



► Podrška pri mršavljenju

Čovjek je stvoren kao socijalno biće i može biti dugoročno zadovoljan samo ukoliko oko sebe ima dobre i zadovoljavajuće odnose s ljudima koji su njemu važni.

Odluka o mršavljenju vrlo je važna za pojedinca, ali i za osobe oko njega, jer će mu one predstavljati podršku u dostizanju tog cilja. Mršavljenje iziskuje i brojne stresne situacije, kad ne ide baš sve po planu i zbog toga je važno da osoba u tom procesu percipira – doživljava da joj je podrška drugih dostupna.

Istraživanja pokazuju da se percepcija dostupnosti podrške smatra važnom za umanjivanje štetnih efekata stresa. Ljudi koji imaju kvalitetne socijalne veze zaštićeniji su od negativnih efekata stresnih događaja.

Što se tiče vrste podrške, kod mršavljenja ih je važno nekoliko. Prije svega, važna je samopodrška, odnosno da osoba vjeruje sama u sebe i da smatra kako ima sposobnost za doći do cilja. Zatim je važna podrška članova obitelji, u smislu da prihvate način prehrane te osobe i pokušaju se prilagoditi njezinoj prehrani, da ne kupuju namirnice koje osoba u programu ne

smije jesti, da je saslušaju u kriznim situacijama i da budu usmjereni na cilj koji je osoba postavila, a ne da ga sabotiraju. Isto tako, vrlo je važna i podrška prijatelja kojima će se moći obratiti u teškim trenucima i koji će je podržati u njezinu cilju.

Korisnici programa mršavljenja često kažu da im je najbolja i najsvrsishodnija podrška bila podrška osoba koje imaju isti problem. Zbog toga je važno da se osoba koja želi smršavjeti uključi u grupu za podršku pri mršavljenju. Takva grupa ima članove s istim problemom, sa sličnim tegobama i teškoćama.

SLIČNI SE NAJBOLJE RAZUMIJU! Također, vrlo je važna stručna podrška, dakle voditelj koji će dati točne i relevantne informacije, koji će vagati osobu i pregledavati dnevnik prehrane, a uz to i razgovarati o teškoćama te imati razumijevanja i topline.

Suočavanje s problemom ili stresnim iskustvom smanjuje stres, olakšava učinkovito suočavanje i dovodi do smanjenja negativnih efekata stresa na tjelesno i mentalno zdravlje, a osoba se najbolje suočava kad ima kvalitetnu socijalnu mrežu oko sebe te kad se osjeća prihvaćeno i poštovano. Osobe koje imaju obiteljsku okolinu koja ih podržava češće se koriste aktivnim suočavanjima usmjerenima na

problem (dobar je primjer mršavljenje), dok su one koje imaju malu ili nikakvu socijalnu podršku sklone korištenju suočavanjem usmjerenim na emocije.

Isto tako, praksa rada s grupama za mršavljenje pokazuje da do cilja najbolje uspijevaju doći supružnici kad su zajedno u grupi, jer se podržavaju i međusobno korigiraju te njihova promjena ponašanja postaje stabilna u vremenu, a stečena znanja i vještine prenose i na djecu.



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

