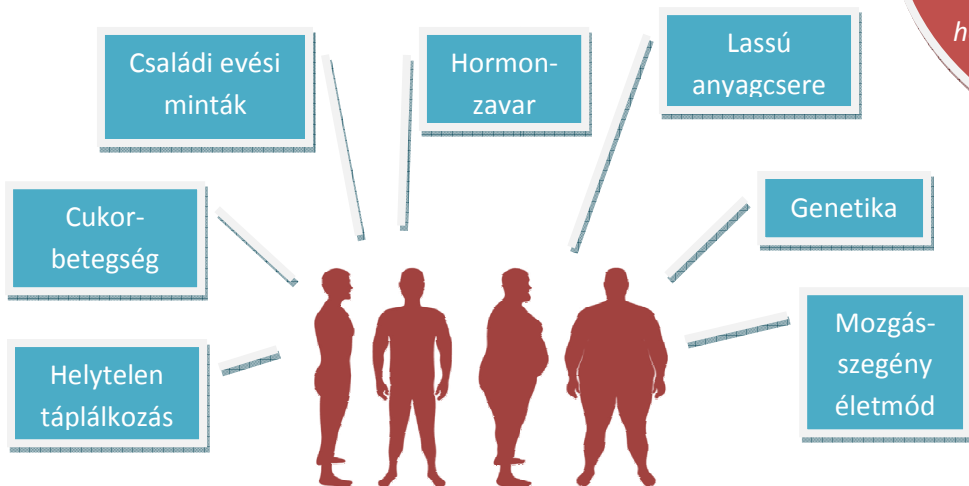


Korunk nagy betegsége ELHÍZÁS



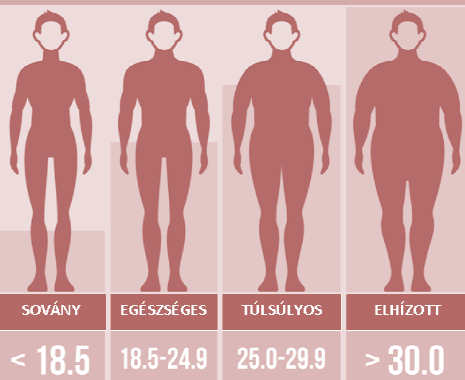
„42 éves nő vagyok, 135 kg. Amikor boldog és nyugodt voltam 70 kg fölé sosem ment a súlyom, ha azonban boldogtalanságot, szorongást tapasztaltam enni kezdtem. És csak ettem... Minden nap elhatároztam, hogy holnaptól fogyókúrázok, de csak holnaptól... mert akkor arra az ételre még úgy éreztem szükségem van!”



Az okokat tekintve sokféle kövérség létezik, külön kategória viszont azoknak a túlsúlyosoknak a csoportja, akik pszichés okokból, kompenzációs indíttatásból esznek sokat, és szenvednek kövérségüktől. Ezt az ún. *kóros falánkságot*, *obesitast* pszichés betegségnek tartjuk, amely az affektív betegségekkel hozható kapcsolatba és a pszichoszomatikus zavarok közé tartozik.

Az étkezési zavarokban szenvedőkről a szakemberek úgy gondolják, hogy rendelkeznek sérült személyiségrésszel, ami az elhízással összefüggésbe hozható. Bár ezeket a kóros állapotokat már az ókorban is leírták, *népbetegséggé* válásuk néhány évtizeddel ezelőtt kezdődött, és jelenleg is tetőzik.

MELYIK KATEGÓRIÁBAN TARTOZOL?



Egyáltalán ki számít kövérnek?

Vegyen elő egy számológépet, és az aktuális, kilogrammban mért testsúlyát ossza el a méterben mért testmagassága négyzetével! Ha Ön például 1.65 m magas és 60 kg, akkor így: $60 / (1,65 \times 1,65)$. Az eredményül kapott szám (példánkban 22,03) jelzi, hogy testsúlya mennyire egészséges.

A kutatók szerint 19 és 25 között súlyunk teljesen egészségesnek tekinthető, alatta soványságról, felette 30-as értékig túlsúlyról, aztán pedig elhízásról beszélünk.

Milyen pszichés okai lehetnek az elhízásnak?

Fontosak a családi minták: ha mindkét szülő elhízott, a gyermek esélye arra, hogy szintén súlyfelesleggel küszködjön 80% körül van.

Gyermekkori anya-gyermek kapcsolat zavara, a családműködés kórossága: kommunikációs képtelenség, túlvédés, túlzott elvárások, merevség, izoláltság, válás, alkoholizálás.

Önértékelési zavar

Introvertált (zárkózott) személyiség: a túlsúly, mint „lélek védő”.

