Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα: ένα ομαδικό πρόγραμμα για τη μείωση του σωματικού βάρους και τη βελτίωση της εικόνας σώματος

Μάντυ Μουζακίτη, Ανθή Τουφεξή, Φωτεινή Λέκκα

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Οι δυσκολίες στη σχέση με το φαγητό και την εικόνα σώματος συνδέονται συχνά με μειωμένη επίγνωση των σωματικών σημάτων, συναισθηματική κατανάλωση τροφής, άκαμπτους διατροφικούς κανόνες και δυσλειτουργικές πεποιθήσεις γύρω από το βάρος και το σώμα. Συνεπώς, υπάρχει η ανάγκη για παρεμβάσεις που μπορούν να απευθυνθούν αποτελεσματικά στα παραπάνω. Το ομαδικό διαδικτυακό πρόγραμμα που παρουσιάζεται βασίζεται στις αρχές της Γνωσιακής Θεραπείας Βασισμένης στην Ενσυνειδητότητα, με στόχο την καλλιέργεια μιας πιο συνειδητής σχέσης με το φαγητό, την ενίσχυση της αυτορρύθμισης και τη βελτίωση της εικόνας σώματος. Περιλαμβάνει δέκα δίωρες συναντήσεις ψυχοεκπαιδευτικού και βιωματικού χαρακτήρα, οι οποίες οργανώνονται διαδοχικά, συνδέοντας τη θεωρητική κατανόηση με την πρακτική εφαρμογή στην καθημερινότητα. Οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται στην παρατήρηση και αναγνώριση της εσωτερικής εμπειρίας - σκέψεων, συναισθημάτων, σωματικών αισθήσεων και παρορμήσεων - που συνδέεται με την κατανάλωση τροφής. Μέσα από πρακτικές ενσυνειδητότητας, ασκήσεις ενσυνείδητης κατανάλωσης τροφής, διερεύνηση των σημάτων πείνας, πληρότητας και κορεσμού, καθώς και γνωσιακές τεχνικές, ενισχύεται η δυνατότητα απόκρισης με επίγνωση, αντί της αυτόματης αντίδρασης σε συναισθηματικά ή περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Η παρέμβαση αναδεικνύει τη σημασία της μη επικριτικής στάσης, της αποδοχής και της αυτοσυμπόνιας στη διαμόρφωση λειτουργικών διατροφικών επιλογών και μιας σχέσης με το σώμα που χαρακτηρίζεται από φροντίδα, συμφιλίωση και αποδοχή. Με τον τρόπο αυτό, η έμφαση μετατοπίζεται σταδιακά από την ανάγκη ελέγχου του βάρους προς την καλλιέργεια μιας ενσυνείδητης και φροντιστικής σχέσης με το φαγητό, το σώμα και τον εαυτό. Η ανάλυση των απαντήσεων των 40 συμμετεχόντων σε συνολικά 5 ομάδες, αναδεικνύει ως οφέλη της παρέμβασης: τη μείωση της παρορμητικής και συναισθηματικής κατανάλωσης τροφής, την ενίσχυση της επίγνωσης των σωματικών αναγκών, την τροποποίηση δυσλειτουργικών μοτίβων σκέψης και συμπεριφοράς, καθώς και την ανάπτυξη συνειδητής απόκρισης σε ερεθίσματα που σχετίζονται με το φαγητό, το σώμα και τα συναισθήματα.

Λέξεις-κλειδιά: ενσυνειδητότητα, ενσυνείδητη διατροφή, εικόνα σώματος, αυτορρύθμιση.