

Συνδυάζοντας τη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία και την ενσυνειδητότητα με στόχο τη μείωση του σωματικού βάρους και τη βελτίωση της εικόνας σώματος

*Μ. Μουζακίτη, Ψυχολόγος, Α. Τουφεξή, Ψυχολόγος, Φ. Λέκκα, Δρ. Κλινικής Ψυχολογίας
Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς*

Σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι η εφαρμογή γνωσιακών συμπεριφοριστικών τεχνικών σε συνδυασμό με πρακτικές ενσυνειδητότητας είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη μείωση του σωματικού βάρους και στη διατήρησή του σε ένα επιθυμητό επίπεδο για το άτομο. Επιπλέον, αυτός ο συνδυασμός πρακτικών φαίνεται ότι αυξάνει τις πιθανότητες να διαμορφωθεί, αλλά και να διατηρηθεί μια υγιής σχέση με το φαγητό, καθώς και να βελτιωθεί ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται την εικόνα του σώματός του. Τα αποτελέσματα φαίνεται να παραμένουν σταθερά στο χρόνο με χαμηλά ποσοστά υποτροπών, καθώς το άτομο εκπαιδεύεται και υιοθετεί νέες δεξιότητες και συνήθειες.

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία (ΓΣΘ) βασίζεται στην αρχή ότι ο τρόπος με τον οποίο κανείς σκέφτεται επηρεάζει το πώς αισθάνεται αλλά και τον τρόπο που συμπεριφέρεται. Με άλλα λόγια, δεν είναι τα γεγονότα καθαυτά που καθορίζουν την συναισθηματική απόκριση, αλλά το πώς ο καθένας τα αντιλαμβάνεται ή τα ερμηνεύει.

Παρότι μπορεί να μην γίνεται αντιληπτό συνειδητά, πριν από την κατανάλωση φαγητού προηγείται πάντα μια σκέψη. Η σκέψη αυτή, που

ονομάζεται αυτόματη, θα επηρεάσει τη συμπεριφορά στην οποία θα προβεί το άτομο. Λειτουργικές ή βοηθητικές λέγονται οι σκέψεις που οδηγούν σε συμπεριφορές ωφέλιμες προς εκείνο. Αντίθετα, οι σκέψεις που οδηγούν σε μη ωφέλιμες στάσεις και συμπεριφορές λέγονται δυσλειτουργικές.

Με την κατάλληλη εκπαίδευση, το άτομο είναι εφικτό να εντοπίσει και να τροποποιήσει εκείνες που το οδηγούν σε δυσλειτουργικά μοτίβα συμπεριφοράς. Γνωσιακές τεχνικές, όπως είναι η αυτοπαρατήρηση, η γνωσιακή αμφισβήτηση των δυσλειτουργικών σκέψεων αλλά και η αναδόμησή τους σε πιο λειτουργικές σχετίζονται θετικά με επιτυχείς προσπάθειες μείωσης και διατήρησης του σωματικού βάρους σε υγιές επίπεδο.

Ένα σύνολο δυσλειτουργικών σκέψεων σχετικά με την υποκειμενική αντίληψη του σώματος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη σχέση του ατόμου με το φαγητό, καθώς και το επίπεδο ικανοποίησης και αισθησης πληρότητας από αυτό. Για το σκοπό της θεραπείας μπορούν να αξιοποιηθούν διάφορες γνωσιακές τεχνικές που στοχεύουν στην αναγνώριση και τη διόρθωση μεροληψιών, οι οποίες καθιστούν το άτομο ευάλωτο στην υπερεκτίμηση ή τη διόγκωση της σημασίας του σωματικού βάρους στην αυτοεκτίμηση.

Επιπλέον, συμπεριφοριστικές τεχνικές, όπως ο έλεγχος περιβαλλοντικών ερε-



θισμάτων (π.χ. μείωση της δυνατότητας πρόσβασης σε λιπαρές και ανθυγιεινές τροφές, περιορισμός έκθεσης σε ερεθίσματα που διευκολύνουν την απρογραμματίστη κατανάλωση φαγητού) σε συνδυασμό με τον συνειδητό προγραμματισμό των ημερήσιων γευμάτων, ενισχύουν το στόχο της κατάκτησης και της διατήρησης του επιθυμητού σωματικού βάρους.

Τέλος, η εκπαίδευση στην τεχνική επίλυσης προβλήματος και σε τεχνικές αύξησης της αντοχής και διαχείρισης της συναισθηματικής δυσφορίας έχει καλή αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση της κατανάλωσης τροφής υπό την επιρροή συναισθηματικών ερεθισμάτων.

Η χρήση της ενσυνειδητότητας. Ενσυνειδητότητα είναι η επίγνωση (κατανόηση) που προκύπτει όταν παρατηρούμε την εμπειρία μας όπως εξελίσσεται στο παρόν με έναν ειδικό τρόπο: χωρίς αξιολόγηση, με ενδιαφέρον και καλοσύνη.

