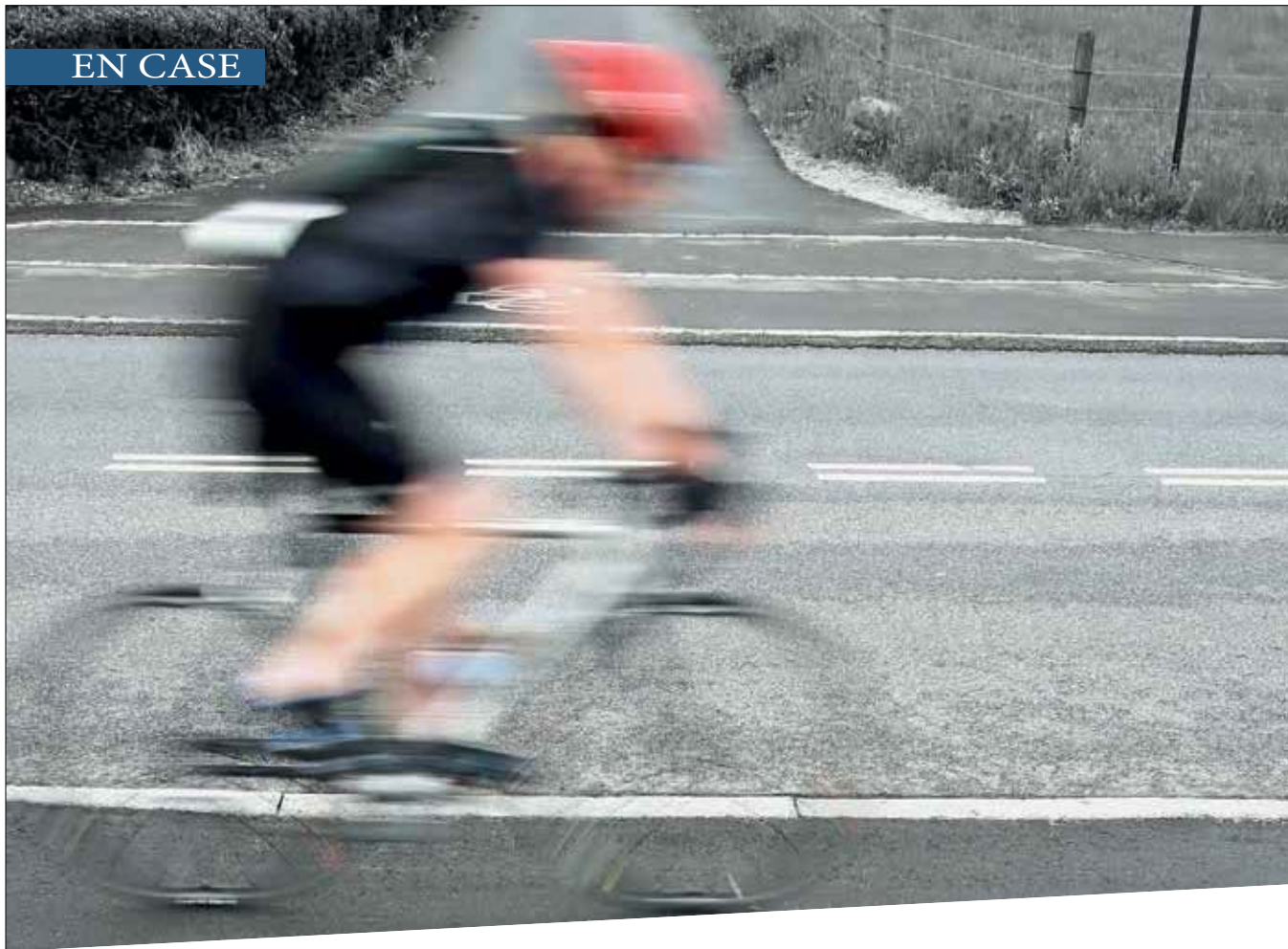
>

*Mia Beck Lichtenstein, ph.d. studerende,
autoriseret psykolog og bachelor i idræt og sundhed
Syddansk Universitet, Center for Spiseforstyrrelser, Odense
Universitetshospital, Forskningsenheden i Børne- og Ungdoms-
psykiatri, Odense, Psykiatrien i Region Syddanmark*

REFERENCER

- Griffiths, M.** (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Employee Counseling Today: The Journal of Workplace Learning*, 8, 19-25.
- Hausenblas, H.A. & Symons Downs, D.** (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89-123.
- Lichtenstein, M.B., Christiansen, E., Bilenberg, N., & Støving, R.K.** (2012). Validation of the exercise addiction inventory in a Danish sport context. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, In Press*.
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M.** (2004). The exercise addiction inventory: a new brief screening tool. *Addiction Research & Theory*, 12, 489-499.

EN CASE



Skjulte sin overtræning

> **I** gennem flere år øgede 'Thomas' sin træning. Han dyrkede fitness om morgenen, og om eftermiddagen løb eller cyklede han. Han forbedrede sin løbetider, tabte sig og fik mange anerkendende kommentarer for sine præstationer.

Ingen så, at parforholdet led under træningen, og at Thomas fjernede sig fra sin familie. Han skjulte sin overtræning ved at sige, at han var på arbejde, når han smugtrænede. Og på arbejdet sagde han, at han var sammen med familien. I frokostpauserne på arbejdet løb han på trapper for at forbedre sin form. Hvis han skulle cykle til bageren, der lå fire km væk, cyklede han en omvej på 17 km for at få ekstra træning.

Thomas skrev alt ned i sin træningsdagbog, og den næste dag skulle helst overgå den forrige i træningsvarighed og intensitet. Hvis Thomas blev forhindret i at træne, blev han rastløs og fortvivlet.

Alvorlige hjertesymptomer og stressreaktioner fra kroppen satte en stopper for hans træning, og han blev tvunget til at trappe ned. Da han ikke længere kunne træne, oplevede han en tiltagende tristhed, og han endte med at udvikle en svær depression.

Han kom i behandling og fandt ud af, at træningen havde været en flugt fra en krise i parforholdet, som han ikke ville indse.

Det lykkedes for Thomas at overvinde sin depression, og han fandt nye måder at håndtere livet på end ved at løbe fra problemerne. Han løber i dag stadig maraton, men træningen styrer ikke hans liv, og han løber med glæde og med respekt for kroppens grænser.

('Thomas' er 46 år og arbejder i mediebranchen. Hans rigtige identitet er redaktionen bekendt)