

Ομαδικό Πρόγραμμα για τη Μείωση του Σωματικού Βάρους και τη Βελτίωση της Εικόνας Σώματος

Ιόλα Αλ-Μπάχρι

Σταυρούλα Ανθή

Επιστημονικά Υπεύθυνη

Φωτεινή Λέκκα



Γενικές πληροφορίες

- Απευθύνεται σε ανθρώπους που επιθυμούν να χάσουν βάρος και να διατηρήσουν το αποτέλεσμα
- 14 δίωρες συναντήσεις (2 αναμνηστικές)
- 4 – 8 μέλη
- 2 συντονιστές – 1 εκπαιδευόμενος / παρατηρητής
- Μοντέλο ΓΣΘ → Judith Beck «The Beck Diet Solution- Train your Brain to Think like a Thin Person»

Διαδικασία εισαγωγής

- Συνέντευξη αξιολόγησης
- Χορήγηση ψυχομετρικών εργαλείων
(BDI, BAI, SCL-90, CES-D)
- Λήψη γενικού ιστορικού
- Λήψη ιστορικού βάρους
- Διερεύνηση κριτηρίων αποκλεισμού
- Διερεύνηση κινήτρου και δέσμευσης
- Ενημέρωση σχετικά με πλαίσιο και σκοπό της
→ Ομάδα εποπτών

Στόχος

- Αλλαγή του τρόπου σκέψης και συμπεριφοράς μέσω των οποίων αντιμετωπίζονται:
 - οι λόγοι που οδηγούν στην αύξηση του σωματικού βάρους
 - οι φαύλοι κύκλοι που διαιωνίζουν το πρόβλημα
 - η κατανάλωση φαγητού υπό συναισθηματική πίεση
 - η χρήση του φαγητού ως τρόπου επίλυσης προβλημάτων
 - η αρνητική σχέση με το σώμα

Γνωσιακός Άξονας Παρέμβασης

- **Διερεύνηση και ενίσχυση κινήτρου**

«Λόγοι που θέλω να χάσω βάρος», κάρτες υπενθύμισης

- **Εισαγωγή στο γνωσιακό συμπεριφοριστικό μοντέλο**

Ερέθισμα → Σκέψη → **Απόφαση** → Συμπεριφορά (φαγητό)

Σαμποταριστικές vs Βοηθητικές σκέψεις

- **Αμφισβήτηση διαστρεβλωμένων αντιλήψεων σχετικά με το φαγητό και τη διατροφή**

«Πώς σκέφτονται οι αδύνατοι άνθρωποι»

- **Εκπαίδευση στα Γνωσιακά Λάθη**

Καταγραφή ημερολογίου, εντοπισμός και αμφισβήτηση γνωσιακών λαθών

Γνωσιακός Άξονας Παρέμβασης (2)

- **Υιοθέτηση νέου τρόπου σκέψης**

«Σταματώ να κοροϊδεύω τον εαυτό μου», «Επανέρχομαι στο πρόγραμμα μου», «Η ζυγαριά ως ένδειξη», «Μαθαίνω να απαντώ στην απογοήτευση και στο αίσθημα της αδικίας», «Αντιμετωπίζω την αποθάρρυνση»

- **Εικόνα σώματος**

«Ξεχωρίζω την πραγματική – ιδανική και προσωπική εικόνα του σώματος μου», «Η ιστορία του σώματος μου», «Επανεξετάζω τα πρότυπα και ελέγχω την πραγματικότητα», «Σταματάω να αποφεύγω, κάνω δοκιμές»