Η ενσυνειδητότητα είναι ο αντίποδας του αυτόματου πιλότου, δηλαδή των μικρών ή μεγάλων διαστημάτων μέσα στη μέρα στα οποία χάνεται η επαφή με ό,τι συμβαίνει στο παρόν και επικρατούν μαθημένες συνήθειες και αυτοματοποιημένες συμπεριφορές και αντιδράσεις. Ο αυτόματος πιλότος έχει πλεονεκτήματα, όπως το γεγονός ότι δεν χρειάζεται η συνειδητή προσοχή για να εκτελεστεί μια καθημερινή δραστηριότητα, όπως π.χ. η οδήγηση. Από την άλλη, η λειτουργία του αυτόματου πιλότου μπορεί να ενεργοποιηθεί σε πλήθος δραστηριοτήτων, μεταξύ αυτών και η κατανάλωση τροφής, με δυσλει-

τουργικές συνέπειες. Από τις κυριότερες είναι: η κατανάλωση τροφής πέρα από το σημείο στο οποίο το σώμα τη χρειάζεται, η επιλογή τροφής ως αντίδραση σε συναισθηματικά ερεθίσματα, η μειωμένη ικανοποίηση και αίσθηση πληρότητας από το φαγητό κ.ά. Όλες στη βάση τους έχουν την απώλεια της επαφής με την εμπειρία σε σωματικό και σε συναισθηματικό επίπεδο και την επικράτηση συνηθειών και αυτόματων αντιδράσεων.

Η ενσυνειδητότητα είναι μια δεξιότητα που καλλιεργείται μέσω διαφόρων πρακτικών. Η εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα περιλαμβάνει την αύξηση της ικανότητας συνειδητής επίγνωσης της υποκειμενικής εμπειρίας σε όλες τις διαστάσεις: σκέψεις, συναισθήματα, σωματικές αισθήσεις και παρορμήσεις. Μέσω αυτής, τα στοιχεία της εμπειρίας μπορούν να γίνουν αντιληπτά ως πρόσκαιρα φαινόμενα που μεταβάλλονται και ως τέτοια ότι δεν προσδιορίζουν τον εαυτό και τις προσωπικές επιλογές. Μια σκέψη του τύπου: «Δεν με νοιάζει, θα φάω», αντιμετωπίζεται απλώς ως μια σκέψη που θα περάσει. Μια παρόρμηση για γλυκό, γίνεται αντιληπτή ως ένα κύμα που θα κορυφωθεί και θα εξασθενήσει κ.ο.κ.

Επιπλέον, η εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα περιλαμβάνει την εκμάθηση εναλλακτικών τρόπων απόκρισης στα συναισθήματα (θετικά και αρνητικά) που οδηγούν σε αυξημένη κατανάλωση τροφής, όπως η αύξηση της ανοχής στη δυσφορία ή επιλογή συμπεριφορών αυτοφροντίδας έναντι του φαγητού κ.ά.



Τέλος, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην καλλιέργεια συνειδητής επίγνωσης των σωματικών αισθήσεων, όπως αυτών που σχετίζονται με το αίσθημα της πείνας και της πληρότητας. Με τον τρόπο αυτό, ενισχύονται οι συνειδητές επιλογές: το άτομο κατανοεί πότε είναι πραγματικά πεινασμένο, τι είναι αυτό που το σώμα χρειάζεται και πότε έχει επέλθει η στιγμή του κορεσμού ώστε να σταματήσει έγκαιρα. Τέλος, η συνειδητή επίγνωση των σωματικών αισθήσεων αυξάνει την ικανότητα απόλαυσης της τροφής ακόμα και με μικρότερη ποσότητα, καθώς και την έγκαιρη διακοπή της κατανάλωσης τροφής όταν η ευχάριστη γεύση αρχίζει να φθίνει.

Οι δύο παραπάνω προσεγγίσεις συνδυάζονται στο πλαίσιο της ατομικής θεραπείας, αλλά και ομαδικών παρεμβάσεων. **Στο ΙΕΘΣ εφαρμόζεται πρόγραμμα 10 συνεδριών που περιλαμβάνει την εφαρμογή γνωσιακών συμπεριφοριστικών τεχνικών και την εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα.** Στις κύριες θεματικές είναι: ο εντοπισμός και η τροποποίηση μη λειτουργικών μοτίβων σκέψεων, η καλλιέργεια ορθών διατροφικών συνηθειών, η εκπαίδευση στο αίσθημα της πείνας και της πληρότητας, η εκπαίδευση στην κατανάλωση τροφής με ενσυνείδητο τρόπο και η αντίσταση στην παρόρμηση για φαγητό, η εκμάθηση και εφαρμογή εναλλακτικών στρατηγικών διαχείρισης συναισθημάτων και η βελτίωση της εικόνας σώματος.

Κύριος στόχος του είναι η υποστήριξη ατόμων που επιθυμούν να βελτιώσουν τη σχέση τους με το φαγητό, να ενισχυθούν στην προσπάθεια να χάσουν βάρος και να υιοθετήσουν δεξιότητες και λειτουργικές συνήθειες στην καθημερινότητά τους που θα τους βοηθήσουν να διατηρήσουν το επιθυμητό αποτέλεσμα στη διάρκεια του χρόνου.

Βιβλιογραφικές πηγές

Beck, J. S. (2009). *The Beck Diet Solution (2nd ed.)*. Birmingham, Alabama: Oxmoor House

Kristeller J. (2015). *The Joy of Half a Cookie*. New York, N.Y., Perigee

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse* (Guilford Press, 2002)

