

Træningsafhængighed: Når sundhed bliver usund

Træning forbindes ofte med sundhed, velvære og livsglæde. Men for nogle bliver træningen en tvangsmæssig handling, der går ud over både fysisk og psykisk helbred. Denne tilstand betegnes som *træningsafhængighed*, og det er en stigende problematik blandt især unge og sportsaktive mennesker. Ekspertter som læger, psykologer og træningseksperter peger på, at grænsen mellem dedikation og afhængighed kan være flydende – men konsekvenserne er reelle og ofte alvorlige.

Hvad er træningsafhængighed?

Ifølge psykologiprofessor Mark Griffiths fra Nottingham Trent University er træningsafhængighed en adfærdsmæssig afhængighed, hvor individet føler et ukontrollabelt behov for at træne, ofte flere gange om dagen, selv hvis kroppen siger fra. Det handler ikke kun om lyst, men om et psykisk pres og uro ved at springe træningen over. Griffiths betegner det som en “negativ forstærkningsmekanisme”, hvor træningen bruges til at undgå negative følelser som skyld, uro eller utilstrækkelighed.

De medicinske konsekvenser

Læge og sportsmediciner Christian Bitz forklarer, at overdreven træning kan føre til *overtræningssyndrom*, en tilstand hvor kroppen ikke når at restituere og derfor brydes ned frem for at opbygges. Symptomerne er bl.a. kronisk træthed, søvnproblemer, hormonforstyrrelser og nedsat immunforsvar. Bitz understreger, at kroppen har brug for balance mellem aktivitet og hvile – en balance, som mange træningsafhængige mister.

Desuden ses en klar sammenhæng mellem træningsafhængighed og spiseforstyrrelser. Mange bruger træning som en metode til vægtkontrol eller kropsideal, og det kan udvikle sig til en kombination af anoreksi og træningsmani, ofte betegnet som *anorexia athletica*.

Psykologiske aspekter

Psykolog Camilla Winding, der arbejder med sportsudøvere og kropsbilledeproblematikker, peger på lavt selvværd og perfektionisme som fællesnævner blandt træningsafhængige. “Det handler ikke kun om kroppen – det handler om kontrol,” siger hun. “Mange føler, at de mister værd, hvis de ikke præsterer eller lever op til et ideal.”

Sociale medier forstærker problemet. Billeder af veltrænede kroppe og 'fitspiration'-opslag på platforme som Instagram kan skabe et urealistisk ideal, som mange forsøger at efterligne – ofte på bekostning af deres egen trivsel.

Eksperternes råd

Træningsekspert og fysioterapeut Mikkil Hansen understreger vigtigheden af *variationsprincipper* og *periodisering* i træning. "Man skal træne for livet, ikke for likes," siger han. Han anbefaler at lytte til kroppen og at inkludere aktive hviledage, hvor fokus er på restitution frem for intensitet.

Psykologer anbefaler desuden at undersøge sin motivation: Træner du for velvære, eller for at dulme angst og skyld? Det kan være en vigtig indikator på, om træningen er sund eller tvangsmæssig.

Statistik og udbredelse En undersøgelse fra Dansk Idrætsforbund i 2022 viser, at ca. 5 % af danske unge mellem 15 og 25 år udviser tegn på træningsafhængighed.

Tallet er højere blandt eliteudøvere og personer, der træner mere end 10 timer om ugen.

Figur 1: Forhold mellem træningstid og afhængighedstegn

Træningstid pr. uge Andel med symptomer på afhængighed (%)

0–3 timer	1 %
4–7 timer	3 %
8–10 timer	7 %
Over 10 timer	14 %

(Kilde: DIF, 2022) Her er grafen, som viser sammenhængen mellem ugentlig træningstid og andelen af personer med symptomer på træningsafhængighed.

Konklusion

Træning er grundlæggende sundt – men som med alt andet, kan for meget skade mere end det gavner. Når træning bliver et middel til at regulere følelser, kontrollere vægt eller leve op til urealistiske idealer, bør man stoppe op og søge hjælp. Læger, psykologer og træningseksperter er enige: Balance er nøglen. Det handler om at bevare både krop og sind i trivsel – ikke om at jage perfekt.