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





9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών
Θεσσαλονίκη, 6-8 Νοεμβρίου

Μάντυ Μουζακίτη, Ανθή Τουφεξή, Φωτεινή Λέκκα

Θεωρητικό υπόβαθρο

- √ Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία
- √ Ενσυνειδητότητα και ενσυνείδητη διατροφή
- √ Συναισθηματική ρύθμιση, αποδοχή και αυτοσυμπόνια

Στόχοι του προγράμματος

- Επίγνωση σημάτων πείνας, πληρότητας, κορεσμού
- Αναγνώριση της σχέσης ανάμεσα σε σκέψεις, συναισθήματα και κατανάλωση τροφής
- Μείωση της παρορμητικής αντίδρασης
- Ενίσχυση της συναισθηματικής αυτορρύθμισης
- Καλλιέργεια πιο συνειδητών διατροφικών επιλογών
- Καλλιέργεια της αποδοχής της εικόνας σώματος και αυτοσυμπόνιας

”Δεν στοχεύουμε μόνο στην αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς, αλλά και στη μεταβολή του τρόπου με τον οποίο το άτομο σχετίζεται με τις σκέψεις, τα συναισθήματα και το σώμα του.

Περιγραφή προγράμματος

- 10 δίωρες εβδομαδιαίες συνεδρίες μέσω Zoom
- Συνέντευξη αξιολόγησης, συμπλήρωση ερωτηματολογιών
- Γνωσιακές τεχνικές και πρακτικές ενσυνειδητότητας
- Εξάσκηση στο σπίτι
- Αναμνηστική συνάντηση

Απευθύνεται σε: υπέρβαρα άτομα με υπερφαγία, συναισθηματική κατανάλωση φαγητού, δυσκολία στον έλεγχο της παρόρμησης

Συμμετέχοντες και υλικό

- Δεδομένα από συνολικά 5 ομάδες κατά την περίοδο 2022–2026
- 40 άτομα (37 γυναίκες και 3 άνδρες)
- Ηλικιακό εύρος: 23-65 ετών

Το υλικό βασίζεται σε:

- Κλινικές παρατηρήσεις
- Αναφορές και εμπειρίες των συμμετεχόντων από πρακτικές, ασκήσεις για το σπίτι και αξιολογήσεις των αναμνηστικών συναντήσεων

Προηγούμενες προσπάθειες απώλειας βάρους & προσδοκίες από το πρόγραμμα

Ανάμεσα στην απογοήτευση και την ελπίδα

Επαναλαμβανόμενες προσπάθειες στο παρελθόν

Δυσκολία επίτευξης ή διατήρησης του αποτελέσματος

Ελπίδα για αλλαγή

«Μια ακόμη προσπάθεια απώλειας βάρους ή η αρχή μιας διαφορετικής σχέσης με το φαγητό;»

Η πορεία των δέκα συναντήσεων

1–2 Εισαγωγή και επίγνωση εμπειρίας

Ενσυνειδητότητα, άσκηση σταφίδας, αυτόματος πιλότος, παρατήρηση εμπειρίας

3–5 Σκέψεις και σωματική επίγνωση

Γνωσιακή αναδόμηση, αποστασιοποίηση από τις σκέψεις, πείνα, πληρότητα, γευστική απόλαυση, λαχτάρα

6–8 Συναίσθημα και παρόρμηση

Συναισθηματική κατανάλωση τροφής, κοινωνικές καταστάσεις και διατροφικά ερεθίσματα

9–10 Σχέση με το σώμα και διατήρηση

Αποδοχή, αυτοσυμπόνια, συμφιλίωση με το σώμα και σχεδιασμός συνέχισης των πρακτικών.

Η άσκηση της σταφίδας:
Επίγνωση αυτόματου πιλότου

Τι αναδείχθηκε:

«Φοβερό! Ένας καινούργιος κόσμος ανοίχτηκε μπροστά μου. Η σταφίδα τελικά έχει άρωμα και γεύση. Δεν το είχα παρατηρήσει ποτέ και να φανταστείτε τρώω κάθε μερα στο γραφείο. Σαν να έτρωγα πραγματικά σταφίδα για πρώτη φορά. Τρώω τόσο γρήγορα που μάλλον δεν καταλαβαίνω τι τρώω». *Α., 33 ετών*

«Έφαγα την σταφίδα πριν καν ξεκινήσουμε την άσκηση. Δεν κατάλαβα πως έγινε. Πήρα δεύτερη σταφίδα, την έφαγα στη μέση της άσκησης. Δεν έκανα σωστά την άσκηση. Ντρέπομαι, αλλά ήθελα να κλείσω την κάμερα και να φάω και τις υπόλοιπες». *Κ., 37 ετών*

Επίγνωση σωματικών αισθήσεων που συνδέονται με την κατανάλωση τροφής

- Αίσθημα πείνας
- Πληρότητα - κορεσμός
- Γευστική απόλαυση

Μαθαίνοντας να ακούμε το σώμα
Επίγνωση σωματικών αισθήσεων

Αίσθημα πείνας

Πρακτική ενσυνειδητότητας για την άμεση παρατήρηση των σωματικών αισθήσεων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το γεύμα

Πώς αντιλαμβάνομαι ότι πεινάω; Ποια σωματικά σημάδια αναγνωρίζω;

→«κάψιμο στο στομάχι», «αίσθηση *άδειου*», «έλλειψη ενέργειας»

Πώς διακρίνω τη σωματική πείνα από άλλες αφορμές για φαγητό, όπως την επιθυμία/ λαχτάρα;

→«Είχα φάει πριν τη συνάντηση, δεν πεινούσα, αλλά πεθύμησα μια Coca-Cola, αισθανόμουν την αίσθηση του ανθρακικού στο λαιμό»

Πληρότητα

Πότε το σώμα μου δίνει σήμα να σταματήσω;

Οι συμμετέχοντες αναφέρουν:

- Δυσκολία να αναγνωρίσουν τα σήματα της πληρότητας
- Δυσκολία να σταματήσουν παρά τις σωματικές αισθήσεις:

«Συνεχίζω να τρώω και συνειδητοποιώ ότι έχω γεμίσει μόνο όταν αρχίζω να νιώθω δυσφορία» *Γ., 43 ετών*

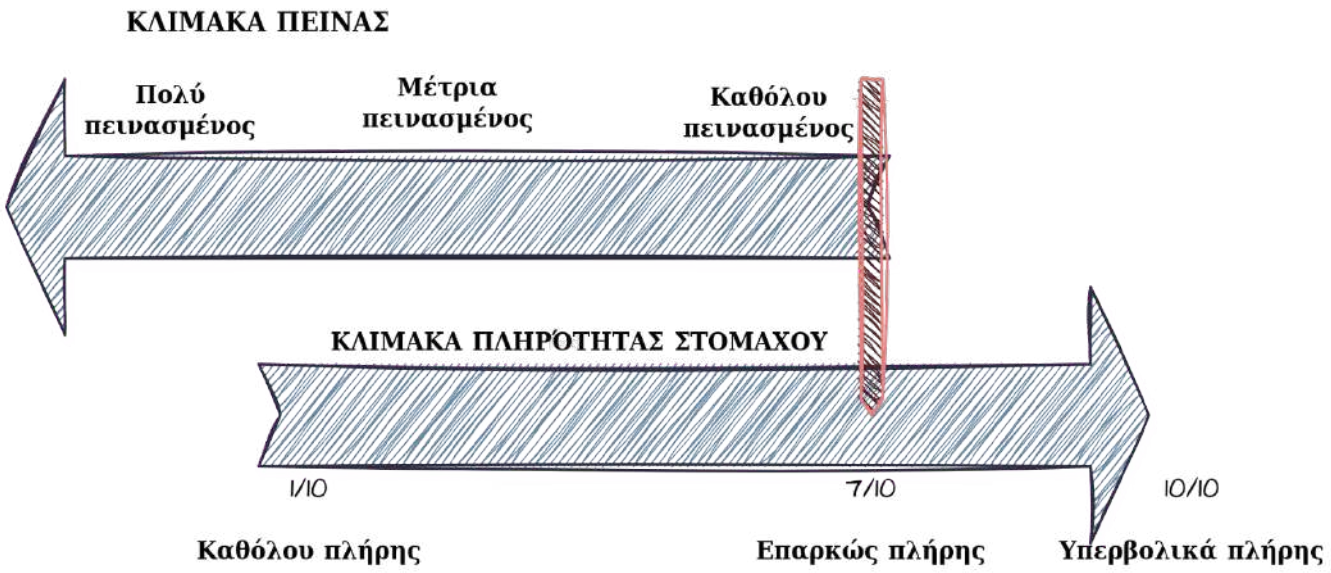
Άσκηση: δύο ποτήρια νερό & κλίμακα πληρότητας

