

ΜΙΑ ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ



Judith S. Beck, PhD

Πρόεδρος, Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy
Κλινικός Αναπληρωτής Καθηγητής Ψυχολογίας στην Ψυχιατρική, Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια

Deborah Beck Busis, LCSW

Διευθύντρια, Πρόγραμμα Διαχείρισης Βάρους, Beck Institute για Γνωσιακή Συμπεριφορική
Θεραπεία

Επιστημονική επιμέλεια Ελληνικής μετάφρασης **Δρ. Ιωάννης Μάλλιαρης**

Έχετε χάσει ποτέ βάρος με μια διαίτα, μόνο και μόνο για να το ξανα πάρετε;

Έχετε νιώσει ότι δεν ελέγχετε το φαγητό σας και ότι είστε στο έλεος της πείνας και των λιγούρων σας;

Έχετε πάρει διατροφικές αποφάσεις που δεν ταιριάζουν με τους στόχους σας και τις έχετε μετανιώσει εκ των υστέρων;

Έχετε χρησιμοποιήσει το φαγητό ως έναν μηχανισμό αντιμετώπισης όταν αισθανθήκατε αγχωμένοι, ανήσυχoi, κουρασμένοι ή βαριεστημένοι;

Έχετε ανησυχήσει για τον αντίκτυπο που έχει το βάρος σας στην υγεία σας, αλλά νιώσατε αδύναμοι να το αλλάξετε;



Αν ναι, τότε να ξέρετε ότι βρίσκεστε σε πολύ καλή παρέα. Αυτές είναι κοινές προκλήσεις μεταξύ των περισσότερων ανθρώπων που παλεύουν με το βάρος και τη διατροφή τους. Αλλά είναι σημαντικό να ξέρετε ότι υπάρχει ελπίδα. Ο λόγος που δεν είχατε επιτυχία στο παρελθόν δεν είναι επειδή δεν το θέλατε αρκετά ή δεν προσπαθούσατε αρκετά. Είναι επειδή δεν γνωρίζατε τον τρόπο. Με την εκμάθηση και την εξάσκηση συγκεκριμένων τεχνικών Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (ΓΣΘ), μπορείτε να μάθετε να κάνετε μόνιμες αλλαγές στη συμπεριφορά σας κάνοντας αλλαγές στη σκέψη σας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε συνήθειες που υποστηρίζουν τους δικούς σας προσωπικούς στόχους απώλειας βάρους και υγείας.

ΣΑΜΠΟΤΑΡΙΣΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Η ΓΣΘ μας διδάσκει ότι οι σκέψεις μας, επηρεάζουν τον τρόπο που αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε πολύ περισσότερο από τις ίδιες τις καταστάσεις που βιώνουμε καθημερινά. Πολλοί άνθρωποι αρχικά πιστεύουν ότι μια κατάσταση τους οδηγεί αυτόματα σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, κάτι δηλαδή που δε συνάδει με τους στόχους τους. Αν αισθάνονταν αγχωμένοι, μπορεί να πιστεύουν ότι το άγχος τους έκανε να πάνε στην κουζίνα και να υπερ-καταναλώσουν. Όμως δεν είναι η κατάσταση που τους έκανε να υπερ-καταναλώσουν. Είναι η σκέψη τους σχετικά με την κατάσταση.

Όταν κάποιος που παλεύει με τη διαχείριση του βάρους του αγχώνεται, τότε μπορεί να σκεφτεί: "Είμαι τόσο αγχωμένος/η, που το φαγητό είναι το μόνο πράγμα που θα με κάνει να νιώσω καλύτερα". Ή μπορεί να σκέφτεται: "Είμαι τόσο αγχωμένος/η, που μου αξίζει να φάω για να βοηθήσω τον εαυτό μου να ηρεμήσει". Αυτές τις ονομάζουμε "Σαμποταριστικές σκέψεις" - σκέψεις που κάνουν οι άνθρωποι, έχοντας ερμηνεύσει μια κατάσταση ως δύσκολη, με αποτέλεσμα αυτές να τους οδηγούν στο να φάνε. Η ΓΣΘ διδάσκει τους ανθρώπους να αναγνωρίζουν ποιες σαμποταριστικές σκέψεις είναι πιθανό να έχουν (και ποιες είχαν στο παρελθόν) και να απαντούν σε αυτές αποτελεσματικά, ώστε να είναι λιγότερο πιθανό να εμπλακούν σε μη βοηθητικές συμπεριφορές.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΤΕ ΤΑ ΓΝΩΣΙΑΚΑ ΛΑΘΗ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Το να μάθετε πως να απαντάτε στις σαμποταριστικές σκέψεις αποτελεί σημαντικό μέρος της ΓΣΘ. Την επόμενη φορά που θα νιώσετε αγχωμένοι, αντί να σκέφτεστε: "Είμαι αγχωμένος/η, άρα μου αξίζει να φάω", μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας:

