

# HUR PÅVERKAR SKAM OCH SJÄLVKRITIK DIN LIVSKVALITET?



Ett självskattningsformulär som ger dig en tydlig bild av hur livödemets mentala utmaningar påverkar ditt liv i dagsläget.

# Hur påverkar skam och självkritik din livskvalitet?

## Syftet med självskattningsformuläret

När det kommer till skam och självkritik är det lätt att det börjar ta mer och mer plats i livet, utan att vi riktigt lägger märke till det. Det sker steg för steg – tills det en dag påverkar hur vi tänker, känner och gör, och har fått en stor inverkan på vår livskvalitet.

För oss med lipödem finns det en särskild utsatthet, eftersom vi lever i ett samhälle där kroppar ständigt värderas, kommenteras och ifrågasätts – rena superbränslet för skam och självkritik.

Men när vi inte är medvetna om hur mycket det påverkar oss, blir det också svårt att göra något åt det.

Det är därför jag skapat det här formuläret. För att hjälpa dig få syn på hur stor plats skam och självkritik faktiskt har i ditt liv idag - så att du har den information du behöver för att påbörja en förändring.

## Formulärets uppbyggnad

Självskattningsformuläret är uppbyggt utifrån ett flertal olika påståenden som handlar om tre olika delar:

1. Vem du är
2. Vad du gör
3. Hur du ser ut

Till varje påstående markerar du det som stämmer bäst för dig:  
Ja / Till viss del / Nej

Försök att sätta dig på en lugn plats där du får vara i fred en stund, så att du kan svara utifrån det som faktiskt känns sant för dig. Om formuleringarna inte stämmer exakt - utgå från om du känner igen dig i andemeningen.

Och du, om det visar sig att du känner igen dig i mycket, så vill jag att du har med dig detta:

Det är inte konstigt. Det är inte ett tecken på någon slags svaghet - utan en konsekvens av det du har varit med om.

## Tankar, känslor och beteenden kring vem jag är

Påstående:	Ja	Till viss del	Nej
Jag tänker att jag inte duger som jag är.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig "fel", annorlunda eller mindre värd än andra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag jämför mig med andra och landar i att jag är sämre än dem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har svårt att ta emot beröm – jag tror inte att det är ärligt menat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har en inre röst som ofta påtalar fel och brister hos mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skäms över att jag inte hanterar min hälsa lika bra som andra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tänker att jag borde vara starkare och kämpa mer än jag redan gör.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tar på mig ansvar som egentligen inte är mitt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner att jag måste bevisa mitt värde i relationer, på jobbet eller i venskaper.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig inte värd att ta emot omtanke eller uppskattning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fyll i antal påståenden som stämmer in på dig från avsnittet: Vem jag är?

Ja	Till viss del	Nej

## Tankar, känslor och beteenden kring vad jag gör

Påstående:	Ja	Till viss del	Nej
Jag ställer orimligt höga krav på mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jag har svårt att vila eftersom jag inte gör någon "nytta" då.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag pressar mig själv på jobbet trots smärta eller trötthet för att inte framstå som svag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag säger ja till andras behov och nej till mina egna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag överpresterar för att dölja känslan av att inte räckta till.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag vågar inte testa nya saker av rädsla för att misslyckas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skjuter upp saker för att jag är rädd att inte göra dem tillräckligt bra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag försöker ha kontroll på allt för att slippa känna mig otillräcklig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag kritiserar mig själv för att inte träna tillräckligt mycket.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag kritiserar mig själv för att inte hålla en tillräckligt bra kost.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag kritiserar mig själv för att inte ta hand om min hälsa tillräckligt bra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag blir aldrig riktigt nöjd med något jag gör.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag låter min självkänsla hålla mig tillbaka från att söka jobb, utbildning eller nya möjligheter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag undviker att ta plats i sociala sammanhang – i samtal eller rent fysiskt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag överpresterar på andra områden i livet för att kompensera för känslan av att inte duga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fyll i antal påståenden som stämmer in på dig från avsnittet: Vad jag gör?

Ja	Till viss del	Nej

## Tankar, känslor och beteenden kring hur jag ser ut

Påstående:	Ja	Till viss del	Nej
Jag väljer kläder som döljer kroppen, även när det är varmt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag undviker stranden, badhuset, spa eller platser där kroppen syns.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag avstår sociala sammanhang för att jag inte känner mig fin nog eller inte vet vad jag ska ha på mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag undviker att vara med på foton eller placerar mig längst bak i gruppbilder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När jag ser ett foto på mig själv tänker jag direkt något negativt eller tar bort bilden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag undviker färgglada kläder som gör att jag syns.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag hoppar över måltider i sällskap för att inte bli dömd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag äter bara "nyttigt" inför andra även om jag vill ha något annat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tillåter mig inte att njuta av mat för att jag tycker att mitt utseende inte förtjänar det.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag äter mindre än jag behöver för att inte verka äta för mycket.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag undviker gymmet eller tränar på tider då jag riskerar att bli minst sedd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tränar främst för att förändra mitt utseende, inte för hälsa eller välmående.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag vågar inte dansa, röra mig fritt eller prova nya aktiviteter på grund av kroppen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag undviker dejting eller relationer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag undviker intimitet eller släcker lampan av skam för kroppen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tror inte på komplimanger om mitt utseende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig obekvämt med fysisk närhet som kramar eller massage.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jag undviker kroppsbehandlingar fast de skulle vara bra för hälsan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag rör ogärna vid min egen kropp, till exempel smörjer inte in benen, magen eller armarna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner avsmak för kroppen – som att den inte tillhör mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag undviker att köpa kläder för att slippa påminnas om att inget passar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag letar ständigt efter lösningar för att fixa kroppens utseende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag väger mig ofta och siffran påverkar mitt humör.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag undviker speglar – eller speglar mig hela tiden för att kontrollera kroppen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag anpassar hur jag sitter, står eller går för att se "så bra ut som möjligt".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fyll i antal påståenden som stämmer in på dig från avsnittet: Hur jag ser ut?

Ja	Till viss del	Nej

## Resultatet

Börja med att räkna samman alla del-svar och fyll sen i dem i tabellen nedan:

	Ja	Till viss del	Nej
Vem jag är (10 påståenden)			
Vad jag gör (15 påståenden)			
Hur jag ser ut (25 påståenden)			
<b>Totalt:</b>			

- Många "Ja" visar att skam och självkritik är vanligt förekommande i din vardag och riskerar att ha fått en stor påverkan på din livskvalitet.
- Många "Till viss del" visar att skam och självkritik finns där i olika grad, men inte alltid i full styrka.
- Många "Nej" visar att skam och självkritik har mindre inflytande över ditt liv och din livskvalitet.

### **Till sist**

När du nu har fått en tydligare bild av hur skam och självkritik påverkar ditt liv, vill jag uppmuntra dig att gå vidare till guidens del 3.

Gör gärna det så snart som möjligt - särskilt om den här övningen väckt någon form av tuffa eller ledsamma känslor hos dig.

### **Viktigt**

Om det känns överväldigande eller för tungt på något sätt vill jag att du hör av dig till mig på [info@levamedlipodem.se](mailto:info@levamedlipodem.se) så hjälper jag dig vidare.

Jenny 🧡