

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΓΝΩΣΙΑΚΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ
ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΓΝΩΣΙΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΣΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΕΣ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Ράνια Μπούμη & Αγγελική Κορδαλή

Εισαγωγή: Στην Ελλάδα 7 στους 10 ενήλικες θεωρούνται παχύσαρκοι ενώ αρκετοί αγνοούν βασικούς κανόνες ισορροπημένης διατροφής. Η γνωσιακή ψυχοθεραπεία έχει τεκμηριωμένη αποτελεσματικότητα στην απώλεια βάρους καθώς και στην αλλαγή των γνωσιών για το φαγητό. Οι διαιτολόγοι-διατροφολόγοι έρχονται αντιμέτωποι με αδιέξοδα στην καθημερινή πρακτική τους τα οποία δεν μπορούν να ξεπεράσουν με αμιγώς διατροφικές παρεμβάσεις.

Σκοπός: Το πρόγραμμα που σχεδιάσαμε στοχεύει στην τροποποίηση δυσλειτουργικών γνωσιών σε σχέση με το φαγητό και τη βελτίωση των διατροφικών συμπεριφορών συνδυάζοντας γνωσιακές τεχνικές και διατροφική εκπαίδευση σε ομάδες ενηλίκων.

Δομή: Πρόκειται για βραχύ, ομαδικό πρόγραμμα 10 συναντήσεων των 90 λεπτών το οποίο συντονίζουν μία ψυχολόγος-γνωσιακή ψυχοθεραπεύτρια και μια διαιτολόγος-διατροφολόγος. Σε κάθε συνάντηση συμμετέχουν και οι δύο ειδικοί, ενώ το συντονισμό των ομάδων έχει η ψυχολόγος.

Περιεχόμενο: Στην πρώτη συνάντηση αφιερώνεται χρόνος για τη γνωριμία των συμμετεχόντων και την παρουσίαση του προγράμματος. Επιπλέον, χορηγείται μεταφρασμένο το Three-Factor Eating Questionnaire-R18. Στις συνεδρίες που ακολουθούν το γνωσιακό σκέλος περιλαμβάνει γενική εξοικείωση με τη γνωσιακή συλλογιστική, ειδική εξοικείωση στο φαύλο κύκλο της στερητικής δίαιτας, γνωσιακή ανάλυση, συμπεριφορικές τεχνικές, τεχνικές ενσυνειδητότητας, συμπεριφορικά πειράματα και γνωσιακή αναδόμηση. Το διατροφικό σκέλος περιλαμβάνει βασικές διατροφικές γνώσεις όπως ομάδες τροφίμων, βασικά θρεπτικά συστατικά, λειτουργία πεπτικού συστήματος, ανάγνωση διατροφικών ετικετών, συνδυασμοί τροφών και τα οφέλη της άσκησης. Στην τελευταία συνάντηση γίνεται ανασκόπηση του προγράμματος και χορηγείται εκ νέου το ερωτηματολόγιο.

Παρατηρήσεις: Στις 3 ομάδες που έχουν υλοποιηθεί ως σήμερα έχουν συμμετάσχει 13 γυναίκες ηλικίας 33-70 ετών με μέσο όρο τα 49 έτη. Οι πιο συχνές γνωσίες που εντοπίστηκαν σχετίζονταν με την αυτοσυγκράτηση (πχ. "δεν μπορώ να κρατηθώ", "δεν

αντέχω να μην το φάω"), την ποσότητα του φαγητού (πχ. "πρέπει να το φάω όλο", "τόσο λίγο δε μου φτάνει", "αν ξεκινήσω δεν κραπέμαι"), τη σύνδεση του φαγητού με το συναίσθημα (πχ. "μόνο αν φάω θα ηρεμήσω", "όταν είμαι θλιμμένη δεν μπορώ να αντισταθώ"). Η σκέψη τύπου άσπρο/μαύρο, τα "πρέπει", τα αυθαίρετα συμπεράσματα και το νοητικό φίλτρο είναι οι διεργασιακές παρακλήσεις που κυριαρχούσαν. Μετά από τις γνωσιακές και διατροφικές παρεμβάσεις αναδύθηκαν λειτουργικότερες γνωσίες όπως "μπορώ να κρατηθώ", "μετά από λίγο η λιγούρα μου περνάει", "μία κουταλιά είναι αρκετή για να αλλάξω την γεύση μου", "αν φάω θα χειροτερέψει η στεναχώρια μου".

Προτάσεις: Αν και το πρόγραμμα έχει λειτουργήσει λίγες φορές, οι πρώιμες ενδείξεις είναι ενθαρρυντικές. Οι συμμετέχοντες δείχνουν ενδιαφέρον και δέσμευση, σύντομα δοκιμάζουν νέες διατροφικές συμπεριφορές και οι αρνητικές σκέψεις τροποποιούνται αποτελεσματικά. Θα μπορούσε να δοκιμαστεί η επέκταση της διάρκειας του προγράμματος ώστε να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην γνωσιακή ανάλυση και στην γνωσιακή αναδόμηση. Επιπλέον, μπορεί να ενταχθεί στην θεματολογία η εικόνα του σώματος και η σύνδεση του σωματικού βάρους με την αυτοεκτίμηση, η ενθάρρυνση της απώλειας βάρους μέσω εξατομικευμένης διαιτολογικής παρακολούθησης και τέλος συναντήσεις διαχρονικής παρακολούθησης με σκοπό την αξιολόγηση της διατήρησης των αλλαγών. Προτείνεται η περαιτέρω υλοποίηση του προγράμματος και η εφαρμογή ενός αυστηρού ερευνητικού πρωτοκόλλου με στόχο την έγκυρη και αξιόπιστη αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς του, καθώς και η χρήση ερευνητικών εργαλείων καταλληλότερων για τη γνωσιακή ψυχοθεραπεία.