



Rapport fra en **TRÆNINGSSPIRAL**

'Jeg trænede to gange om dagen og sov næsten ikke. For mit mål var at lave ironman. Jeg ville være en rigtig mand, og jeg ville gennemføre i en formidabel tid. Hvor svært kunne det være?'

Motion er sundt, og konkurrence er sjovt. Jo mere vi træner, des bedre form, overskud og trivsel. Vores krop bliver udholdende, vores sind bliver stærkt, og socialt opnår vi status og anerkendelse, når vi regelmæssigt snører løbeskoene, sveder på spinningcyklen eller løfter tunge vægte.

Et engagement for motion er forudsætningen for at fastholde sunde motionsvaner. Det kan udvikle sig til en decideret passion for maraton, triatlon, bikinifitness eller store bøffer. En harmonisk passion for sport kan give dit liv mening og spræl, men kan i perioder overlapse til et gråzonefelt, hvor træningen konstant vokser i betydning med risiko for at overbelaste krop og psyke.

Bliver hviledagene inddraget til træning, og gør kroppen konstant ondt, kan det være tegn på en afhængighed af træning, som kan få skadelige følger, fordi nok aldrig er nok (Lichtenstein 2013). Står dit træningsspeedometer på 200 km i timen hver dag, er din motion ikke længere sund, men nedbrydende, og det kan få alvorlige konsekvenser.

Anders på 22 år fra Fyn har på egen krop oplevet den glidende overgang fra træningsengagement til passion og herfra glidebanen over i en træningsbesættelse, der i sin mest ultimative form blev en manisk tilstand uden jordforbindelse og en krop i alarmberedskab.

En træningsglad dreng

Anders har altid været glad for sport. Han er vokset op i en aktiv golfamilie, men har også prøvet kræfter med badminton, fodbold og gymnastik. I teenageårene blev han grebet af løb, fordi han hurtigt mærkede fremskridt og hele tiden forbedrede sig. Løb passede godt til hans stræbsomme natur og hans glæde ved målrettet træning. I sporten fik han en ro og selvtillid, som modvirkede hans tendens til generthed og stammen.

- Når jeg løb, kunne jeg tømme hjernen. Det var et frirum for mig, samtidig med at jeg hele tiden satte nye forventninger til mig selv og i en tidlig alder løb maraton.

Efter nogle år blev Anders træt af løb og blev i stedet fanget af cykelløb. Han var fascineret af Tour de France og købte en racer-cykel. Igen udviklede han sig hurtigt sportsligt, og de høje ambitioner fulgte med. Hurtigere, længere, vildere. Men selv om han kvalificerede sig til at stille op i elitecykelløb, var han aldrig rigtig tilfreds med sine resultater. Der var hele tiden nogen, der kørte hurtigere, så Anders øgede træningen. Hans engagement for træning blev til passion, og den slugte en stor del af hans tid.

Nedtur blev vendt til passion

Samtidig skete der en del omvæltninger i hans øvrige liv. Han var begyndt at studere på universitet i Århus, men oplevede her, at han ikke var den bedste, hvilket var en kontrast til folkeskolen, hvor han var anerkendt for sin faglige styrker. På universitet var der behård konkurrence, og han blev mobbet, fordi han adskilte sig. To år tidligere døde hans far pludseligt, og det havde gjort Anders endnu mere skrøbelig.

Han blev trist og træt og flyttede hjem til sin mor. Motion er godt mod depression, tænkte hans mor, så hun trak en indelukket og inaktiv Anders med i fitnesscenter. Det gav indhold i hans hverdag, og hurtigt poppede nye målsætninger frem, som atter drev Anders til at engagere sig i sin træning.

"Ironman". Det lød fedt, tænkte Anders. Han vidste, at han kunne løbe og cykle, og han havde et stort behov for at vise verden, at han var sej efter nederlaget på studiet. Ironman var for rigtige mænd, de virkelig barske sportsfolk. Anders ville gerne være barsk. Otte måneder senere var der en ironman i København, som Anders tilmeldte sig, og så gik han målrettet i gang.



