

ΔΟΜΗΜΕΝΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ: ΜΕΙΩΣΗ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Ι. Αλ-Μπάχρι, Στ. Ανθή, Φ. Λέκκα

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η επιτυχία στην προσπάθεια μείωσης του σωματικού βάρους και στη διατήρηση του επιθυμητού αποτελέσματος δεν μπορεί να επιτευχθεί χωρίς την αλλαγή του τρόπου σκέψης για τον εαυτό μας, το σώμα μας και το φαγητό.

Στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς πραγματοποιείται το Ομαδικό Πρόγραμμα Μείωσης Βάρους και Βελτίωσης Εικόνας Σώματος με βάση το Γνωσιακό Συμπεριφοριστικό μοντέλο. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα με ψυχοεκπαιδευτικό κυρίως χαρακτήρα το οποίο αφορά 14 δίωρες θεραπευτικές συναντήσεις, διεξάγεται από δύο θεραπευτές κι ένα παρατηρητή εκπαιδευόμενο του ΙΕΘΣ, ενώ τα μέλη της ομάδας κυμαίνονται από 4-8 άτομα. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε υπέρβαρους ανθρώπους που προσπαθούν να χάσουν βάρος και να αλλάξουν τη σχέση με το σώμα τους. Σκοπός του είναι η επεξήγηση και η εφαρμογή τεχνικών αλλαγής του τρόπου σκέψης και συμπεριφοράς, μέσω των οποίων αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά: 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 και η αρνητική σχέση με το σώμα.

Στην παρουσίαση πρόκειται να γίνει αναφορά στις διαδικασίες που ακολουθούνται για τη διεξαγωγή της ομάδας, στη δομή και το περιεχόμενο των συναντήσεων της, στους στόχους της ομάδας, αλλά και στα δεδομένα και αποτελέσματα από την τελευταία ομάδα που πραγματοποιήθηκε.