"Είμαι αγχωμένος και μου αξίζει να νιώσω καλύτερα. Αλλά μου αξίζει επίσης να πετύχω τους στόχους μου για την υγεία και την απώλεια βάρους, που είναι τόσο σημαντικοί για μένα. Αντί να τρώω, το οποίο τελικά σαμποτάρει άλλους στόχους, θα πάω να περπατήσω /να κάνω έναν πεντάλεπτο διαλογισμό ενσυνειδητότητας/να ακούσω μουσική/να τηλεφωνήσω και να μιλήσω σε ένα φίλο για να αποφορτιστώ κ.λπ. Αυτά τα πράγματα θα με βοηθήσουν να ηρεμήσω χωρίς αρνητικές συνέπειες".

Ακολουθούν παραδείγματα κοινών λανθασμένων και σαμποταριστικών σκέψεων, καθώς και χρήσιμες απαντήσεις που μπορούν να σας κρατήσουν σε καλό δρόμο:

Σκέψη "όλα ή τίποτα": Βλέπετε τα πράγματα μόνο σε δύο κατηγορίες, ενώ στην πραγματικότητα βρίσκονται σε ένα συνεχές.

Παράδειγμα: "Έχω κάνει ένα λάθος στη διατροφή μου, μάλλον τα θαλάσσωσα με το πρόγραμμα υγιεινής διατροφής μου σήμερα και ίσως να τα παρατήσω και να ξεκινήσω από την αρχή αύριο".

Απάντηση: Ένα λάθος δεν σημαίνει ότι χάλασα κάτι! Αν επιστρέψω στο σωστό δρόμο αυτή τη στιγμή, μπορώ να πάω για ύπνο νιώθοντας περήφανος για την ικανότητά μου να ανακάμψω. Αν έχανα την έξοδο μου στο αυτοκινητόδρομο, δεν θα σκεφτόμουν: "Λοιπόν, τα θαλάσσωσα σε αυτό το ταξίδι. Θα μπορούσα να συνεχίσω να οδηγώ άλλες πέντε ώρες προς τη λάθος κατεύθυνση".



Αυτο-εξαπατώμενη σκέψη: Λέτε στον εαυτό σας πράγματα που στην πραγματικότητα σε άλλες περιπτώσεις δεν τα πιστεύετε.

Παράδειγμα: Αν δεν με βλέπει κανείς να τρώω, τότε δεν μετράει πραγματικά.

Απάντηση: Το σώμα μου επεξεργάζεται τις θερμίδες με τον ίδιο τρόπο είτε μεπαρακολουθούν 0 άτομα να τρώω είτε 100 άτομα.

Διάβασμα σκέψης: Είστε σίγουροι ότι ξέρετε τι σκέφτονται οι άλλοι (ακόμη και αν δεν υπάρχουν αδιάσειστα στοιχεία).

Παράδειγμα: Όλοι θα σκέφτονται αρνητικά για μένα αν τρώω διαφορετικά.

Απάντηση: Είναι πιθανό ότι κάποιοι άνθρωποι θα χαίρονται για μένα αν τρώω υγιεινά και κάποιοι άλλοι δεν θα το προσέξουν ή δεν θα τους ενδιαφέρει τι τρώω.

Συναισθηματική λογική: Πιστεύετε ότι οι σκέψεις σας πρέπει να είναι αληθινές επειδή τις αισθάνεστε ως αληθινές, ακόμη και αν υπάρχουν αποδείξεις για το αντίθετο.

Παράδειγμα: Από τη στιγμή που αισθάνομαι τόσο απελπισμένος στο να χάσω βάρος, τότε πρέπει να είναι πραγματικά απελπιστικό.

Απάντηση: Ο καθένας αποθαρρύνεται κατά περιόδους. Είναι φυσιολογικό. Θα σταματήσω να χάνω βάρος μόνο αν αποφασίσω να τα παρατήσω.

ΓΝΩΣΙΑΚΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Η ΓΣΘ για την απώλεια και τη διατήρηση του βάρους διδάσκει γνωσιακές και συμπεριφορικές τεχνικές, συμπεριλαμβανομένου του πώς να:

- *δημιουργήσετε νέες, υγιεινές διατροφικές συνήθειες, όπως το να τρώτε καθιστοί, αργά και προσεκτικά (με έναν ενσυνείδητο τρόπο)*
- *δίνετε κίνητρα στον εαυτό σας καθημερινά και να αναγνωρίζετε τις επιτυχίες σας*
- *διακρίνετε μεταξύ φυσικής πείνας και συναισθηματικής πείνας*
- *αντιμετωπίζετε τα αρνητικά συναισθήματα χωρίς να στρέφεστε στο φαγητό*
- *δημιουργήσετε και τηρήσετε ένα πρόγραμμα διατροφής*
- *ακολουθείτε τη διατροφή σας, ακόμη και όταν μπαίνετε στον πειρασμό να ενδώσετε - και να επανέρχεστε στη διατροφή σας αμέσως όταν κάνετε ένα λάθος.*

