

Hysterie hubnutí očima psychologa

PhDr. Iva Málková, STOB (STop OBezitě)

Laický přístup k terapii obezity: Mnoho lidí se bohužel neřídí seriózními přístupy k terapii obezity, ale podléhá laickým nabídkám podnikatelů, které vedou často ke střídání etap nesmyslné redukce váhy s etapami nekontroly a přejídání se, což se negativně odráží jak na tělesném stavu, tak na stavu psychickém. Díky různým nevědeckým přístupům se také zužuje výběr potravin, což přispívá ke vzniku nových poruch příjmu potravy typu ortorexie apod.

Počítačové technologie: Technický pokrok přispíval dříve jednoznačně ke snížení energetického výdeje, a tedy k nárůstu nadváhy a obezity. Moderní počítačové technologie ale mohou výrazně napomáhat zlepšování životního stylu, zejména mladší a střední generace.

Kognitivně-behaviorální přístup: Pro trvalou redukci váhy se často nestačí zabývat pouze jídelníčkem, ale je třeba využít psychologických přístupů vedoucích k trvalé změně návyků. Jako jeden z nejefektivnějších přístupů pro udržení změny se ukazuje přístup kognitivně-behaviorální. Mnoho lidí s nekomplikovanou nadváhou nepotřebuje lékařskou péči, ale podporu při trvalé změně návyků, což je spíše v kompetenci psychologů. Zvláště u dětské obezity je třeba měnit návyky celé rodiny.