Vores krop bliver udholdende, vores sind bliver stærkt, og socialt opnår vi status og anerkendelse, når vi regelmæssigt snører løbeskoene



Tempoet i hans liv var højt, og han følte hele tiden, at han ikke slog til. Venner syntes, at han var fraværende, og når han trænede, var det aldrig godt nok.



> Han fik lært at svømme, og han knoklede løs med løb og cykling. Igen forbedrede han sig hurtigt, og han blev populær i den triatlonklub, han var blevet en del af.

- Det gik godt. For godt. Jeg elsker at presse mig selv fysisk og mentalt, og jeg gjorde alt for at kunne træne hårdt og blive god. Jeg spiste en masse kreatin, protein, magnesium, fiskeolie, D-vitamin og multivitamin. På en uge trænede jeg snildt 20-25 timer. Jeg tog tit koffeinpiller for at kunne træne to gange om dagen og ville gerne øge til tre gange om dagen.

Farlig tempostigning

Samtidig fik han fuldtidsjob som telefonsælger. Et job, som var præget af mange afvisninger, fordi folk ikke ville købe hans produkter. Det var en større belastning for Anders, end han ville indrømme, så han holdt ud. Han forsøgte også at pleje sine venskaber, sin kæreste og familie, men de blev ofte irriterede på ham, fordi han planlagde hele sit liv rundt om træningen. Skulle han be-

væge sig fra A til B, så blev der lagt planer for, hvordan han kunne udnytte tiden og distancen til at løbe eller cykle.

Hviledage eksisterede ikke, og han sov kun 4 timer om natten. Tempoet i hans liv var højt, og han følte hele tiden, at han ikke slog til. Venner syntes, at han var fraværende, og når han trænede, var det aldrig godt nok. Tri-kammeraterne cyklede ikke hurtigt nok for ham, så han cykeltrænede med et cykelhold i stedet.

Alt drejede sig om at optimere den fysiske form. Når han var på arbejde, var han iført kompressionsstrømper på for at restituere hurtigere. Ofte var han klædt på fra top til tå i kompressionstøj.

- Alt skulle være så godt som muligt for at optimere mig! Alt skulle køre hurtigt, og det fik mig væk fra en grundlæggende tvivl, jeg havde på mig selv. Hvem var jeg? Jeg slappede aldrig af. Jeg var en klump modellervoks, man kunne forme. Jeg var forvirret, men i sporten fik jeg en identitet. Der var ikke noget valg. TRÆN! Jeg skulle hele tiden være i bevægelse. Jeg stod aldrig stille og havde

ingen bremseklodser. Jeg var villig til at lide store afsavn for at nå mine sportslige mål. Jeg var afhængig af et præstationsfix.

Manisk af træning

Anders blev præget af triathlonmiljøet. De andre trænede endnu mere. Spiste endnu sundere. Hans konkurrencementalitet drev ham til at forfølge en enkelt tanke: at blive den bedste.

En dag stod han i en cykelbutik og købte det nyeste udstyr til sin cykel. Da han kom hjem, måtte han over for kæresten erkende, at han var kommet til at bruge en del penge:

”Har du brugt 2.000 kr.,” spurgte kæresten. ”4.000? 8.000? Har du brugt 10.000? spurgte kæresten bekymret. Nej, Anders havde på få minutter brugt 16.000 kr. til sit enmandsprojekt. Manien begyndte at slå igennem i Anders’ liv, og hans personlige speedometer viste 300 km i timen. Døgnet rundt.

Anders ændrede sig. Han fik pludselig nye interesser, samtidig med at han trænede for fuld gas. Buddhismen tiltrak ham, og han begyndte at læse om religion. Samtidig drømte han om at læse økonomi på universitetet, og han satte sig for at få styr på alverdens aktiemarkeder.

I slipstrømmen af hans sportslige succes og træningskick kom tanker om, at han var uovervindelig. Selv om han kun havde få måneder til at træne sig op til ironman, var han sikker på, at han kunne klare det på en tid under de magiske ti timer. Han levede på en rus af adrenalin, endorfiner og masser af koffein. Søvn behøvede han ikke. Han kunne klare alt. Hvis bare han skruede op for lyset, ville han kunne styre sit energiniveau.

