

Hubneme s rozumem

PhDr. Iva Málková, STOB, Praha

Definice obezity

Obezitu nemůžeme chápat pouze jako poruchu týkající se nevhodného složení těla, ale je to též odlišnost kognicí a emocí obézních, kteří často v důsledku černobílého myšlení prožijí život „ve jménu hubnutí“. Život obézních se skládá z období, kdy nasadí radikální nevhodnou dietu, a z období absolutní nekontroly a nadměrného příjmu potravy, kdy sbírají síly na zahájení další diety. Proto je třeba i terapii pojímat komplexněji a neléčit jen somatickou poruchu, nevhodné stravovací a pohybové návyky, ale zaměřit se též na **kognice a emoce**, které k nevhodnému **chování** vedou.

K trvalým váhovým úbytkům vede jediná cesta – **omezení energetického příjmu a zvýšení energetického výdeje**. Omezení energetického příjmu může obézní docílit různými způsoby od nesmyslných po rozumné. K rozumné redukci váhy je může dovést kognitivně behaviorální psychoterapie. Cílem terapie není pouze váhový úbytek, ale zvýšení kvality života, kdy se cítí klient lépe po stránce nejen tělesné, ale i psychické.

Základy kognitivně-behaviorální psychoterapie

Kognitivně-behaviorální terapie (dále jen KBT) představuje jeden ze základních směrů současné psychoterapie. Cílem KBT terapie je vypracování programu, který vede k navození žádoucí změny v nevhodném chování, myšlení a emocích na základě teorií učení.

Reakce vznikající učením nemusí být samozřejmě vždy pozitivní, ale mohou být i negativní, např. vytváření zlovyků, v našem případě učení se nevhodným stravovacím a pohybovým návykům.

Pokud by fungovaly jako spouštěče k jídlu přirozené signály hladu a za jiných okolností bychom nejedli, nenastal by problém obezity. Tyto signály bohužel v průběhu života u obézních vymizely. Nelze se už spolehnout na pocity hladu, obézní nedokáží odhadnout, co je normální a přirozená porce. Nejedí na základě fyziologické potřeby, ale jídlo je napodmiňováno, spouštěno řadou vnějších podnětů (vůně, dostupnost jídla, reklama) a vnitřních podnětů (emoce – stres, pohoda apod.).

Aplikace kognitivně behaviorálního přístupu ve skupině

KBT obezity se dá aplikovat jak jednotlivě, tak skupinově. Problémy obézních jsou si velmi podobné. Výhody skupinové terapie jsou ekonomické - informace mohou být sděleny více osobám najednou. Velkým přínosem skupinového přístupu je též soustředění klientů se stejnou problematikou, což posiluje **motivaci** jednotlivých členů skupiny. Obecně podobné překážky se překonávají společně. Problémy tedy neřeší klient pouze s terapeutem, ale i s ostatními členy skupiny. Při terapii obezity jsou účinné všechny faktory skupinové terapie - členství ve skupině,

zkoušení a nácvik nového chování a získání nových informací a sociálních dovedností, emoční podpora, pomoc jiným, zpětná vazba. Metodiku KBT aplikuje autorka již 30 let v **kurzech snižování nadváhy** pro dospělé. K postupnému rozšiřování těchto kurzů i mimo Prahu začalo docházet v r. 1990, kdy byla založena společnost **STOB (STop OBezitě)**. V současnosti sdružuje 300 psychologů, lékařů, nutričních terapeutů, cvičitelek a dalších odborníků, jejichž cílem je aplikovat KBT obezity individuálně či ve skupině. Skupinové kurzy jsou organizovány zhruba v 100 městech a cílem společnosti STOB je rozšířit tyto kurzy po celé republice. Kognitivně behaviorální terapie obezity aplikovaná v **kurzech snižování nadváhy společnosti STOB** je součástí komplexního přístupu k terapii obezity v České republice (kontakty na lektory kurzů v jednotlivých městech jsou na www.stob.cz / lektoři). V sekci pro odborníky získáte informace o výcviku lektorů, který je určen především nutričním terapeutkám.

Aplikace kognitivně behaviorálního přístupu pomocí internetu

V poslední době můžeme pozorovat výrazný nárůst obliby webových aplikací při hubnutí a dodržování zdravého životního stylu. Z tohoto důvodu připravila společnost STOB nový webový **portál STOBklub.cz**, který nabízí uživatelům objektivní informace na vysoké odborné úrovni. Naleznete zde zdarma řadu interaktivních pomůcek, speciálních funkcí a zábavnou formou zpracovaných zajímavostí o hubnutí a zdravém životním stylu.

Cílem webového portálu stobklub.cz je nejen poskytnout veřejnosti teoretické informace ale hlavně pomoci zajistit jejich **aplikaci v praxi**. Důraz je kladen na udržení a posílení motivace.

Přispívá k tomu sdílení zkušeností členů STOBklubu v živých diskusních skupinách, fotogaleriích či blogu a množství interaktivních pomůcek. Zaměřuje se také na psychickou stránku hubnutí a podporuje uživatele ve zvládnání problémových situací. V současnosti je zaregistrováno přes 30 000 uživatelů, kteří mohou hubnout pomocí programu Sebekoučink (skládá se ze 3 částí – Jídkoučink, Fitkoučink a Psychkoučink). Využít mohou i **praktické pomůcky na hubnutí**, které slouží jak pro samostatné hubnutí jako svépomocné manuály, tak mohou být užitečnými pomůckami pro nutriční terapeuty a jiné odborníky (brožury, knihy – kuchařky, DVD se cvičením, relaxační CD, kalendář Kam kráčíš).

Portál STOBklub má široké využití i pro spolupráci klienta a lékaře nebo nutričního terapeuta při terapii obezity, neboť lze jeho moduly využívat přímo v ordinaci nebo pomocí vytištěných reportů konzultovat výsledky. Díky zápisu jídelníčku nabízí program vytváření podrobných reportů složení stravy včetně energetické hodnoty, zastoupení živin, jídelního a pitného režimu pro uživatele, kteří se hlouběji zajímají o výživu. Širokým záběrem svých funkcí se proto výrazně odlišuje od ostatních webových aplikací dostupných volně na internetu. Využíváním on-line aplikací STOBklubu lze významně usnadnit spolupráci odborníka a klienta,

u něhož může významně posílit motivaci a dosáhnout tak při redukci a zejména udržení hmotnosti lepších výsledků.

Závěrem shrneme, že STOB ovlivňuje svými aktivitami založenými na kognitivně behaviorálním přístupu desítky tisíc lidí ročně, kdy směřuje především ke zvýšení kvality života hubnoucích.