

PhDr. Jana SEVEROVÁ, CSc.

Ústav psychologie a psychosomatiky LF MU

STOB.

PROGRAM „STOP OBEZITĚ“

ETIOLOGIE OBEZITY - RANNÉ 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 = štíhlost
 - ✘ - 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 OBÉZŇNÍHO A HUBNOUCÍHO.

- ✘ 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.
- ✘ Vnímání vlastního těla je individuální, ovlivňuje ho řada faktorů a nezávisí na skutečném tvaru a hmotnosti.

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.
- ✘ V TV a jinde jsou obézní často zdrojem posměchu – nedostatek sebedůvěry, jistoty, pocity izolace – snižuje kvalitu života.

PREVENCE OBEZITY.

- ✘ Primární - nedopustit, aby se obezita rozvinula
- ✘ Sekundární - vyhledávat obézní mezi dětmi i dospělými (škola, pracoviště)
- ✘ Terciární - komplexní a kvalitní léčba obezity u nás nedokonalá, ale trend zlepšování .
Centra pro léčbu lidí s těžším stupněm obezity - FN.

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 – S - R
- ✘ operantní podmiňování S – R – C(následek)
- ✘ sociální učení a KBT S – R – O - C
- ✘ Hlavní cíl odnaučit chybné asociace mezi podnětem a reakcí.

TEORIE A B C

- ✘ A antecedent – události nebo podněty, které se vyskytují v okolí subj. a částečně determinují jeho chování – cíl eliminovat
- ✘ B behaviour (chování) – je nutné přesně definovat problematické, nežádoucím či žádoucí chování, myšlenky i či emoce a zaznamenat jejich výskyt, frekvenci a intenzitu.
- ✘ C konsekvent – důsledky chování + i -

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 zpevňování apod.
- × Shapping – postupné dosahování cíle
- × Modelování – osvojení pomocí nápodoby chování jiné osoby (přitažlivost modelu!)
- × Instrukce – žádoucí chování je subjektu popsáno slovně nebo písemně.
- × Asertivní trénink
- × Odměny a tresty 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.

KBT TERAPIE U DĚTÍ.

- ✘ Nutný doprovod a spolupráce rodiče, zejména u dětí do 10 let.
- ✘ Terapeut pracuje s dítětem podle jeho věkové a mentální úrovně.
- ✘ Pubescenti a adolescenti se řídí programem pro dospělé.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PODMÍNKY:

- ✘ Dítě i rodiče jsou motivováni ke snížení nadváhy.
- ✘ Budou chodit na pravidelná setkání v Klubu strážců váhy nebo na pravidelnou individuální terapii.
- ✘ Budou plnit úkoly „na doma“

ZÁKLADNÍ ZÁSADA PRO TERAPEUTA

- ✘ Chceme-li léčit děti, musíme si sednout na zem (dívat se z očí do očí).
- ✘ Být připraven na vymýšlení různých her a soutěží.
- ✘ Vymyslet lákavé odměny.
- ✘ Mít i systém trestů.

CÍLE TERAPIE.

- ✘ Pomalá redukce hmotnosti
- ✘ Osvojení jídelních a pohybových návyků, tak, aby se zautomatizovaly
- ✘ \nevěnovat otázkám jídla, hmotnosti a tvaru postavy nadměrnou pozornost.

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.

Děkuji Vám za pozornost.

HUBNĚTE S ROZUMEM!
