

Slank over natten: Det mentale aspektet av fettsuging



Det er lett å forutsi den fysiske bedringen hos pasienter etter fettsuging. Bortsett fra uforutsette og sjeldne komplikasjoner er de fleste pasienter på god vei til å bli friske rundt 12 uker etter operasjonen. Det kan ta flere måneder før langvarige hevelser og harde områder avtar fullstendig.

LIPØDEM

På den annen side er de psykologiske effektene av en operasjon mye vanskeligere å forutsi. Det kommer i stor grad an på hvor mye lipødem har påvirket den mentale helsen din allerede før operasjonen.

Noen pasienter kan lide av dysmorfofobi (et forvrengt bilde av utseendet som fører til angst), mens andre kan ha kronisk depresjon, helt eller delvis som følge av behandlingen av lipødem.

RASK FYSISK FORANDRING

Fettsuging og andre endringer i utseendet fører ikke automatisk til at hjernen din godtar og gleder seg over denne endringen. Det kan ta månedvis å bli vant med og å tilpasse seg den nye kroppsfasongen. Den psykologiske effekten som li-

pødem har på pasienter, er like variert som de fysiske effektene. Selv om resultatet av fettsuging gir en rask fysisk forandring, kan det likevel ta måneder å akseptere forandringene inni seg. Hvis du ofte blir fortalt at du må være tålmodig før du dømmer den nye kroppsfasongen, er dette enda viktigere for den psykologiske helsen din. Mange pasienter føler et press fordi støtgruppen deres, leger, venner eller familie forventer at de skal stråle av glede nå som lipødemfettet endelig er borte. De forstår ikke at det tar tid å bli vant til den nye kroppsfasongen.

TAR TID

Ikke press deg selv. Denne sykdommen har tvunget deg til å leve med de psykologiske effektene og be-

grensningene i så mange år. Det er helt naturlig at det tar tid å bli vant med den nye kroppen og den nye fleksibiliteten din.

I noen tilfeller fører dette til en kraftig fiksering på kroppsstørrelse og fasong. Mange mennesker frykter at de skal våkne opp om morgenen for så å oppdage at de lipødemfylte lemmene deres er tilbake. Disse pasientene trenger konstant bekreftelse fra andre om at de ser helt normale ut. Tilliten deres til oppfatningen sin om deres egen kroppssilhuett har blitt dypt rystet. Når du slanker deg, har du god tid til å venne deg til den nye kroppsfasongen din og å glede deg over den. Men med fettsuging endrer kroppen fasong over natten. Hjernene har ikke hatt tid til å tilpasse seg til den nye kroppsfason-

gen eller å akseptere den. Dette kan noen ganger resultere i et forvrengt kroppsbilde. Man kan også si at «kropp og sinn ikke er ett ennå». Hodet sitter fortsatt fast i den gamle fasongen. Og det er denne konflikten mellom selvpoppfattelsen og virkeligheten som til å begynne med plager mange pasienter. Ikke legg for mye press på deg selv! Mange pasienter er ukomfortable med å gi uttrykk for dette problemet. De er bekymret for at andre tenker at de er utaknemlige og er at de kommer til å mislike det de sier. Lojale mot motet «Nå har du fått fettsugingen din. Hva mer vil du ha?!» Noen ganger er de som er rundt deg, litt overveldet av situasjonen, og de kan reagere med å vise mangel på forståelse og forvirring. Mitt råd er: Ikke vær sjenert! Få det ut! Snakk med mennesker som forstår deg.

Det betyr ikke at alle som har de samme problemene som deg, automatisk kommer til å forstå. Kanskje noen mangler forståelse på hvorfor du ikke har den samme følelsen av eufori som de hadde om livet etter fettsugingen, og andre er

– Tillat deg selv å synes at du er vakker og å være lykkelig. Denne positive holdningen kommer automatisk til å smitte over på de rundt deg.

kanskje misunnelige på fettsugingen din fordi de selv ikke har hatt én enda. Lipødem er en helt individuell sykdom som kommer i mange fasonger, noe som betyr at det kan være totalt forskjellig fra person til person. Men det er likevel større sannsynlighet for at du finner en likesinnet person blant de som er i en lignende situasjon som deg selv. Derfor kan det være verdt å ta en tur innom selvhjelpsgrupper på sosiale medier. Der kan du stille spørsmål relativt ano-

Vanskelig å tilpasse deg ditt nye kroppsbilde?

Vær systematisk. – Mål omkretsen din og sammenlign målene etter operasjonen med målene før operasjonen.

Vær ærlig med deg selv. Er klærne du hadde på deg før operasjonen, løsere etter operasjonen?

Aksept deg selv. Får du positive tilbakemeldinger på den nye kroppssilhuetten din fra venner og familie? Det er usannsynlig at alle bare finner på komplimenter.