« Ένιωσα τέντωμα στο στομάχι στο 8/10» Ι., 49 ετών

« Όταν ήπια και το δεύτερο ποτήρι, έφτασα στο 9/10, ένιωσα πίεση και δυσφορία. Μοιάζει με το πώς νιώθω κάποιες φορές μετά τα γεύματα» Γ., 43 ετών

→ Αναγνώριση σημάτων πληρότητας και κορεσμού & διερεύνηση απόκρισης

Βιολογική Πείνα και Πληρότητα



Κορεσμός

Αναγνωρίζοντας τη σταδιακή υποχώρηση της πείνας

Κορεσμός: η φυσιολογική διαδικασία μέσω της οποίας μειώνεται η πείνα μετά την κατανάλωση τροφής.

Δεν προκύπτει άμεσα, αλλά απαιτεί χρόνο..

«Για το απόγευμα είχα να φάω μια μπάρα δημητριακών. Όταν την έφαγα ένιωθα ότι πεινάω ακόμα, βαθμολόγησα την πείνα μου περίπου 5/10. Ωστόσο, έδωσα λίγο χρόνο, γιατί σκέφτηκα ότι μπορεί να χρειαστεί λίγη ώρα μέχρι να νιώσω χορτάτη. Πράγματι, αυτό έγινε. Μετά από μισή ώρα, δεν ένιωθα ότι χρειάζομαι κάτι παραπάνω» *Φ., 35 ετών*

Καλλιεργώντας την γευστική απόλαυση

Η άσκηση της σοκολάτας

Εστίαση στη γεύση και στην απόλαυση, με διερεύνηση της διαφοράς μεταξύ ικανοποίησης και υπερκατανάλωσης

Παρατηρήσεις:

«Η πρώτη μπουκιά είχε την πιο έντονη γεύση, η γεύση σταδιακά άλλαζε, εξασθενούσε»

«Έχοντας καταναλώσει το μισό γλυκό, συνειδητοποίησα ότι ήμουν ήδη ικανοποιημένη και δεν χρειαζόμουν άλλο, καθώς δεν το απολάμβανα πλέον στον ίδιο βαθμό»

Οι σκέψεις δεν είναι γεγονότα

Αναγνώριση & τροποποίηση **αυτόματων σκέψεων** που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά

Γνωσιακή Αποστασιοποίηση: παρατήρηση σκέψεων ως παροδικά φαινόμενα του νου, και **όχι ως απόλυτες αλήθειες** ή εντολές

Παραδείγματα από την ομάδα:

- *«Πρέπει να φάω γλυκό τώρα»*
- *«Δεν είμαι πειθαρχημένη, δεν μπορώ να τα καταφέρω»*
- *«Φαγητό=Φροντίδα/ Ξεκούραση/ Επιβράβευση»*
- «Πρέπει να φάω γρήγορα, χάνω τον χρόνο μου»

”Η αλλαγή δεν αφορά μόνο το περιεχόμενο των σκέψεων, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο σχετιζόμαστε μαζί τους

Το σπάσιμο των φαύλων κύκλων
Αποστασιοποίηση και αναδόμηση

«Οι μπουφέδες ήταν ο,τι χειρότερο για εμένα. Το μυαλό αμέσως μου έλεγε: “Φάε ό,τι προλάβεις τώρα που μπορείς γιατί από αύριο θα στερηθείς". Το Σάββατο ήμουν καλεσμένη σε γάμο. Αντί να παρασυρθώ από τις σκέψεις, πήρα απόσταση και είπα: "Αυτή είναι η κλασική σκέψη που με κάνει να νιώθω ότι είναι η τελευταία μου ευκαιρία για φαγητό". Ύστερα είπα στον εαυτό μου ότι μπορώ να ξαναφάω αυτό το φαγητό όποτε θέλω στη ζωή μου. Έφαγα σαλάτα και 2-3 πράγματα που κέντρισαν το ενδιαφέρον».

