

JAK WSPOMAGAĆ LECZENIE NADWAGI I OTYŁOŚCI

PRAKTYCZNY PORADNIK DLA PACJENTA



Dr Ewa Jarczewska-Gerc



SPIS TREŚCI

Czy naprawdę otyłość jest chorobą?	3
Od czego zacząć? Jak nie zrezygnować? Kolejne etapy zmiany stylu życia	4
Prekontemplacja	4
Kontemplacja	5
Planowanie	5
Działanie	6
Utrzymanie zmiany	7
Leczenie otyłości wymaga siły woli. Wzmacniaj ją!	7
Skąd się bierze siła woli?	8
Samoregulacja i samokontrola – dwa tryby zarządzania sobą i celami	9
Dlaczego lecząc nadwagę i otyłość warto pracować nad swoją samokontrolą?	10
Motywacje do leczenia nadwagi i otyłości	11
Pamiętaj!	13
Wzmacniaj swoją siłę woli!	14

WSTĘP

Drogi Pacjencie,

W ciągu ostatnich 14 lat miałam okazję badać problematykę związaną ze zmaganiem ludzi z nadmierną masą ciała. Choć osiągnięcie celu – efektywna i trwała redukcja masy ciała – jest zadaniem trudnym, to jednak dzięki pewnym technikom psychologicznym można nie tylko wykształcić nowe nawyki, ale także trwale zmienić styl życia, nie wracając do przeszłych, niekorzystnych zachowań. Przygotowany przeze mnie poradnik ma na celu przekazać, jak w prosty sposób wspomóc siebie w procesie redukcji masy ciała. Znajdują się w nim praktyczne wskazówki mówiące o tym, jakie sposoby myślenia i działania oddalają nas od celu, a jakie wspomagają proces zmiany stylu życia na zdrowszy, przyjemniejszy i dający więcej satysfakcji osobistej. Życzę miłej lektury, a przede wszystkim skuteczności na drodze do osiągnięcia swojego celu.

Ewa Janczewska-Gerc



(CZY NAPRAWDĘ OTYŁOŚĆ JEST CHOROBA?)

Nadwaga i otyłość to nie są wyłącznie problemy natury estetycznej. Oczywiście bezspornym jest fakt, iż wygląd fizyczny jest istotny, a poczucie atrakcyjności wpływa na naszą pewność siebie i otwartość na podejmowanie nowych wyzwań. Jednak kwestia nadmiernej masy ciała nie tylko negatywnie wpływa na poczucie własnej wartości, ale poważnie zagraża Twojemu zdrowiu, a nawet życiu. Zgodnie z definicją z roku 2017, stosowanej przez Światową Organizację Zdrowia, **nadwaga i otyłość to nadmierna kumulacja tłuszczu w ciele stanowiąca ryzyko zdrowotne.**

Według BMI (*ang. Body Mass Index, Wskaźnik Masy Ciała*):

≥ 25 kg/m² – nadwaga

≥ 30 kg/m² – otyłość

Nadmierna masa ciała widziana na zewnątrz, to tylko wierzchołek góry lodowej, gdyż zarówno nadwaga jak i otyłość stanowią poważne czynniki ryzyka zachorowania na liczne chroniczne choroby. Zaliczamy do nich cukrzycę, choroby serca czy nowotwory. Zachorowalność na otyłość ma tendencję narastającą.

Na świecie w 2016 roku było:

- ✓ 1,9 miliarda osób z nadwagą
- ✓ 650 milionów otyłych,
- ✓ w tym 41 milionów dzieci w wieku przedszkolnym!