Anders blev lynhurtigt ekspert i verdensøkonomi og den klogeste forretningsmand. Faktisk var han finans ekspert, og han havde tilmed særlige religiøse talenter. Han opdagede, at han kunne styre sin kæreste ved tankens kraft. Han var Buddha.

Men så kom sammenbruddet

Få måneder senere blev Anders indlagt. Han var psykotisk og talte i tåger. Han havde totalt mistet fornemmelsen for etiske spille-regler og normal social adfærd. Samtidig var hans immunsystem i bund, og infektionstallene svært forhøjede (151, normalt maks. 10). Efter forskellige behandlingsforsøg med medicin fandt man frem til et præparat, der virkede. Med Quetiapine (Seroquel) fik han det langsomt bedre, og han faldt til ro.

Anders fik sovet, hvilet de slidte muskler og kom ned i et tempo, hvor hans kredsløb og hjerne kunne følge med. Men med roen kom også den tristhed, som han havde trænet sig fra. Gennem samtaler med en præst fik han talt om sin fars død og om sit sårbare sind.

- Min mor og søster fik talt mig fra den ironman. I starten syntes jeg, at de var dumme at høre på, men nu er jeg klar over, at de alt for høje mål var usunde for mig.

Anders fandt langsomt en balance i sit liv, hvor der stadig var plads til træning og sportslige mål, men i et langsommere tempo. Han kom i gang med et nyt studium, som passede til ham fagligt, og hvor han omsider begyndte at fungere socialt.

- Det behøver ikke at være ironman for at være sejt. Man skal sørge for at få erfaring først, og man skal vide, at det tager rigtig mange ressourcer at træne til det. Det tager tid at nå store mål, og for mig har det givet en ro at sætte mig mindre mål, erkender han.

I sund balance

Over for mig sidder en ung, lyshåret, veltrænet fyr. Han har deltaget i et forskningsprojekt, som jeg aktuelt udfører i samarbejdet med Odense Universitetshospitals ortopædkirurgiske afdeling. Vi undersøger, hvordan idrætsskader påvirker psyken, og om træningsafhængighed øger risikoen for depression som følge af skader.

>

Skema 1. Spørgeskema om træningsafhængighed

En samlet score på 24-30 er tegn på træningsafhængighed.

		Meget uenig	Uenig	Hverken-eller	Enig	Meget enig
1	Træning er det vigtigste i mit liv	1	2	3	4	5
2	Jeg har konflikter med min familie eller venner, fordi jeg træner så meget.	1	2	3	4	5
3	Jeg bruger træning til at ændre humør (fx for at blive gladere eller glemme problemer)	1	2	3	4	5
4	I løbet af det sidste år har jeg øget min daglige træning.	1	2	3	4	5
5	Hvis jeg ikke træner hver dag, bliver jeg urolig, vred eller ked af det.	1	2	3	4	5
6	Jeg har forsøgt at skære ned i min træning, men ender med at træne lige så meget som før	1	2	3	4	5

BAGGRUND

Artiklens forfatter forsker som en af de få herhjemme i motions- og træningsafhængighed og er forfatter til både artikler og bøger om emnet. Netop nu er hun aktuell med bogen "Find træningsbalancen – mellem sundhed og besættelse", udgivet hos Dansk Psykologisk Forlag 4. december 2014.

> Anders kontaktede personalet og fortalte, at han muligvis kunne bidrage til projektet med sine trænings erfaringer. Kort tid efter mødes vi på mit støvede forskerkontor, for jeg er nysgerrig efter at høre hans historie. Endnu et unikt kig ind i træningsubalancen, som jeg har arbejdet med både klinisk og forskningsrelateret i mange år.

I dag fremstår Anders sund, velreflekteret og med begge ben i jorden.

- Jeg gider ikke lave ironman, og i dag træner jeg halvt så meget. Jeg er tilfreds med den, jeg er, og vil ikke kun bedømmes ud fra mine sportslige resultater. De andre må gerne træne mere, og jeg bliver ikke længere smittet af det. Jeg er glad, selv om jeg ikke er den bedste, og jeg hygger mig med min træning. Ligesom jeg hygger mig med mine venner, kæreste og studium.

- Det er et meget bedre liv. Mit bedste råd til andre er at være til stede, der hvor man er. Skru lidt ned for tempoet i stedet for hele tiden at være på vej til næste træning, næste mål.