— Δ., 34 ετών

«Η σκέψη μου χθες που ξέφυγα ήταν: “Πάει, καταστράφηκε η προσπάθεια. Το χάλασα. Ας φάω ό,τι θέλω σήμερα, και από Δευτέρα ξεκινάω πάλι.” Εκεί, έκανα ένα βήμα πίσω και κατάλαβα ότι: “Το να σκέφτομαι με όρους άσπρου-μαύρου μου είναι γνώριμο, μια συνηθισμένη παγίδα. Δεν σημαίνει ότι είναι αλήθεια”. Μετά έφερα τα παιδιά στο νου μου να μου λένε ότι: Είναι εντάξει. Έφαγες κάτι που επιθυμούσες. Είναι ανθρώπινο να ξεφύγουμε από το πλάνο. Κόκκινη γραμμή και συνεχίζουμε από εκεί ακριβώς που το αφήσαμε. Τίποτα δεν καταστράφηκε”. Αυτό, όντως, με έσωσε από τις έξτρα θερμίδες ενοχής».

— Φ., 40 ετών

Η δυσκολία αποστασιοποίησης & η προσπάθεια ελέγχου

«Είχα μεγάλη δυσκολία με τα φύλλα στο ρυάκι. Τοποθετούσα τις σκέψεις εκεί, σκέψεις όπως "θέλω να φάω κάτι γλυκό τώρα", "δε γίνεται να μην το φάω", κτλ, αλλά δεν συνέχιζαν με τη ροή του ρυακίου - ήταν σαν να λιμνιάζουν εκεί. Ήθελα να φύγουν, αλλά δεν έφευγαν. Μου προκάλεσε δυσφορία», *Ν., 35 ετών*

Η τροφή ως ρυθμιστής του συναισθήματος

Ανακούφιση από δυσάρεστα συναισθήματα

«Παρατηρώ ότι σε στιγμές βαρεμάρας, πηγαίνω ασυναίσθητα προς την κουζίνα»

«Όταν έχω έντονο άγχος, όταν περιμένω μια απάντηση για κάτι, είναι πολύ πιθανό να καταφύγω σε τσιμπολόγημα»

«Κάποιες φορές αισθάνομαι σαν να μου καλύπτεται κάποιο κενό με το φαγητό»

Παράταση ευχάριστων συναισθημάτων

«Αυτή την εβδομάδα παρατήρησα ότι δεν έτρωγα μόνο όταν ήμουν θλιμένος, αλλά και όταν ήμουν πολύ χαλαρός. Σε στιγμές χαράς ή σε στιγμές ηρεμίας ήθελα να παραγγείλω. Κάπως σα να θέλω να μεγιστοποιήσω το συναίσθημα» *Γ., 40 ετων*

Μένω με τη δυσκολία

Πρακτική ενσυνειδητότητας «Μένω με τη δυσκολία»:

Καλλιέργεια της ικανότητας να αναγνωρίζουμε και να παραμένουμε σε επαφή με δυσάρεστα συναισθήματα, χωρίς να επιδιώκουμε την άμεση απομάκρυνση ή καταστολή τους μέσω της τροφής.

Από την αποφυγή στην αποδοχή και τη φροντίδα:

«Πρέπει να σταματήσω αυτό που νιώθω»



«Αυτό που με δυσκολεύει και με πονάει, είναι ήδη εδώ»

«Μπορώ να είμαι και με αυτό, παρόλο που είναι δύσκολο»

«Πώς μπορώ να με φροντίσω καλύτερα;»