- **Πρόληψη υποτροπής**

Σήματα κινδύνου, Αντιμετωπίζοντας τη μη απώλεια βάρους

Συμπεριφοριστικός Άξονας Παρέμβασης

- **Καταγραφή φαγητού**
- **Υιοθέτηση νέων συμπεριφορών**
«Οργανώνω το περιβάλλον μου», «Τρώω καθιστός», «Τρώω αργά»,
«Βάζω πρόγραμμα»
- **Πρόσωπο αναφοράς**
- **Αυτοενίσχυση**
«Επιβραβεύω τον εαυτό μου»
- **Διατροφικό πλάνο και εισαγωγή σωματικής άσκησης**
«Δεσμεύομαι σε μια διατροφή», Προγραμματισμένη και μη άσκηση

Συμπεριφοριστικός Άξονας Παρέμβασης (2)

- **Παρακολούθηση προόδου**

«Μαθαίνω να ζυγίζομαι», Διαγράμματα Βάρους

- **Τεχνικές αντιμετώπισης λαιμαργίας**

«Μαθαίνω να αντιστέκομαι», Δραστηριότητες απόσπασης προσοχής

- **Πρόληψη απρογραμματίστου φαγητού**

Γιορτές, διακοπές, έξοδοι

- **Κάρτες υπενθύμισης**

- **Επίλυση προβλημάτων**

Εμπειρία και αποτελέσματα

- 5 μέλη, ηλικίας 28-52 ετών, βάρους 95-122 kg
- Απώλεια βάρους από 2 έως 12 κιλά αναλόγως το βάρος τους και τις ειδικές συνθήκες που αντιμετώπιζε η καθεμία

Οφέλη μελών:

- Δήλωσαν πως συμφιλιώθηκαν με την ιδέα ότι σκοπός για την μείωση του βάρους τους δεν είναι η γρήγορη απώλεια κιλών που συνήθιζαν μέχρι τότε αλλά η **αλλαγή τρόπου σκέψης και ζωής.**
- Δήλωσαν ευχαριστημένες με το αποτέλεσμα της προσπάθειας τους μέσα από την ομάδα, παρόλο που έχασαν λιγότερα κιλά συγκριτικά με παρελθούσες προσπάθειες, καθώς έβλεπαν **εμφανείς αλλαγές στην καθημερινότητα τους και στον τρόπο που αντιλαμβάνονται πλέον τις διατροφικές τους συνήθειες.**

Εμπειρία και αποτελέσματα

- Δήλωσαν ότι παρόλο που είναι κατά κάποιον τρόπο «γνώστες» του θέματος λόγω προηγούμενων εμπειριών, θεωρούν ότι **πήραν αρκετές νέες γνώσεις** μέσα από την Ομάδα τόσο σε ψυχοεκπαιδευτικό επίπεδο όσο και μέσα από τις ασκήσεις που κλήθηκαν να κάνουν ή τις εμπειρίες που απέκτησαν.
- Δήλωσαν ότι η ομάδα τους βοήθησε **να εντοπίζουν τις σκέψεις** τους και **να διαπιστώνουν τις «προσωπικές τους παγίδες»**, γεγονός που γενικεύτηκε και σε άλλα θέματα της ζωής τους πέρα από το βάρος και τις διατροφικές τους συνήθειες, με αποτέλεσμα **να βοηθηθούν και σε άλλα κομμάτια της ζωής τους**.

Σκέψεις για το μέλλον

- Χρήση έντυπου υλικού
 - Κατανόηση
 - Αφομοίωση
 - Σημείο αναφοράς
 - Δυνατότητα μελλοντικής χρήσης
- Συμμετοχή παλιών μελών σε μελλοντικές ομάδες
 - Ενίσχυση κινήτρου
 - Πρότυπο
 - Επιβράβευση και διατήρηση αποτελέσματος

Ευχαριστούμε πολύ!

Ιόλα Αλ-Μπάχρι

Ψυχολόγος, MSc Επαγγελματικής Συμβουλευτικής

Σταυρούλα Ανθή

Ψυχολόγος, MSc Ψυχικής Υγείας

Φωτεινή Λέκκα

Ψυχολόγος, MSc Κλινικής Ψυχολογίας, Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας

