

DUCI-WÉK

Diet support

Understanding emotions

Coping enhancement

Intervention

Noha az elhízás kialakulásának háttere igen összetett, a súlyfelesleg megjelenésében a túltáplálkozás és a fizikai inaktivitás kitüntetett szereppel bír. Az életmód alakulására viszont egyes pszichológiai tényezők rendkívül nagy hatást gyakorolnak, mint amilyen például a stressz. A stressz az életünk szerves része, „sava-borsa”, azonban a tartós, kezeletlen stressz mentális és testi egészségre kifejtett káros hatásai jól ismertek. Ráadásul a súlyfelesleggel élők a mindennapi életben megjelenő stresszforrásokon túl további megterhelésnek is ki vannak téve, részben azért, mert a nyugati társadalomban rendkívül kedvezőtlen az elhízás megítélése. A széles körben elterjedt és az élet számos területét átható negatív előítélet és diszkrimináció krónikus stresszorként értelmezhető, amely rombolhatja a súlyfelesleggel élők mentális egészségét, önértékelését. A helyzetet súlyosbítja, hogy az elhízás maga is stresszforrás, mert korlátozhatja többek között a személy mozgását, szabadidős tevékenységét, és számos betegség kialakulásának fokozott kockázatát hordozza.

A stressz az energiabevitelre és az energialeadásra egyaránt jelentős hatással van, így játszva szerepet a túlsúly kialakulásában. Az energialeadás oldalára példa, hogy a hosszú távú kutatások eredményei szerint a fokozott pszichés feszültség többnyire alacsonyabb mértékű fizikai aktivitással, illetve testedzéssel, valamint nagyobb mértékű ülő életmóddal jár együtt. Az energiabevitel oldalára példa, hogy a stressz megnöveli az étvágyat a hedonikus, ízletes és magas kalóriatartalmú ételek iránt.

Az elhízásra hajlamosító (ún. obezogén) evési magatartások hátterében részben az áll, hogy az evés messze túlmutat a létfenntartó funkcióján, mert pszichológiai funkciókat is betölthet az egyén számára. Szolgálhat például a társas kapcsolatok szabályozójaként, örömforrásként, önjutalmazásként, az öngondoskodás módjaként, vagy akár érzelemszabályozási stratégiaként. Ez utóbbi az ún. érzelmi evés, amely a negatív érzelmekkel és élményekkel (pl. feszültség, magányosság, unalom, szorongás) való megküzdési mód. Ha valaki ilyen célokra „használja” az evést, akkor jelentős nehézséget fog okozni neki a szakember által előírt, vagy önmaga által választott alacsony kalóriatartalmú diéta betartása. A klinikai hatékonyságvizsgálatok eredményei szerint a súlycsökkentő kezelések kiegészítése relaxációval csökkenti a szorongást és az érzelmi evésre való hajlamot, növeli az evés tudatos korlátozását, illetve ezáltal csökkenti a testtömeget. A stresszkezelés azonban messze túlmutat a relaxáción. Számos további, a problémára, illetve a belső feszültség csökkentésére irányuló megküzdési módot, valamint kapcsolatépítő készséget is magában foglal.

A Williams Életkészségek® stresszkezelő és pszichoszociális készségfejlesztő tréning elhízás problémakörére szabott változata (Duci WÉK) különösen azon súlyfelesleggel küzdők számára jelenthet segítséget, akik úgy gondolják, hogy a stressz hozzájárul a súlyproblémájukhoz, illetve a stresszes életmódjuk megnehezíti az egészséges életmód folytatását; akik hajlamosak arra, hogy levertség, magányosságérzés, vagy feszültség, idegesség esetében egyenek a kedélyállapotuk javítása érdekében; illetve akik számára nehézséget jelent, hogy nemet mondjanak bizonyos élethelyzetekben, például, amikor étellel kínálják őket.

A WÉK tréning kiscsoportos formában zajlik. A csoportok maximális létszáma 12 fő, így minden résztvevő számára kellő gyakorlási időt és személyre szóló visszajelzést tudunk biztosítani. A 16 órás tréning tematikája teljesen strukturált, meghatározott egységekből áll. Ennek során a résztvevők tíz bizonyítottan hatékony készséget ismernek meg és sajátítanak el. Az *alapkészségek* segítenek a stresszforrások és az érzelmek azonosításában, így elkülöníthetővé válik az érzelmileg kiváltott és a fizikai éhség. A program segíti a tudatos döntéshozatalt, hogy az adott helyzetben a leginkább megfelelő megküzdési stratégiát alkalmazzuk. A *feszültségvezető készségek* elsajátítása elősegíti többek között a kedvezőtlen érzelmi és viselkedésbeli következményekkel járó, hibás gondolkodási mintázatok azonosítását és átalakítását (pl. „Kövér vagyok, ezért nem kellek senkinek!”), valamint az érzelmi okokból kiváltott evés helyettesítését más, alkalmasabb módszerekkel (pl. örömteli tevékenységek). Az *asszertív (önérvényesítő) kommunikáció* alkalmazása hozzájárulhat azon konfliktusok hatékony kezeléséhez, illetve megelőzéséhez, amelyekből az evésrohamok révén levezetést nyerő feszültségek származnak. A *nemet mondás* és a *problémamegoldás* stratégiája pedig különösen hasznos lehet az elhízásra hajlamosító, a túlfogyasztást és az elégtelen fizikai aktivitást támogató környezetben. Végül a *kapcsolatépítő, kommunikációs készségek* elősegítik a meleg, támogató társas kapcsolatok kialakítását és a konfliktusok megelőzését.

A fenti készségek mindennapi alkalmazásának haszna messze túlmutat a testsúlykontrollban betöltött szerepén és bizonyítottan kiterjeszti a jótékony hatását az egyén testi és lelki egészségére, valamint életének további területeire is. A Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság szervezésében folyamatosan indulnak alaptréningek és olyan tréningek is, amelyek kifejezetten a súlyfelesleggel küzdők, illetve a súlyfelesleggel élő pácienseket kezelő szakemberek számára hivatottak segítséget, eszközöket nyújtani az elhízás elleni küzdelemben.