Et kig på træningsafhængighed

Sammen ser vi på Anders' score på træningsafhængighed på det skema, som han udfyldte, da han deltog i undersøgelsen i oktober i 2014 (se Skema 1). Den samlede score ligger på 20, og speedometeret er ikke længere rødglødende. Skalaen går fra 6 til 30. En samlet score på 24-30 indikerer træningsafhængighed (Terry et al. 2004). Jeg beder Anders score sig på skalaen fra hans tid med træningsmani. I 2013 lå den samlede score på 27.

Tester man en fitnessgruppe, finder man typisk, at 3-9 % af deltagerne har en score på 24-30 (Lichtenstein 2014a). Spørger man triatleter, har ca. 20 % en høj score på træningsafhængighed (Youngman 2007).

Mennesker med risiko for træningsafhængighed ligner Anders. Mænd rammes oftere end kvinder, og unge oftere end ældre (Lichtenstein 2014b). De er kendetegnet ved en høj grad af per-

fektionisme, spændingssøgen og præstationsorientering. De er udprægede konkurrencemennesker og har en tendens til at gå egne veje. Men en sårbar personlighedsprofil er ikke nok. Ofte går der en række belastninger forud, som trigger den overdrevne træningsadfærd (Lichtenstein 2014c).

Endvidere ser det ud til, at mennesker med bipolar lidelse har en særlig høj grad af ko-morbiditet i form af forskellige adfærdsmæssigheder (Di Nicola et al. 2010a). I et casestudie blev en mand med en blandingstilstand af mani, kompulsiv shopping og træningsafhængighed behandlet med Quetiapine (400 mg). I løbet af en periode på 24 uger blev hans symptomer markant reduceret, og scoren på træningsafhængighed faldt fra 28 til 12 (Di Nicola et al. 2010b).

Det er vigtigt, at idrætsfolk, trænere og ledere er opmærksomme på symptomer på træningsafhængighed. Gudskelov ender det sjældent i en regulær mani, men stress, depression, nedsat immunsystem og alvorlige overbelastningsskader ses som hyppige konsekvenser af overdreven og tvangspræget træning. ■

Mia Beck Lichtenstein

Psykolog i Psykiatrien i Region Syddanmark

Postdoc ved Institut for Psykologi, Syddansk Universitet

REFERENCER:

Di Nicola M., Tedeschi D., Mazza M., Martinotti G., Harnic D., Catalano V., Bruschi A., Pozzi G., Brià P., Janiri L. (2010a): Behavioural addictions in bipolar disorder patients: role of impulsivity and personality dimensions. *Journal of Affective Disorders*. Vol. 125(1-3):82-88.

Di Nicola M., Martinotti G., Mazza M., Tedeschi D., Pozzi G., Janiri L. (2010b): Quetiapine as add-on treatment for bipolar I disorder with comorbid compulsive buying and physical exercise addiction. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*. Vol. 34(4): 713-714.

Lichtenstein M.B. (2013): *Besat af træning. Når sund motion bliver til skadelig afhængighed*. Dansk Psykologisk Forlag.

Lichtenstein M.B., Christiansen E., Bilenberg N., Støving R. K. (2014a): Validation of the exercise addiction inventory in a Danish sport context. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. Vol. 24(2): 447-53.

Lichtenstein M.B., Larsen K.S., Støving R.K., Bredahl T.V.G. (2014b): Validation of the Exercise Addiction Inventory in team sport and individual sport. *Addiction Theory and Research*. Vol. 22(5): 431-437.

Lichtenstein M.B., Christiansen E., Elklit A., Bilenberg N., Støving R.K. (2014c): Exercise addiction: a study of eating disorder symptoms, quality of life, personality traits and attachment styles. *Psychiatry Research*. Vol. 215(2): 410-416.

Terry A., Szabo A., Griffiths M. (2004): The exercise addiction inventory: a new brief screening tool. *Addiction Research & Theory*. Vol. 12(5): 489-99.

Youngman, J.D. (2007): *Risk for Exercise Addiction: A Comparison of Triathletes Training for Sprint-, Olympic-, Half-Ironman-, and Ironman-distance Triathlons*. PhD Thesis, University of Miami, US.