

A túlsúlyal élők pszichés támogatása

Kohlné Dr. Papp Ildikó pszichológus, dietetikus, alkalmazott egészségpszichológus jelölt
Belvárosi Evészavar Műhely

A sikeres és tartós testsúlycsökkentés az egyik legfontosabb és legköltséghatékonyabb intervenció a szomatikus egészségügyben és egyben az egyik legnagyobb kihívás is. A súlyfelesleg kialakulásában, valamint a sorozatos sikertelen testsúlycsökkentő próbálkozások hátterében egyértelműen jelen vannak pszichés és magatartásbeli tényezők is. Ennek megfelelően a komplex kezelés során ezeket is figyelembe kell vennie a szakembernek. Az elmúlt évek kutatási eredményei kiemelik, hogy a megfelelő szakmai ismereteken túl a dietetikus interperszonális készségei a leghatékonyabb eszközök a kliens gyógyulásának támogatásában.

Ma már számos olyan alacsony intenzitású pszichoterápiás intervenció áll a dietetikusok rendelkezésére, amelyek hatékonyan alkalmazhatóak a súlyfelesleggel élő kliensek kezelése során. Ide tartozik egyrészt a páciensközpontú szemléletet, a speciális kommunikációs és tanácsadói készségek, valamint a viselkedésváltozást elősegítő pszichológiai módszerek ismerete és a gyakorlatban való rugalmas alkalmazásának képessége.

Nemzetközi szinten már régóta gyakorlat a dietetikusok tanácsadói készségeinek és pszichológiai ismereteinek fejlesztése az alapképzés, majd a későbbiekben a szakmai továbbképzések és tréningek során. Hazánkban ezeknek az eszközöknek az alkalmazása a testsúlycsökkentés támogatásában még kevésbé elterjedt gyakorlat, éppen ezért fontos, ezeknek a módszereknek a szélesebb körű megismertetése. Az előadás során néhány olyan pszichológiai szemléletet és eszközt szeretnék bemutatni, melyeket dietetikusként is alkalmazhatnak a munkájuk során.