

MRŠAVLJENJE



DUBRAVKA KRUHEK LEONTIĆ
klinički psiholog

1

MRŠAVLJENJE

OSNOVNE INFORMACIJE

**PREKOMJERNA TJELESNA TEŽINA I PRETILOST SU
REZULTAT NAUČENOG POGREŠNOG PONAŠANJA!**

- može ga se "odučiti"
- treba naučiti što je pravi poticaj za hranjenje
- treba naučiti pravilno se hraniti
- treba naučiti biti tjelesno aktivan
- treba zamjenu u drugom ponašanju jer jedenje zadovoljava i druge potrebe osim one za energijom.

2

MRŠAVLJENJE

KORACI U MRŠAVLJENJU

1. "predpromišljanje"
2. promišljanje
3. priprema
4. akcija
5. održavanje
6. (relaps - povratak starim navikama)



3

KORACI U MRŠAVLJENJU

1. faza "predpromišljanja"

"Moja tjelesna težina nije problem."

-> nespremnost za razmišljanje o mršavljenju

Što se može poduzeti u ovoj fazi:

- informiranje/edukacija o učinku pretilosti na zdravlje
- informiranje o prednostima mršavljenja i održavanja poželjne tjelesne težine
- izražavanje brige o zdravlju ubuduće ako osoba ne omršavi

4

KORACI U MRŠAVLJENJU

2. faza promišljanja

“Moja je tjelesna težina možda problem.”

- > svijest o tome da bi bilo dobro omršaviti
- > spremnost na razmišljanje o mršavljenju

Što se može poduzeti u ovoj fazi:

- potaknuti na razmišljanje o pozitivnim učincima mršavljenja
- ponuditi moguća rješenja/načine mršavljenja

5

KORACI U MRŠAVLJENJU

3. priprema za mršavljenje

“Želim omršaviti i zadržati poželjnu tjelesnu težinu.”

- > spremnost na konkretne korake u vezi mršavljenja

Što se može poduzeti u ovoj fazi:

- utvrditi dan kada se počinje s promjenama ponašanja u cilju mršavljenja
- utvrditi način/strategiju mršavljenja
- odrediti dodatne izvora pomoći npr. grupe za mršavljenje, grupe za vježbanje/hodanje, podrška obitelji i kolega na poslu
- identificirati moguće opasnosti/razloge za neuspjeh

6

KORACI U MRŠAVLJENJU

4. akcija

"Počela/o sam s promjenama ponašanja kako bih omršavila."

-> odluka o dosljednom ponašanju u funkciji mršavljenja

Što se može poduzeti u ovoj fazi:

- uklanjanje nepoželjne hrane i pića iz kuće/vidokruga
- jedenje na prave poticaje
- izbor i priprema prikladne hrane
- učenje novih vještina opuštanja, otklanjanja pažnje i sl.
- nagrade: za male "korake", srednjoročne i dugoročne uspjehe/izgubljene kilograme
- učenje vještina suočavanja sa stresom, tjeskobom, neraspoloženjem, dosadom
- učenje vještine rješavanja problema

7

KORACI U MRŠAVLJENJU

5. Održavanje (6 mj. do 5 god.)

"Pravilno se hranim, vježbam i mršavim već....."

-> dosljedna promjena ponašanja u funkciji mršavljenja

Što se može poduzeti u ovoj fazi:

- prepoznati uspjeh
- nagraditi se za uspjeh
- osigurati podršku okoline

8

KORACI U MRŠAVLJENJU

6.) relaps - povratak starim navikama prehrane i neaktivnosti (mogući korak)

"Ponovno sam pojela/popila ... (nešto što nije u funkciji mršavljenja ili previše)."

"Ne hodam/vježbam redovito."

-> ponovno vraćanje na stare navike

Iz relapsa možemo naučiti o opasnostima i pogreškama i ne ih ponavljati.

Što se može poduzeti u ovoj fazi:

- utvrditi razlog nekontroliranog jedenja/pijenja
- utvrditi postojanja motivacije za mršavljenje
- utvrditi novije strategije, ako motivacija postoji

9

MOGUĆE OPASNOSTI ILI PREPREKE USPJEŠNOM MRŠAVLJENJU:

- stresne životne okolnosti
- bolest
- psihičke poteškoće (depresivnost, alkoholizam i sl.)
- predrasude o mršavljenju
- niska početna motivacija

10

MRŠAVLJENJE

OPREZ!

Neki "programi" nisu etični!

- ako nude brza, instant rješenja bez vašeg angažmana
- ako koriste preparate s "tajnim" sastojcima
- ako su skupi
- ako vam ne žele dati informacije o dosadašnjoj uspješnosti

11

MRŠAVLJENJE

**U POSTUPKU MRŠAVLJENJA NIJE
PROBLEM PONEKAD "ZGRIJEŠITI"
(RELAPS) NEGO NAKON TOGA NE
USTRAJATI S POŽELJNIM
PONAŠANJEM!**

12

MRŠAVLJENJE

PREPORUKE PSIHOLOGA: KONTROLIRAJTE PODRAŽAJE KOJI POTIČU JEDENJE

- **ustalite mjesto i vrijeme obroka** - poželjno je jesti uvijek na istome mjestu u isto, unaprijed planirano vrijeme
- **ustalite broj obroka** - prema osobnom osjećaju i potrebama odredite dnevni broj obroka, tako da iz dana u dan on bude isti, ne manji od tri
- **uklonite iz kuće ili bar iz vidokruga i dohvata ruke kaloričnu hranu koja ne pripada ni jednom obroku** (kikiriki, čips, krekeri, čokoladu...)

13

MRŠAVLJENJE

PREPORUKE PSIHOLOGA: KONTROLIRAJTE PROCES JEDENJA

- **za vrijeme jela ne radite ništa drugo** (čitanje, TV, rješavanje križaljke...)
- **tijekom obroka svjesno učinite pauzu od 1 minute**
- **žvačite sporo**
- **ne gutajte velike, neprožvakane komade hrane**
- **jedete iz malih posuda**
- **na tanjur odjednom stavite polovinu uobičajene količine hrane**
- **doživite hranu osjetilima** - obratite pozornost na miris, okus, konzistenciju/strukturu i druge karakteristike hrane
- **nakon jela uklonite ostatke hrane iz tanjura i sa stola**

14

MRŠAVLJENJE

PREPORUKE PSIHOLOGA ZA ODRŽAVANJE USPJEHA:

1. **NAPRAVITE PLAN ZA "OPASNE" SITUACIJE**
2. **USPOSTAVITE SUSTAV RANIH UPOZORAVAJUĆIH ZNAKOVA**
3. **KUPUJTE HRANU TEMELJEM POPISA**
4. **NAVIKNITE LJUDE OKO SEBE DA SE ZDRAVO HRANITE**
5. **AKTIVNO SE BORITE S NEGATIVNIM MISLIMA**
6. **HRANU ZAMIJENITE UGODNOM AKTIVNOŠĆU**