

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΓΝΩΣΙΑΚΟΥ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΥΠΕΡΒΑΡΩΝ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

Φ. Λέκκα

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Στο εργαστήριο παρουσιάζεται η εφαρμογή του γνωσιακού συμπεριφοριστικού μοντέλου στην προσπάθεια υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων να χάσουν βάρος και να διατηρήσουν το αποτέλεσμα. Εξηγείται ο ρόλος των δυσλειτουργικών σκέψεων στην επαναλαμβανόμενη πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων τροφής που οδηγεί στην αύξηση του σωματικού βάρους, καθώς και ο ρόλος των δυσλειτουργικών σκέψεων που εμποδίζουν την προσπάθεια απώλειάς του. Παρουσιάζονται αναλυτικά γνωσιακές – συμπεριφοριστικές τεχνικές που εφαρμόζονται στην προσπάθεια μείωσης του σωματικού βάρους, όπως: διαμόρφωση και διατήρηση του κινήτρου, ημερολόγια αυτοπαρατήρησης, πρόκληση και αμφισβήτηση δυσλειτουργικών σκέψεων, απόσπαση προσοχής, επίλυση προβλημάτων για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων (π.χ. διακοπές, έξοδοι, γιορτές) και πρόληψη υποτροπών μέσα από τη μελέτη περιπτώσεων. Η παρέμβαση βασίζεται στο πρόγραμμα της Judith Beck για τον έλεγχο και τη μείωση του σωματικού βάρους. Αποτελεί ειδική εφαρμογή του γνωσιακού – συμπεριφοριστικού μοντέλου στα προβλήματα που σχετίζονται με το αυξημένο σωματικό βάρος, η οποία διαφοροποιείται από αυτές που εφαρμόζονται στις διαταραχές πρόσληψης τροφής