W Polsce według wyników badań epidemiologicznych:

- ✓ ok. 25% dorosłych (zarówno kobiet jak i mężczyzn) choruje na otyłość
- ✓ ok. 30% kobiet i 43% mężczyzn ma nadwagę

**2,8 miliona
ludzi**

umiera co roku na świecie z powodu chorób,
w których nadwaga lub otyłość jest istotnym
czynnikiem ryzyka

ok. **1,7 miliona
ludzi**

których śmierć jest wynikiem zaniżonej
konsumpcji warzyw i owoców

OD (ZEGO ZA)CĄ? JAK NIE ZREZYGNOWAĆ? KOLEJNE ETAPY ZMIANY STYLU ŻYCIA

Leczenie otyłości wymaga podjęcia wielu działań i włożenia znacznego wysiłku. Przede wszystkim warto sobie uświadomić, że konieczna będzie zmiana zachowań, w szczególności tych związanych z jedzeniem i aktywnością fizyczną. **Pamiętaj, że farmakoterapia może ułatwić Ci wprowadzenie zmian (działając na ośrodki regulujące pobór pokarmu, które znajdują się w mózgu), jednak to od Ciebie zależy, czy wprowadzisz je na stałe w swoje życie.** Istotne jest, aby zrozumieć, że każda zmiana jest procesem i zachodzi w czasie.

PREKONTEMPLACJA

Faza prekontemplacyjna (pierwszy etap zmiany)
– **zaczynają do nas docierać pewne sygnały wskazujące, że powinniśmy się zmienić**, w tym przypadku zredukować masę ciała, ale my nie chcemy ich jeszcze za bardzo słuchać. Dlaczego? Dzieje się tak dlatego, iż zmiana wymagałaby wyjścia poza strefę naszego komfortu i podjęcia konkretnego, pełnego wysiłku działania.

KONTEMPLACJA

Kiedy jednak sygnałów jest coraz więcej, *na przykład pogarsza nam się zdrowie, samopoczucie, czy wyraźnie cierpi samoocena*, **zaczynamy oswajać się z koniecznością podjęcia decyzji o zmianie**. Wchodzimy wówczas w **fazę kontemplacyjną** czyli fazę pełnej świadomości stanu w jakim się znajdujemy.

PLANOWANIE

Kolejny krok to planowanie – **bez planu, szansa na osiągnięcie swoich zamierzeń jest bardzo niska**. Osoba chcąc zmienić swoje nawyki żywieniowe i obniżyć nadmierną masę ciała w pierwszej kolejności powinna udać się po profesjonalną pomoc, na przykład do lekarza. **Lekarz może zaproponować lek stosowany w tej chorobie**, a także wskazać dietetyka lub psychodietetyka, który pomoże zmienić sposób odżywiania. **W naszym planie działania nie może jednak zabraknąć czasu na aktywność fizyczną**. Korzyści wynikające z regularnego uprawiania sportu są nie do przecenienia, ponieważ obejmują:

- ✓ poprawę kondycji
- ✓ lepszy wygląd
- ✓ wzmacniają silną wolę
- ✓ zwiększają skuteczność postępowania dietetycznego

DZIAŁANIE

Kiedy już stworzymy plan działania **rozpoczynamy wdrażanie go w życie – wchodzimy wówczas w fazę działania**. W tej fazie możemy wykorzystać dwie proste techniki mentalne.

✓ **Symulacja mentalna procesu** – wyobrażamy sobie krok po kroku działania, jakie musimy podjąć, aby osiągnąć swój cel (w tym przypadku zredukować masę ciała).

Możemy wyobrażać sobie proces robienia odpowiednich zakupów, przygotowywania zdrowych potraw, wykonywania ćwiczeń fizycznych, czy regularnego przyjmowania leku.

W czym taka technika może pomóc? Wyobrażanie sobie krok po kroku zaplanowanych działań sprawia, że utrwalamy swój plan i zwiększamy szansę zrealizowania go stymulując w naszym mózgu prawie wszystkie obszary aktywne, potrzebne zwykle do wykonywania danego ruchu. Dzięki temu stajemy się lepiej przygotowani do działania i najczęściej postępujemy zgodnie ze zwizualizowanym scenariuszem.

✓ **Intencje implementacyjne** – dane działanie umieszczamy w konkretnym czasie i przestrzeni. Często mówimy: *będę się leczyć, będę ćwiczyć, będę stosować lek*. Jednak dopóki nie określimy ram czasowych lub okoliczności działania, energia się rozproszy i do działania nie dojdzie. Dlatego **warto sobie zaplanować kiedy, gdzie i jak będziemy realizować określony cel**.

Dla przykładu warto ustalić, o której godzinie będziemy przyjmować lek na otyłość (np. rano i wieczorem), wykonywać ćwiczenia fizyczne, konsumować warzywa czy owoce.

Intencje te mają postać implikacji: *kiedy pojawi się sytuacja X, ja zrobię Y. Jak tylko wrócę z pracy, założę strój sportowy i pójdę pobięgać*. Efekt gwarantowany. Obliczno, że plany działania skonstruowane w postaci intencji implementacyjnych dają około 70% sukcesu.

UTRZYMANIE ZMIANY

Kolejna faza to **utrzymanie nawyku**. Czasem wydaje nam się, że zmiana się już dokonała i nie musimy już poświęcać tyle swojej energii i dalej się starać. Nic bardziej mylnego! Takie myślenie jest niezwykle podstępne i może się skończyć szybkim nawrotem choroby. **Trwała zmiana wymaga stosowania nowych nawyków przez około 4 – 6 miesięcy**, ale tak naprawdę nastawmy się na zmianę na całe życie! Po pewnym czasie zaobserwujemy, że wiele naszych zachowań się zautomatyzowało i rzeczywiście działania typu zdrowe odżywianie i ćwiczenia fizyczne staną się oczywistym elementem naszego życia.

LECZENIE OTYŁOŚCI WYMAGA SIŁY WOLI. WZMACNIAJĄ!

Siła woli, to rodzaj wewnętrznej energii, która popycha nas do działania. **Sprawia, że nawet w momencie pojawienia się przeszkód czy trudności na drodze do celu, potrafimy podtrzymać działanie i zamiast z niego zrezygnować wkładamy jeszcze większy wysiłek lub wymyślamy plan działań zaradczych.** Siła woli pozwala nam odraczać gratyfikację co oznacza, że potrafimy zrezygnować z chwilowej przyjemności na poczet większych korzyści w przyszłości. Leczenie nadwagi i otyłości jest właśnie takim celem, który wymaga ciągłego odraczania gratyfikacji.

Jeśli chcemy schudnąć musimy ciągle rezygnować z doraźnych przyjemności, pokonywać pokusy i radzić sobie z chęcią porzucenia działania.

SKĄD SIĘ BIERZE SIŁA WOLI?

Budowanie swojej siły woli to proces wymagający czasu. Istnieją pewne różnice indywidualne w tym obszarze. Są osoby, które od wczesnego dzieciństwa lepiej radzą sobie z pokusami, potrafią rezygnować z drobnych przyjemności, aby osiągnąć coś większego, mają umiejętność łatwego skłaniania samych siebie do działania. Są i tacy, którzy radzą sobie w takich sytuacjach dużo gorzej. Stawiają sobie pewien cel, bardzo chcą go osiągnąć, ale nie idzie za tym wysiłek i konsekwencja. Czy można coś z tym zrobić, czy raczej jest to cecha genetyczna i niezmiennalna? W istocie, istnieje wiele sposobów na wzmacnianie swojej siły woli.

Wszelkie działania wymagające regularnego wykonywania, a w szczególności regularna aktywność fizyczna, wzmacnia nasze zasoby wolicjonalne.