Vær tålmodig. I de første ukene etter operasjonen er det sannsynlig at hevelser får lemmene dine til å se større ut enn før operasjonen. Hevelsene kommer til å avta. Kanskje ikke like fort som du skulle ønske, men det kommer helt sikkert til å forsvinne. Ikke glem at det endelige resultatet anslås å være klart ett år etter operasjonen.

nymt og motta direkte svar på spørsmålene dine. Nettbaserte «lipødemveiledere» er også et godt alternativ siden de kjenner til problemene og ofte har egen erfaring. Dessuten er de ikke dømmende, og de har fokus på å hjelpe deg.

AKSEPTER DEG SELV

En annen mulighet er å hjelpe hjernen din til å bli vant med den nye kroppsfasongen ved å ta bilder. Finn en god fotograf som kan sette deg i riktig lys. Dette handler ikke om å kunstige og redigerte bilder, men ganske enkelt om å vise deg hvor vakker du er så du kan se det og akseptere det. Uansett om det er i pent undertøy eller i kompresjonsplagg kommer du til å bli overrasket over hvor vakker du er når du lar deg selv være vakker. Mange lipødepasienter har veldig få gamle bilder av seg selv fordi de ikke liker å bli tatt bilde av. Men hvis du har noen, kan en sammenligning med nye bilder hjelpe deg til å vokse inn i den nye kroppssilhuetten. Tillat deg selv å synes at du er vakker og å være lykkelig. Denne positive holdningen kommer automatisk til å smitte over på de rundt deg.

MINDFULNESS

Mange lipødepasienter har brukt mesteparten av livet sitt på å mislike kroppen sin. En ny silhuett

etter fettsuging gjør dem ikke automatisk i stand til å elske den. Noen ganger tar det tid. Og noen trenger ikke bare å lære å elske kroppen sin, men også seg selv. Men hvorfor? Her er mindfulness og takknemlighet nøkkelord. Takknemlighet kan læres. Fokuser på de gode tingene som allerede er der og ikke på mål som er for vanskelig å oppnå. Gjør deg selv opp



DR. MED. AXEL BAUMGARTNER. Direktør for Hanse-Klinik hvis hovedfokus er behandlingen av lipødem. Han bidrar aktivt med forskning i dette

feltet og er internasjonalt anerkjent blant eksperter gjennom forelesninger og publikasjoner. I tillegg fortsetter han også å jobbe i beredskapstjeneste. Hvert år er Hanse-Klinik vertskap for den tyske lipødemkonferansen for personer berørt av lipødem og de som er interesserte i emnet, ved Lübeck universitetssykehus. Hanse-Klinik samarbeider også med mange selvhjelpsgrupper og internasjonale eksperter fra Storbritannia og USA.

Hanse-Klinik GmbH, St.-Jürgen Ring 66, 23564 Lübeck, Tyskland, www.hanse-klinik.com; Tlf.: 0049-451-502720 E-post: info@hanse-klinik.com

☑️ merksom på de gode sidene ved kroppen din. Det er først når du faktisk føler kroppen din at du kan bli ett med den igjen og at sjelen kan følge etter. Meditasjon har vist seg å være nyttig. Lukk øynene noen sekunder hver dag. Fokuser så på pusten din og kjenn hvordan luften strømmer inn og ut. Eller ta et deilig bad 1–2 dager i uken og skjem bort kroppen din ved å smøre deg med en deilig lotion kroppsdel for kroppsdel. Husk hva du er takknemlig for. Spesielt føttene våre, som bærer oss gjennom hele livet, blir ofte ikke viet nok oppmerksomhet. Husk at det ikke er kroppen din sin feil at du har lipødem. Den fortjener å bli elsket og respektert. Men når de mørke tankene kommer, må du ikke undertrykke dem. Det handler om å innse, gjenkjenne og akseptere. Ta tak i det. Noen ganger hjelper det å skrive ned tanker på individuelle papirlapper og se på dem. Spør deg selv om disse mørke tankene virkelige er reelle og hvilke gode grunner det er til å ikke fortsette å tenke dem. Ta så papirlappene og brenn dem i en skål. En etter én. Se på tankene dine mens de går opp i røyk. Du kommer til å bli overrasket over hvor godt det føles etterpå. Det er mange andre elementer fra adferdspsykologi som har vist seg å være nyttig.

FORVRENGT SELVBILDE

I noen tilfeller handler det om å flytte fokus. De slanke leggene passer nå perfekt inn i de nye jeansene, men magen og hoftene virker plutselig så forferdelig store. Dette er en kontrastfeil. Med mindfulness, et sunt kosthold og riktig trening kan du gradvis tilpasse dette området til beina dine. Men noen ganger finnes disse «store» områdene bare i hodet ditt. De er resultatet av et forvrengt selvbilde. Ofte kommer et forvrengt selvbilde av frykt som allerede eksisterte før fettsugingen, men som det ikke har blitt gjort noe med. Frykten for å ikke bli elsket, for å bli avvist eller for å aldri være god nok. Det finnes mange forskjellige tilnæringer innen adferdsterapi for å over-

vinne denne frykten og å gjøre det mulig å se deg selv som du er. Ett eksempel kan være å spørre andre hvordan de ser deg og hva de liker med deg. Ikke bare med tanke på utseende ditt, for personlige egenskaper er også viktig. Skriv alt ned på et ark. Ta så en titt på det og se for deg en person med disse egenskapene. Vi har alle lett for å beundre andres gode egenskaper, men vi glemmer å vie våre egne egenskaper oppmerksomhet. Ved å ta et skritt tilbake og forestille deg disse egenskapene hos en fiktiv person kommer du etter hvert til å få en forståelse av at denne personen faktisk er deg.

