

## **Psychologický přístup k výživě dítěte i dospělého s nadváhou či obezitou**

**Mgr. Jana Divoká**

Při psychoterapeutické intervenci v oblasti řešení problémů s nadváhou a obezitou u dětí, adolescentů i dospělých se ukazuje jako užitečné neomezit se jen na oblast změny stravovacích a pohybových návyků, ale využívat jistého integrativního terapeutického postupu, který vhodně podporuje i motivaci ke změně, pomáhá řešit rodinný kontext problematiky a v neposlední řadě pomáhá se zvládnutím dalších psychických problémů. Pro působení v oblasti změny stravovacích a pohybových návyků se ukazuje jako nejefektivnější metodika vycházející z kognitivně-behaviorálního směru. Motivaci klienta s nadváhou či obezitou ke změně lze vhodně podporovat prostřednictvím metody Motivačních rozhovorů. Dále se jako velmi potřebná v mnoha případech jeví i individuální, rodinná či párová terapie. Možnosti tohoto integrativního postupu, který se zaměřuje jak úpravu životního stylu, tak zároveň i na posilování jeho sebeúcty a problémy spojené se zvýšenou úzkostností či podporu vztahů v rodině, jsou naznačeny i v představené kazuistice.