

PSICOLOGIA DE LA SALUT A OBESITAT

Hospital
del Mar

Parc
de Salut
MAR
Barcelona

L'obesitat és un greu problema de salut que comporta importants conseqüències no sols físiques sinó també psicològiques. En la societat actual, els individus amb sobrepès o obesitat poden patir **rebuig social**, la qual cosa incrementa la **insatisfacció corporal** i pot minvar la seva **autoestima**. No és d'estranyar que l'obesitat es relacioni sovint **AMB TRASTORNS DEPRESSIUS I SÍMPTOMES MODERATS D'ANSIETAT**. Alhora, pot ser conseqüència directa o indirecta de trastorns mentals preexistents com **EL TRASTORN PER FARTANERA, ALTRES TRASTORNS ALIMENTARIS** i els citats trastorns afectius i ansiosos.

El tractament psicològic suposa un paper important en la promoció d'**HÀBITS SALUDABLES D'ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA**. Així mateix, cerca la potenciació d'aspectes com *l'autoeficàcia, habilitats d'autocontrol conductual i emocional, benestar psíquic, millora de factors psicosocials i augment de la percepció de la qualitat de vida.*

Si has decidit canviar els teus hàbits alimentaris per on començar?

1 La primera cosa és **SABER EL QUE MENGES REALMENT DIÀRIAMENT** i no el que penses que menges.

2 Per a això és important realitzar l'**AUTO-OBSERVACIÓ**

Escriure tot el que menges i beus durant uns dies pot ser útil en la conscienciació del problema.

Analitza: què et fa menjar de manera nociva?

- L'olor del menjar, veure aliments concrets, fam, preparar alguna recepta, veure a algú menjar...
- Les tensions psicològiques del dia a dia: estrès, avorriment, ansietat, empipament, solitud....



Pautes psicològiques de canvi

¿Com canviar hàbits?

- X Mantingues un patró de menjars regulars (tres menjars i dos refrigeri)
- x Cerca un horari que s'ajusti a les teves circumstàncies reals tenint en compte les possibles dificultats (obligacions laborals, familiars, etc.).
- X No saltar-se menjars ni menjar massa poc.
- X No et prohibeixis constantment alguna cosa que desitgis. La restricció condueix amb freqüència a la impulsivitat per menjar

Alguns exemples de tasques per aprendre a menjar més lentament i menys quantitat...

AL MENJAR:

- x Posar els coberts sobre la taula entre mos i mos. Mastegar lentament i empassar l'aliment abans d'agafar de nou els coberts.
- x Contar les mastegades que es realitzant a cada mos.
- x Entrena la teva capacitat de parar. Aprèn a acabar de menjar deixant alguna cosa al plat
- x No facis altres activitats (veure la TV, llegir, parlar per telèfon...) mentres menges. Hi ha que ser conscient del QUE S'ESTA menjant i del QUE S'INGEREIX.

EN LA COMPRA:

- X Planificar-la abans d'anar i comprar amb l'estómac ple evitant aquells passadissos o establiments amb productes "molt estimulants".

A LA CUINA:

- X Evitar tenir aliments calòrics a la vista o de fàcil ingesta i intenta cuinar el just preparant el menjar amb l'estómac ple..

PSICOLOGIA DE LA SALUT A OBESITAT

Hospital
del Mar

Parc
de Salut
MAR
Barcelona

Pautes psicològiques de canvi

Treballant l'ansietat pel menjar

Proposa't fer algun d'aquests exercicis en diferents moments d'alimentació:

- × **RESPIRACIÓ CONSCIENT:** Abans de dinar inspira lentament i profundament, concentra't en el so de la respiració i en les sensacions mentre respires. Concentra't i pren consciència del teu cos i del teu entorn. Què et diu la teva respiració sobre com et sents?
- × **MENJARS CONSCIENTS:** sintonitza amb tots els teus sentits mentre menges i estigues en contacte amb el procés de menjar i les reaccions del teu cos davant el menjar. Observa la teva ment quan et sents satisfet: si et sents a gust, incòmode, capaç de concentrar-te, feliç, culpable, relaxat, alegre, càlid, descansat, clar, conscient...

Control emocional en la ingesta

Menjar és una forma ràpida de canviar o modular emocions aclaparadores. Pot servir per alleujar els sentiments o fins i tot bloquejar, asserenar o intensificar sentiments,

Procura incorporar RITUALS al migdia o a la fi de la jornada per alliberar les tensions emocionals acumulades (escriu en un quadern, canta una cançó relaxant, crema encens, fes exercicis de relaxació ...).

DAVANT LES EMOCIONS NORMALS:

- × Si sents angoixa realitza la tècnica de respiració.
- × Si et sents trist no lluitis contra ella sinó que permet que flueixi, veu una pel·lícula trista o parla amb un amic.
- × Si estas enfadat intenta buscar la seva causa. Pren una fotografia del moment i distànciat per poder veure que més coses apareixen a la imatge.
- × Si et sents culpable intenta ser compassiu amb tu mateix. El càstig només desencadenarà més malestar o podrà augmentar la probabilitat d'alimentació conscient.