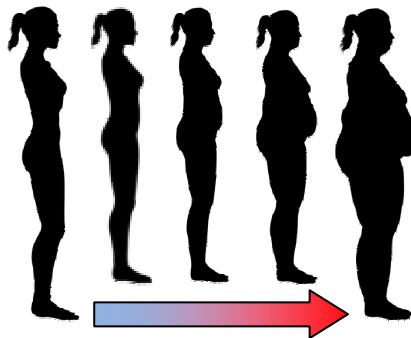
Az "éhség" címkének a sajátos testi érzésekhez való maladaptív kapcsolása: Tanulása kora csecsemőkorban történik, amikor az anya helyzetfelismerésétől függ, hogy megfelelően értelmezi-e a gyerek szükségleteit: tehát ha éhes, megeteti, ha megnyugtatóra van szüksége, akkor azt teszi, vagy pedig félreértelmezi a csecsemő jelzéseit. Előfordulhat pl., hogy a gyakorlatlan vagy megrémült anya minden segélykérő jelzésre megeteti a gyermeket, akkor is, ha nem erre lenne szüksége, csupán megnyugtatóra. Ennek az lesz a következménye, hogy a gyerek nem fogja megtanulni az éhség és a különböző emocionális állapotok megkülönböztetését. Ezek a gyerekek az éhséget, a félelmet, a haragot, a szorongást és gyakorlatilag minden izgalmi állapotot éhségnek címkéznek majd.

A gyermekkori etetési, táplálkozási szokásoknak meghatározó szerepük van abban, hogyan viszonyul a személy az ételhez, az étkezéshez.

Érzelemszabályozási zavar: az étel, mint „hangulatjavító”.

Mások azzal módosították az iménti elméletet, hogy nem arról van szó, hogy a kövér ember ne tudná pontosan megnevezni izgalmi állapotait, és ne tudná, hogy mikor éhes, hanem arról, hogy megtanulta, hogy az evés csökkenti az izgatottságot, ezért evéssel válaszol az izgalmi ingerek nagy részére. Amit alátámaszt az a megállapítás is, hogy a falási rohamokat sok esetben stresszhatás előzi meg.

Néhány szakember a falás (de ugyanígy az alkohol- és drogfogyasztás, a túlzásba vitt sport- vagy éppen szexuális tevékenység) lelki funkcióját a problémák tudatos átélése előli menekülésben látja. Ilyenkor a személy a problémáktól, az aktuális környezettől elfordul, önmagára centrál, magába fordul, tudatossági szintje csökken.



Konklúzió

Az elhízás sokkal komplexebb jelenség annál, semmint hogy egy-egy okra visszavezethető lehetne. A multidimenzionális modelleket érdemes szem előtt tartanunk. Ezekben a pszichés okok fontosnak bizonyulnak. Természetesen nem arról van szó, hogy az elhízást mindenáron mentális zavarként volna szerencsés aposztrofálni. Ha viszont figyelmen kívül hagyánk ezeket a befolyásokat, akkor a segítség esélye is csökkenne.

Programunk ebből adódóan egy komplex kezelés, mely az elhízott testet és a benne rejtőző sérülékeny lelket is gondozásba veszi

Elsődleges feladat a testi egészség visszanyerésének elősegítése, hiszen az elhízottak körében nagyobb arányban fordulnak elő a szív- és érrendszeri megbetegedések, daganatos betegségek, cukorbetegség, hipertónia, csont-ízületgyulladások. Az ehhez vezető út: a következetes fogyás, az életmód és az étkezési szokások átalakítása, valamint a rendszeres testmozgás.

Miután azonban a kövérség nemcsak a test, hanem a "lélek kövérsége" is, ezért tartós gyógyulás csak akkor következhet be, ha nemcsak a kilók számában, hanem a személyiségben is változás történik. Ezt nagymértékben elősegíthetik pszichoterápiás kezeléseink, melyek szükség esetén társulhatnak farmakoterápiával is. Pszichoterápiáink egyéni és csoportos formában történnek pszichológus, mentálhigiénikus, gyógyfoglalkoztató vezetésével.

Csoportos pszichoterápiáink:

- Művészetterápia
- Relaxáció
- Női csoport
- Önismereti csoport
- Problémaorientáció
- Foglalkozásterápia

A terápia célja az elhízás okainak felderítése, esetleges korrekciója, negatív önértékelés feloldása, az énerő növelése, nőiesség megélése, önfogadás, adaptív stresszkezelő módszerek elsajátítása, boldogságtréning, a copingrepertoár (problémákkal való megküzdési képesség) bővítése, valamint az emberi kapcsolatok javítása.

Terápiás team:

- orvos
- pszichológus
- nővér
- családterapeuta
- művészetterapeuta
- mentálhigiénikus
- dietetikus
- mozgásterapeuta
- gyógyfoglalkoztató

Érkezéskor, orvosi valamint pszichológiai vizsgálat történik, mely alapján személyre szabott terápiás tervet dolgozunk ki.

**Jelentkezés
42/563-893**