

„Třetí pilíř“

Tak jako integrovaný záchranný systém má tři složky – hasičský záchranný sbor, zdravotnickou záchrannou službu a policii České republiky, tak i my se v péči o děti s nadváhou a obezitou opíráme o tři hlavní pilíře, a to vyváženou stravu, přiměřený pohyb a psychologickou podporu procesu redukce, která zahrnuje vícero rovin. Základní rovinou psychologické práce s těmito dětmi je samotné zvědomování toho, díky čemu myslí, že se jim během léčebného pobytu daří redukovat. Další nedílnou součástí je pak práce s motivací, tedy proč je pro dané dítě důležité, aby se nadbytečných kilogramů zbavilo, v čem samo vidí profit z této změny. Velkým úskalím je pak především podpora sebedůvěry dítěte, že daných cílů, stanoví-li si je přiměřeně, může dosáhnout. Častým tématem je i „emoční jedení“ nebo rozlišování hladu a chutí. K oslovení daných témat užíváme zejména skupinová setkání, ale děti mají možnost probrat potřebná témata také individuálně. V posledních letech je snahou začlenit v rámci možností též rodiče. Děje se tak prostřednictvím workshopu, který je jim nabízen či možností ambulantní péče, jenž může pomoci v prevenci relapsu po návratu zpět do domácího prostředí.