Inne czynniki wzmacniania silnej woli to:

- ✓ odpowiednia ilość snu (około 7-8 godzin dla osoby dorosłej)
- ✓ pozytywne relacje z ludźmi (w tym rozmowy i ujawnianie uczuć)
- ✓ odpowiednia regulacja stresu (aktywne rozwiązywanie trudnych sytuacji zamiast uciekania czy zaprzeczania)
- ✓ kontakt z przyrodą
- ✓ realizacja pasji
- ✓ jawne komunikowanie swoich stanów emocjonalnych
- ✓ dieta bogata w warzywa i owoce

SAMOREGULACJA I SAMOKONTROLA DWA TRYBY ZARZĄDZANIA SOBĄ I CELAMI

Jak to się dzieje, że najpierw sami stawiamy sobie cel, na przykład chcemy się zdrowo odżywiać, a potem zamiast po sałatę sięgamy po czekoladę? Wynika to z faktu, iż to co jest dobre dla samopoczucia osoby w danym momencie niekoniecznie musi być dobre dla celu tej osoby, szczególnie w dłuższej perspektywie czasowej. Ludzie mogą regulować relację z samym sobą i swoimi celami na dwa sposoby lub mówiąc inaczej, w dwóch trybach.

✓ **Samoregulacja (tryb demokratyczny)**, czyli podejmowanie działań ukierunkowanych na podniesienie naszego dobrostanu. Dogadzamy sobie, fundujemy sobie odpoczynek, przyjemność, *chcemy leżeć i pachnieć*.

Dla przykładu osoba, która zdecydowała się biegać po pracy, zamiast rzeczywiście zrealizować swoje postanowienie, kładzie się na sofie, bierze paczkę chipsów, włącza ulubiony serial i oddaje się lenistwu.

Oczywiście brak działania uzasadnia czynnikami zewnętrznymi, takimi jak nadmierne zmęczenie po pracy, zła pogoda, brak odpowiedniego stroju do biegania.

✓ **Samokontrola (tryb autokratyczny)** – osoba nie pyta się siebie czy ma ochotę tu i teraz wdrażać swój cel, tylko po prostu to robi. Unika wewnętrznego dialogu o tym czy warto dziś działać, nie analizuje nadmiernie swojego stanu, tylko realizuje kolejne punkty na liście rzeczy do zrobienia.

Dla przykładu osoba, która zdecydowała się biegać po pracy, kiedy włączy tryb samokontroli, nie będzie się zastanawiać czy po pracy ma ochotę pójść pobiegać, czy jednak poleżeć na sofie. Po prostu się ubierze i wyjdzie biegać.

DLACZEGO LEŻĄC NADWAGĘ I OTYŁOŚĆ WARTO PRACOWAĆ NAD SWOJĄ SAMOKONTROLĄ?

W zasadzie nie ma możliwości, aby zredukować masę ciała bez odpowiedniego poziomu samokontroli, która wyznacza naszą siłę woli oraz pozwala efektywnie osiągać cele, w szczególności te trudne. Co dzieje się wówczas, gdy wybieramy poszczególne tryby zarządzania sobą?

SAMOREGULACJA $\neq$ SAMOKONTROLA



Jak widać ciągle wybieranie samoregulacji sprawia, że tracimy wiarę w siebie i zaczynamy odczuwać negatywne emocje. Poczucie, że nie potrafimy osiągać stawianych sobie celów jeszcze bardziej obniża naszą siłę woli i wówczas jest jeszcze trudniej efektywnie schudnąć. Dla odmiany **samokontrola buduje nasze zasoby wolicjonalne, gdyż generuje pozytywne emocje związane z własną efektywnością i zachęca do dalszych starań**. Warto zatem motywować się do rozwijania swojej samokontroli i wychodzenia poza strefę komfortu.

MOTYWACJE DO LECZENIA NADWAGI I OTYŁOŚCI

Nie bez znaczenia są motywy, którymi kierujesz się chcąc zredukować masę ciała. Możemy wyróżnić trzy grupy takich motywów.

✓ Motywy wewnętrzne

Związane są z pragnieniem dokonania trwałej zmiany Twojego stylu życia. **Gdy kierujesz się takimi motywami, oznacza to, że bycie zdrowym jest Twoim priorytetem. Rozumiesz, że otyłość to choroba, która może powodować wiele dalszych problemów, zatem chcesz podjąć starania, aby nie doszło do negatywnych konsekwencji.** Atrakcyjny wygląd czy szczupła sylwetka jest tu kwestią wtórną, a w zasadzie ma być miłym efektem ubocznym skupienia na działaniu.