Αναγνωρίζοντας την ανάγκη πίσω από την επιθυμία για φαγητό

Όταν το φαγητό γίνεται φροντίδα

Πρακτική RAIN

Διερεύνηση κατάλληλης απόκρισης σε στιγμή δυσκολίας

R (Recognize) – Αναγνωρίζω

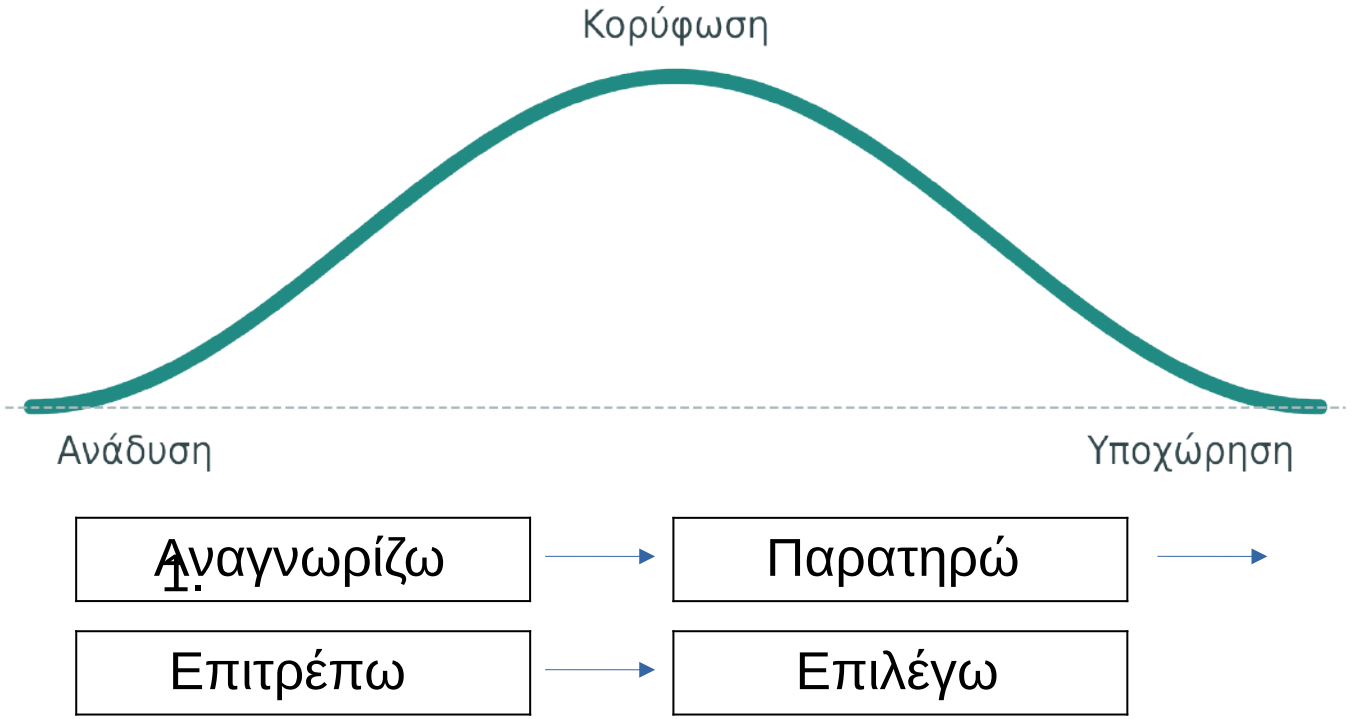
A (Allow) – Επιτρέπω/ Δημιουργώ χώρο

I (Investigate with Kindness) – Διερευνώ με καλοσύνη

N (Nurture) – Φροντίζω με συμπόνοια

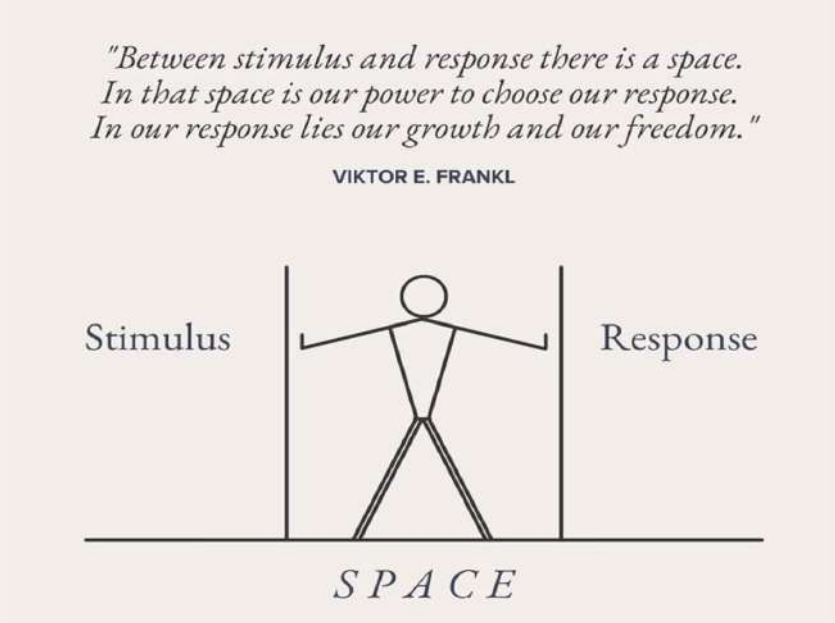
Επιπλέοντας στο κύμα της παρόρμησης

Από την αυτόματη αντίδραση στη συνειδητή επιλογή



Παρατηρώ την παρόρμηση, χωρίς να χρειάζεται να ενδώσω αυτόματα σε αυτήν

Διαχείριση της παρόρμησης
Ο χώρος της επιλογής



"*Από το ερέθισμα στη δράση* ***υπάρχει χώρος.*** *Σε αυτό το χώρο βρίσκεται η ελευθερία μας. Σε αυτό το χώρο μπορώ να λάβω μια φροντιστική απόφαση για εμένα.*

Παρατηρώντας την πορεία της παρόρμησης

«Για λίγο νόμιζα ότι μου πέρασε, αλλά μετά η επιθυμία δυνάμωσε ξανα...»

«Για μένα η άσκηση δεν πήγε τόσο καλά. Πίστευα ότι αν την έκανα σωστά, θα σταματούσα να θέλω να φάω»

→ όχι εξάλειψη ή έλεγχος, αλλαγή της σχέσης με την παρόρμηση

Εικόνα σώματος και αυτοσυμπόνια

Από την αυτοκριτική στη συμφιλίωση με το σώμα

-Χαμηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας, αρνητική εικόνα σώματος

-Αξιοποίηση πρακτικών ενσυνειδητότητας, αυτοσυμπόνιας και ευγνωμοσύνης για το σώμα

Πρακτικές

