

STOB. Program „Stop obezitě“

PhDr. Jana SEVEROVÁ, CSc.

Ústav psychologie a psychosomatiky LF MU

Etiologie obezity - rané dětství

- Rodinné prostředí - hodnocení vztahu k jídlu u dětí z hlediska matek.
- Nejistota matek - nahrazena jídlem jako prostředkem ke zbavení se úzkostí. Tlusté dítě = dobrá matka
- Reakce na pláč - jídlo. Dítě neumí rozlišit hlad od ostatních potřeb a pocitů.
- Jídlo je odměnou za úspěch, zdar.

Emoce a stravovací návyky.

- Symbol lásky je tedy od narození jídlo.
- Situace krmení - bezpečí a jistota.
- Jídlo - symbol a prostředek navazování společenských vztahů (oslavy, babince)
- Jídlo - symbol pohody (zobání u TV).
- Stres - zvýšený příjem potravy oblíbený lék.

Sociální faktory.

- Velikost rodiny - nepřímá úměra.
- Společenská izolovanost
- Společenské postavení:
 - - vyšší statut = štihlost
 - - nižší statut = spíše nadváha.

Kulturní faktory.

- Ideál postavy ženy a muže se během dějin měnil.
- Klimatické podmínky - dálný sever - tropy.
- Stravovací zvyklosti - stolování, úprava stravy, způsob konzumace...
- Vztah k pohybu - módní trendy.

Osobnost obézního a hubnouceho.

- Nejsou nápadně jiní, než běžná populace.
- Jiné je vnímání vlastního těla - vede na jedné straně k pasivitě až lhostejnosti , na druhé straně k poruchám příjmu potravy.

Psychologické důsledky obezity.

- Obtížnější zařazení do dětského kolektivu pro obézní děti.
- Kritika a posměch - komplex méněcennosti.
- Obezita = estetický trestný čin.
- Trpí více ženy s mírnou nadváhou než hodně obézní obojího pohlaví.
- Riziková skupina - dospívající dívky.

Prevence obezity.

- Primární - nedopustit, aby se obezita rozvinula
- Sekundární - vyhledávat obézní mezi dětmi
- Terciární - komplexní a kvalitní léčba obezity (u nás nedokonalá).

Psychoterapie obezity podle dr. Málkové.

- Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) - odstraňuje nevhodné návyky stravovací a pohybové aniž by obézní tělesně či duševně strádali.
- Změna chování znamená změnu v emocích a myšlenkách.

Co je to KBT?

- Založena na teorii učení - jeho různých typech
- klasické podmiňování
- operantní podmiňování
- sociální učení
- Hlavní cíl odnaučit chybné asociace mezi podnětem a reakcí.

Základní techniky KBT.

- Techniky sebekontroly - postupně vytvořit schopnost sebekontroly.
- Kognitivní techniky - identifikovat nevhodné, automatické, ale emočně nabitě myšlenky a pochopit jejich souvislost s chováním. Pak nahradit funkčními myšlenkami.
- Relaxační techniky - odbourání úzkostí
- Techniky vyhasínání - např. přesycení, averzivní zpevnování apod.
- Modelování
- Asertivní trénink
- Odměny a t resty se strany terapeuta

Cíle KBT u obézních.

- Naučit obézního (dítě i dospělé) dodržovat jídelní návyky, které mu vyhovují a vedou k hmotnostnímu úbytku bez jednostrannosti stravy.
- Vytvořit návyk pravidelné pohybové aktivity, která je baví a je snadno realizovatelná.
- Pomocí KBT usnadnit vytvoření těchto návyků.

Kurzy vedení ke snižování nadváhy.

- Může vést osoba vyškolená v technice KBT u obezity.
- Délka - 3 měsíce 1x týdně.
- Trvání 2 hodiny.
- Ve skupině maximálně 20 osob.
- Účastníci jsou motivováni vlastním rozhodnutím snížit hmotnost.

Náplň jednoho sezení KBT.

- Přivítání
- 1 hodina přiměřené tělesné zátěže - musí provádět rehabilitační sestra.
- 1 hodina KBT, každá lekce s jinou náplní.

Povinnosti členů kurzů.

- pravidelně se účastnit sezení
- v souladu se zdravotním stavem i pohybové aktivity kurzu
- pokud se nemohou zúčastnit, omluvit se předem a zjistit úkoly pro daný týden
- dodržovat pokyny a plnit úkoly pro každý týden včetně vyplňování záznamových archů.
- zachovávat tajemství o probírané problematice u druhých členů skupiny
- nepředávat ostatním módní a nefyziologické diety bez konzultace s terapeutem.

Práva členů kurzů.

- ponechat si písemné materiály a pomůcky, které obdrží v kurzu
- účastnit se všech akcí kurzu nebo po dohodě s terapeutem organizovat další akce pro členy
- dobrovolně klub opustit, ale oznámit ostatním členům své důvody.

Co může vést k nezdaru terapie.

- nedostatečná motivace účastníků
- častý výskyt stresových situací v životě účastníka
- nedostatek aktivního podpůrného systému v okolí účastníka.

Hubněte s rozumem!

Děkuji Vám za pozornost.