Takie podejście jest bardzo skuteczne w procesie redukcji masy ciała. Jeśli uwewnętrznisz swój cel, będzie Ci dużo łatwiej osiągnąć zamierzony rezultat.

✓ Motywy zewnętrzne pozytywne

Wiążą się z pozytywnymi efektami stosowania diety. **Osoby kierowane takimi motywami marzą zazwyczaj o szczupłej, zgrabnej sylwetce jako rezultacie odchudzania oraz są mocno uzależnione od pozytywnej oceny ich wyglądu ze strony innych osób, w tym bliskich (np. partnera).**

Powyższa motywacja, o ile uzupełniona aktywnym działaniem oraz konsekwencją we wdrażaniu zaplanowanych czynności, może pomóc Ci zredukować masę ciała.

Jeśli jednak jest to główny motyw Twojego działania, wówczas rezultat odchudzania, o ile w ogóle wystąpi, będzie dość nietrwały i **może się skończyć słomianym zapalem.**

✓ Motywy zewnętrzne negatywne

Występują wówczas, gdy podejmujesz decyzję o leczeniu nadwagi i otyłości, aby uniknąć jakiegoś negatywnego stanu, np. konsekwencji zdrowotnych lub krytyki ze strony otoczenia.

Proces zmiany sposobu odżywiania i/lub ćwiczeń fizycznych traktujesz wówczas jako swoistą karę za grzechy i tylko czekasz, aż skończy się założony okres i będziesz mógł/mogła wrócić do starych przyzwyczajeń. Konieczność zmiany rodzaju spożywanych posiłków wywołuje najczęściej w osobie kierowanej takimi motywami bardzo negatywne emocje, silny stres i niechęć. Jak tylko nikt nie widzi, osoby te zwykle łamią swoje postanowienia oddając się przyjemności jedzenia, co w kolejnym kroku skutkuje silnymi wyrzutami sumienia i poczuciem jestem do niczego.

Warto zatem skupić się przede wszystkim na procesie działania – co zrobić, aby nie dopuścić do negatywnych sytuacji, a gdy jednak wystąpią, jak sobie z nimi konstruktywnie radzić?

PAMIĘTAJ!

- ✓ **Myśl o korzyściach**, jakich doświadczysz, gdy zredukujesz masę ciała. Ogólna poprawa zdrowia, lepsze samopoczucie, lepsza kondycja fizyczna, lepsze funkcjonowanie procesów poznawczych, poprawa w obszarze życia seksualnego – to pozytywne efekty skutecznej terapii otyłości.
- ✓ **Nastaw się na proces zmiany stylu życia** – w przypadku osób cierpiących na otyłość od wielu lat (czasem od dzieciństwa) leczenie będzie procesem bardzo długotrwałym. Gwałtowne spadki wagi najczęściej kończą się jeszcze większym przyrostem masy ciała chwilę później. Dlatego ważne, aby mówić/mieć w pamięci, że leczenie polegać będzie na zmianie sposobu życia nie na chwilę lecz na stałe, na zawsze.
- ✓ **Pamiętaj, że zdrowy styl życia to nie męczarnia pełna wyrzeczeń!** Zdrowy styl życia prowadzi do poczucia szczęścia, zadowolenia, dobrostanu psychicznego i fizycznego. Badania pokazują, że zwiększenie ilości zjadanych warzyw i owoców powoduje przyrost zadowolenia z życia na poziomie, jaki obserwuje się u osób bezrobotnych, kiedy w końcu znajdą pracę. Rekomendowana liczba porcji warzyw i owoców, to 7 - 8 dziennie (porcja definiowana jest jako ilość mieszcząca się w dłoni).
- ✓ **Prowadź dzienniczki spożywanych posiłków i licz kalorie.** Wiele osób twierdzi, że prawie nic nie je, a tyje. Jak to się dzieje? Umysł ludzki działa selektywnie – do naszej świadomości nie docierają wszelkie dostępne informacje, tylko niektóre, wyselekcjonowane. Oszukujemy samych siebie, aby pozostać w strefie komfortu i nie musieć się zmieniać. Jednak takie podejście wpędza nas często w jeszcze większe kłopoty i znacząco hamuje pozytywne zmiany. Jeśli będziesz mieć czarno na białym jakie grzechy popełniasz, dużo łatwiej będzie Ci rozprawić się ze swoimi iluzjami i przejść do działania.