Συμπονετική περιήγηση στο σώμα, νοερή εικόνα του ειδώλου στον καθρέπτη, πρακτική συμφιλίωσης και αποδοχής

Καλλιεργώντας μια νέα σχέση με το σώμα

Αυταξία	«Η αξία μου δεν καθορίζεται από το πώς φαίνομαι»
Εκτίμηση σώματος	«Το σώμα μου με στηρίζει σε πολλά τελικά» «Συνειδητοποίησα ότι εγώ είμαι τόσο σκληρή μαζί του, αλλά αυτό έχει αντέξει τόσα πολλά - τόσες αλλαγές»
Αυτοσυμπόνια	«Μπορώ να φέρομαι με ευγένεια, ακόμη και αν δεν μου αρέσει κάτι πάνω μου»

Αλλαγή στάσης: Από την επίκριση, στην αποδοχή

«Δεν έχω χάσει βάρος, αλλά πρώτη φορά, μετά από πολλά χρόνια, φόρεσα μπικίνι και ένιωθα πολύ καλά στην παραλία. Είμαι πολύ χαρούμενη με αυτό**»,** *Φ., 35 ετών*

«Δεν μου αρέσει το σώμα μου, αλλά αυτό μου έτυχε και χρειάζεται να μάθω να συμπορεύομαι μαζί του», *Π., 42 ετών*

”Η αποδοχή του σώματος μπορεί να καλλιεργηθεί ακόμη και όταν η δυσαρέσκεια για την εικόνα παραμένει

Η ενσυνειδητότητα στην καθημερινή ζωή

Μικρές αλλαγές με προσωπική σημασία

«Πάω πιο νωρίς στο γραφείο για να πιω τον καφέ μου και να φάω το πρωινό μου» Γ., 32 ετών

Αναδεικνύεται:

- Δημιουργία χρόνου για το γεύμα.
- Μετατόπιση από τη βιασύνη στη συνειδητή παρουσία.
- Ενσωμάτωση της προσωπικής φροντίδας στην καθημερινή ρουτίνα.

Η ενσυνείδητη διατροφή δεν αφορά μόνο τις διατροφικές επιλογές, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο βιώνεται η εμπειρία του φαγητού.

