

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΒΑΡΟΥΣ & RECBT

Μια ψυχολογική προσέγγιση για βιώσιμη αλλαγή

Η διαχείριση βάρους δεν αφορά μόνο τη δύναμη της θέλησης

Η διαχείριση του βάρους συχνά αντιμετωπίζεται ως ζήτημα πειθαρχίας, περιορισμού ή ελέγχου. Ωστόσο, η έρευνα και η κλινική εμπειρία δείχνουν σταθερά ότι οι μακροχρόνιες δυσκολίες με το βάρος συνδέονται περισσότερο με τη συναισθηματική ρύθμιση, τις πεποιθήσεις, την αντοχή στο στρες και τη σχέση με τον εαυτό, παρά με τη γνώση γύρω από το φαγητό ή την άσκηση.

Στο Ελληνικό Ινστιτούτο Ορθολογικής Συναισθηματικής & Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (RECBT), η διαχείριση βάρους προσεγγίζεται μέσα από ένα τεκμηριωμένο ψυχολογικό πλαίσιο που υποστηρίζει τη βιώσιμη αλλαγή συμπεριφοράς χωρίς ντροπή, τιμωρία ή ακρότητες.

Πώς προσεγγίζει η RECBT τη διαχείριση βάρους

Η RECBT εστιάζει στον εντοπισμό και την τροποποίηση των πεποιθήσεων και των συναισθηματικών μοτίβων που παρεμβαίνουν στη υγιή ρύθμιση.

Συνηθισμένοι διατηρητικοί παράγοντες περιλαμβάνουν:

- Συναισθηματικό φαγητό και κατανάλωση που καθοδηγείται από το στρες
- Σκέψη όλα ή τίποτα («Αν ξεφύγω, απέτυχα»)
- Χαμηλή αντοχή στη ματαίωση γύρω από την πείνα, την κόπωση ή τη αργή πρόοδο
- Αυτοκριτική, ενοχή και ντροπή που σχετίζονται με το σώμα
- Μη ρεαλιστικά πρότυπα και αίσθηση κατεπείγοντος («Πρέπει να γίνει γρήγορα»)
- Κύκλοι απώλειας ελέγχου που ακολουθούνται από περιορισμό

Η RECBT βοηθά τα άτομα να αντικαταστήσουν άκαμπτες και αυτοϋπονομευτικές πεποιθήσεις με ευέλικτη, ορθολογική και συμπονετική σκέψη, υποστηρίζοντας τη συνέπεια στον χρόνο.

Ρύθμιση βάρους έναντι ελέγχου βάρους

Η RECBT δίνει έμφαση στη ρύθμιση και όχι στον έλεγχο.

Ο έλεγχος βασίζεται στην πίεση και την αποφυγή.

Η ρύθμιση βασίζεται στην επίγνωση, την ανεκτικότητα και την επιλογή.

Οι θεραπευόμενοι μαθαίνουν να:

- Ανέχονται τη δυσφορία χωρίς παρορμητικές αντιδράσεις
- Ανταποκρίνονται στα πιασμάτια χωρίς να εγκαταλείπουν την προσπάθεια
- Διαχωρίζουν το σωματικό βάρος από την αυτοαξία

- Χτίζουν συνήθειες ρεαλιστικές και επαναλήψιμες
- Μειώνουν το συναισθηματικό φαγητό αντιμετωπίζοντας άμεσα τα συναισθήματα

Συναισθηματικό φαγητό και πεποιθήσεις

Το συναισθηματικό φαγητό δεν είναι έλλειψη πειθαρχίας.

Συχνά αποτελεί μια μαθημένη στρατηγική αντιμετώπισης για τη διαχείριση του στρες, της κόπωσης, της ανίας ή της συναισθηματικής υπερφόρτισης.

Η RECBT στοχεύει σε πεποιθήσεις όπως:

- «Δεν μπορώ να αντέξω αυτό το συναίσθημα αν δεν φάω»
- «Τα έχω ήδη χαλάσει, οπότε δεν έχει σημασία»
- «Αν δεν πετύχω, κάτι δεν πάει καλά με εμένα»

Αυτές οι πεποιθήσεις αμφισβητούνται και αντικαθίστανται με πιο υγιείς στρατηγικές συναισθηματικής αντιμετώπισης και ευέλικτο εσωτερικό διάλογο.

Ποιοι μπορούν να ωφεληθούν

- Άτομα που δυσκολεύονται με το συναισθηματικό φαγητό
- Άνθρωποι παγιδευμένοι σε κύκλους δίαιτας και υποτροπής
- Έφηβοι και ενήλικες με δυσφορία γύρω από την εικόνα σώματος
- Άτομα υψηλών απαιτήσεων με τελειομανία και επαγγελματική εξουθένωση
- Θεραπευόμενοι που επιδιώκουν σταθερότητα βάρους και όχι ακραίο έλεγχο

Στόχος της RECBT

Ο στόχος της διαχείρισης βάρους με βάση τη RECBT δεν είναι η γρήγορη απώλεια βάρους.

Είναι η ανάπτυξη συναισθηματικής ανθεκτικότητας, αυτοσεβασμού και βιώσιμης ρύθμισης, ώστε οι υγιείς συμπεριφορές να αναδυθούν και να σταθεροποιηθούν με την πάροδο του χρόνου.

Για πληροφορίες, αξιολόγηση ή θεραπευτικές υπηρεσίες: Επισκεφθείτε το www.recbt.gr