REDUSERT SEXLYST

En annen mulig ettervirkning av fettsuging er redusert sexlyst. De fleste kvinner klarer ikke å forklare for seg selv hvorfor bare tanken på sex får dem til å ville gjemme seg under et teppe. De trodde at de kom til å være mye mer komfortable med det nå. Istedenfor ligger det sexy undertøyet som de kjøpte til etter fettsugingen, nederst i skuffen. Men hvorfor? Fettvev spil-

” – En annen mulig ettervirkning av fettsuging er redusert sexlyst. De fleste kvinner klarer ikke å forklare for seg selv hvorfor bare tanken på sex får dem til å ville gjemme seg under et teppe.

ler en stor rolle i produksjonen av hormoner. I tillegg til mange andre viktige bioaktive substanser produserer fettvev også østradiol. Fjerning av fettvev kan derfor skape hormonforstyrrelser, noe som igjen kan påvirke humøret ditt og sexlysten. Men ta det helt med ro. Denne reduserte sexlysten er som oftest midlertidig. Hvis den vedvarer, bør du snakke med en endokri-

nolog (en spesialist på hormoner) eller en gynekolog om statusen til hormonene dine. Det bør tas flere blodprøver etter hvert som østrogennivåene varierer i løpet av hormonsyklusen. Hvis det viser seg at østrogennivået ditt er for lavt, kan du ta hormoner. Hvis ikke du liker tanken på å ta hormoner, finnes det også andre alternative måter å stimulere østrogenproduksjonen på, for eksempel gjennom kosthold eller homeopatmedisin.

VANSKELIG Å BRYTE

Noen pasienter er så fokusert på at fettsuging er et universalmiddel at de blir skuffet når noen av problemene deres fortsatt er der etter operasjonen. Hvis man hadde en spiseforstyrrelse før fettsugingen, forsvinner den ikke automatisk etter fettsugingen. Og igjen – tiden er inne for å gjøre noe med den. Skaff deg hjelp. Adferdsmønstre som du har lagt deg til over flere år eller noen ganger flere tiår, kan være vanskelig å bryte. Det er nesten umulig på egenhånd. Snakk med andre mennesker som er berørt. Du kommer til å bli overrasket over hvor mange som har nøyaktig de samme problemene. Det kan til og med hende at de har en god psykolog å anbefale. Hvis du føler at du ikke klarer det på egenhånd, er det veldig viktig at du ikke nøler med å få profesjonell hjelp, slik at du får støtte i prosessen med å finne deg selv. Kognitiv adferdsterapi er en form for psykoterapi som har vist seg å være veldig nyttig for lipødempasienter med spiseforstyrrelser.

Så ikke bli motløs! Tiden leger alle sår, og en dag kommer du til å kunne gå inn i en butikk og ikke automatisk gå bort til avdelingen med store klær. Du kommer til å kvitte deg med gamle vaner og starte på det «nye» livet ditt med selvtillit og ryggen rak. Den viktige investeringen av tid og penger for å oppnå en mer smidig og smertefri kropp, kan bare verdsettes fullt ut hvis du gjør en like stor innsats for å bevare den emosjonelle balansen din.

MOBIDERM

Den revolusjonerende nattstrømpen som gir utrolige resultater. Brukes til behandling av ødem ved å stimulere vevet under huden.

Egenskaper:

- Mobiderm aktiverer og stimulerer lymfevæsken hos brukere med lymfødem, uavhengig av stadie, om natten.
- Mobiderm er en velprøvd og klinisk testet teknikk som gir et raskt og varende resultat.
- Enkel å håndtere og behagelig å bruke.

Indikasjoner:

- Drenasje av hematomer
- Behandling av ødem og lymfødem
- Smidiggjøring av fibrose

Vi har et bredt utvalg av Mobiderm-produkter:

Mobiderm målsydd



- ✓ Lages etter individuelle mål.
- ✓ Lages til arm, kne og lår.

Mobiderm standard



- ✓ Sydd etter standardmål.
- ✓ Mange størrelser å velge i.
- ✓ Fås til arm og hanske med og uten fingre.

Mobiderm autofit



- ✓ Tilpasses individuelt ved hjelp av borrelåser.
- ✓ Fås til arm, kne og lår.

Se alle våre Mobiderm-produkter på www.alfacare.no

Se www.alfacare.no for mer informasjon og bestilling, eller ring 35 02 95 95

ALFACARE

AlfaCare AS, Heddalsveien 11, bygg 140, 3674 Notodden
Tlf: 35 02 95 95, Faks: 35 02 95 99, post@alfacare.no, www.alfacare.no