- ✓ **Musisz uwierzyć zarówno w sens terapii jak i własną możliwość dokonania zmiany**, aby leczenie otyłości było skuteczne. Rozbudzaj swoją motywację wewnętrzną! Szukaj przykładów osób, którym udało się efektywnie wyleczyć nadwagę lub otyłość. Jest to zadanie trudne, ale wykonalne. Wiele osób zмага się z otyłością tak długo, że już utracili nadzieję i wiarę w to, że mogą się zmienić. Wzrost poczucia własnej skuteczności oraz wiara w sens leczenia sprawia, że będziesz zmotywowany do działania.

WZMACNIAJ SWOJĄ SIŁĘ WOLI!

- ✓ **Pamiętaj, że same chęci nie wystarczą do efektywnego leczenia.** Za chęciami musi iść działanie. Postaw konkretny, wykonalny cel. Ważne, aby cel nie był ani zbyt prosty, ani za trudny. Kilogram w miesiąc to za mało, 6 kilogramów to zbyt dużo (choć wykonalne – to zależy od Twojej początkowej masy ciała i innych czynników). Warto narzucić sobie terminy i sposób ich kontroli.

Na przykład ważenie w każdy piątek (nie codziennie!), prowadzenie dzienników spożywanych pokarmów oraz dzienników aktywności fizycznej.

- ✓ **Siła woli niezbędna w zmianie stylu życia, jest zasobem zmiennym.** Oznacza to, że czasem się osłabia, ale z drugiej strony mamy także możliwość ciągłego rozwoju. Ćwiczenie samokontroli sprawia, że mamy jej coraz więcej. Regularne ćwiczenia fizyczne, unikanie oglądania telewizji, przebywanie na świeżym powietrzu (nawet jak jest zimno), pozytywne relacje z ludźmi, realizowanie swoich pasji, regularny i odpowiednio długi sen – to czynniki, które wzmacniają nasze zasoby wolicjonalne.

✓ **Bądź przykładem dla innych.** Bez wątpienia w Twoim środowisku są osoby, które także zmagają się z otyłością czy nadwagą. Twoja efektywność w działaniu będzie dla nich dowodem na to, że można zredukować nadmierną masę ciała, że warto podjąć trud i wysiłek leczenia. Służ im radą, swoim doświadczeniem i pozytywną energią, a wówczas i Tobie będzie łatwiej przejść przez proces leczenia!

POWODZENIA!



Opracowano na podstawie:

1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> (dostęp 19.04.2018)
2. Stepaniak U et al. Pol Arch Med Wewn 2016; 126 (9): 662-671
3. Prochaska JO et al. American Psychologist 1992; 47: 1102-1114
4. <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/en/> (dostęp 19.04.2018)
5. Gollwitzer PM American Psychologist. 1999; 54: 493-508
6. Mujcic R et al. AJPH Research 2016; 106: 1504-1510

DR EWA JARCZEWSKA-GERC

UNIwersYTET SWPS



Fot. Dariusz Iwański

Doktor nauk humanistycznych, psycholog zajmująca się motywacją. Zarówno jako naukowiec, jak i praktyk interesuje się problematyką wytrwałości i efektywności w działaniu. Bada czynniki wpływające na skuteczność w dążeniu do celu. Przez wiele lat prowadziła badania dotyczące redukcji masy ciała. Zajmuje się treningiem mentalnym i stresem oraz ich wpływem na dobrostan pacjenta i skuteczność w dążeniu do celu.