Τι ανέδειξαν οι παρατηρήσεις των συμμετεχόντων κατά την ολοκλήρωση

- Αύξηση επίγνωσης εσωτερικής εμπειρία
- Αναγνώριση και τροποποίηση δυσλειτουργικών μοτίβων σκέψης και συμπεριφοράς
- Μείωση της παρορμητικής και συναισθηματικής κατανάλωσης τροφής
- Μείωση υπερφαγικών επεισοδίων
- Πιο συνειδητή απόκριση σε συναισθηματικά και περιβαλλοντικά ερεθίσματα
- Βελτίωση εικόνας σώματος μέσα από συμφιλίωση

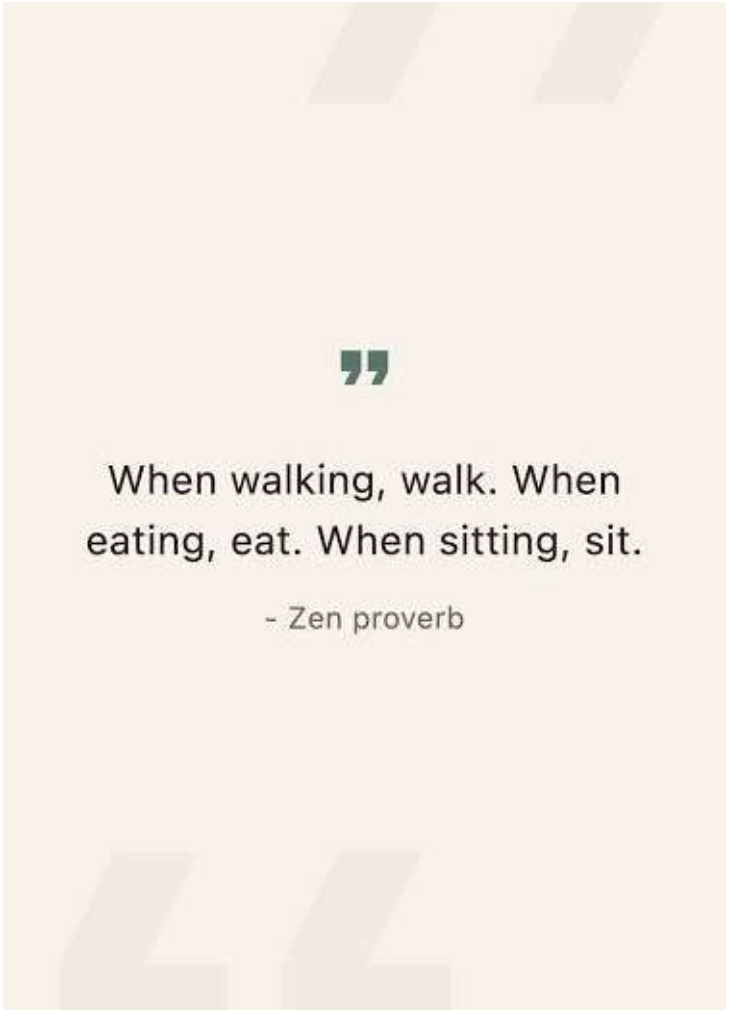
Περιορισμοί και προκλήσεις

Προκλήσεις κατά την εφαρμογή

- Δυσκολίες στην πρακτική της ενσυνειδητότητας: “Δεν τα καταφέρνω”, “δεν τις κάνω σωστά”, “δεν είχα χρόνο”.
- Δυσκολία συστηματικής εξάσκησης

Ζητήματα προς διερεύνηση και μελλοντικές κατευθύνσεις

- Η διατήρηση των αλλαγών έχει διερευνηθεί μόνο στο πλαίσιο της αναμνηστικής συνάντησης
- 4 από τις 5 ομάδες ήταν μόνο γυναικών: στη μικτή ομάδα δεν αναδύθηκαν κοινωνικές προσδοκίες για τη γυναικεία εμφάνιση
- Ενέσιμη φαρμακοθεραπεία συνδυαστικά με το πρόγραμμα
- Συστηματική ποσοτική αξιολόγηση του προγραμμάτος



Ευχαριστούμε πολύ!

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Kristeller, J., & Bowman, A. (2015). The joy of half a cookie: using mindfulness to lose weight and end the struggle with food (First edition.). Perigee, an imprint of Penguin Random House LLC.

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

Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. Eating disorders, 19(1), 49–61.

Godfrey, Kathryn & Gallo, Linda & Afari, Niloofar. (2014). Mindfulness-based interventions for binge eating: a systematic review and meta-analysis. Journal of behavioral medicine. 38. 10.1007/s10865-014-9610-5.

Carrière, K., Khoury, B., Günak, M. M., & Knäuper, B. (2018). Mindfulness-based interventions for weight loss: a systematic review and meta-analysis. Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity, 19(2), 164–177.