Το πιο σημαντικό είναι ότι θα μάθετε να προβληματίζεστε για τις δυσκολίες που μπορεί να έχετε στην εφαρμογή καθεμιάς από αυτές τις δεξιότητες, να εντοπίζετε τις συμποταριστικές σκέψεις και να αντιδράτε αποτελεσματικά σε αυτές. Μόλις μάθετε πώς να απαντάτε στις συμποταριστικές σκέψεις που μπορεί να παρεμποδίζουν την πρόοδό σας, θα είστε σε θέση να παίρνετε με συνέπεια αποφάσεις που υποστηρίζουν τους στόχους σας.



ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΟΥ ΣΑΣ

Η επιτυχής απώλεια βάρους και η διατήρησή του δεν έχει να κάνει με την αποφυγή των πραγμάτων που μας τριγκάρουν. Όλοι νιώθουν αρνητικά συναισθήματα-όλοι βρίσκονται σε καταστάσεις όπου άλλοι τρώνε και πίνουν διαφορετικά πράγματα-όλοι κάνουν λάθη. Το θέμα είναι να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τις συμποταριστικές σκέψεις που είναι πιθανό να κάνουμε μόλις κάτι μας τριγκάρει και να ανταποκρινόμαστε σε αυτές αποτελεσματικά, ώστε να μπορούμε να σημειώσουμε πρόοδο και να τη διατηρήσουμε μακροπρόθεσμα. Η ΓΣΘ για τη διαχείριση του βάρους μπορεί να σας βοηθήσει να χτίσετε ανθεκτικότητα και αυτοπεποίθηση μέσω καθημερινών επιλογών που υποστηρίζουν τον επιθυμητό τρόπο ζωής σας.

ΠΗΓΕΣ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ BECK

Το μη κερδοσκοπικό Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy ιδρύθηκε το 1994 από τον Dr. Aaron T. Beck και τη Dr. Judith S. Beck ως χώρος για ψυχοθεραπεία τελευταίας τεχνολογίας και επαγγελματική κατάρτιση στη CBT. Στα 25 χρόνια της ιστορίας μας, το Ινστιτούτο Beck έχει δημιουργήσει εξαιρετικές δια ζώσης και διαδικτυακές εκπαιδεύσεις στη CBT, έχει εκπαιδεύσει χιλιάδες επαγγελματίες από όλο τον κόσμο και έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κοινότητα επαγγελματιών της CBT.

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι θεραπευτές γνωστικής συμπεριφοράς μπορούν να σας βοηθήσουν να εντοπίσετε, να αξιολογήσετε και να τροποποιήσετε τις μη βοηθητικές ιδέες και συμπεριφορές σας που οδηγούν σε αρνητικά συμπεράσματα για τον εαυτό σας και τους άλλους. Μπορούν, επίσης, να σας βοηθήσουν να βρείτε τρόπους να διαχειρίζεστε πιο αποτελεσματικά τα καθημερινά προβλήματα. Με τη δική σας προσπάθεια και την καθοδήγησή τους, μπορείτε να μάθετε δεξιότητες για να μειώσετε τις διαπροσωπικές συγκρούσεις και να βοηθήσετε εσάς και τον σύντροφό σας να νιώσετε καλύτερα και να παραμείνετε καλύτερα. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις κλινικές υπηρεσίες του Beck Institute, καλέστε στο 610.664.3020 ή στείλτε email στο intake@beckinstitute.org.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ:

- Επισκεφθείτε το beckinstitute.org για διαδικτυακά σεμινάρια, βίντεο και πόρους πολυμέσων.
- Διαβάστε το ιστολόγιο του Ινστιτούτου Beck (beckinstitute.org/blog)
- Αγοράστε βιβλία, DVD και άλλα στο κατάστημα CBT (beckinstitute.org/store)
- Εγγραφείτε στο ενημερωτικό δελτίο του Ινστιτούτου Beck (bit.ly/beckinstitute)
- Επικοινωνήστε με το Beck Institute στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:



facebook.com/beckinstitute



twitter.com/beckinstitute



linkedin.com/company/beck-institute-for-cognitive-behavior-therapy/



youtube.com/beckinstitute

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΤΕ ΤΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ BECK

Το Ινστιτούτο Beck είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός 501(c)3 με αποστολή τη βελτίωση της ζωής σε όλο τον κόσμο μέσω της αριστείας και της καινοτομίας στην εκπαίδευση, την πρακτική και την έρευνα της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας. Βοηθήστε μας να συνεχίσουμε το έργο μας με ένα δώρο σήμερα!

Δωρίστε στο beckinstitute.org/give-now.