

## ***Promjena ponašanja kod osoba s prekomjernom tjelesnom težinom i pretilošću***

Marijana Rajčević Kazalac<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Zdravi grad Poreč

Zdravi grad Poreč već dugi niz godina razvija zaštitne psihosocijalne programe u skladu s utvrđenim čimbenicima rizika za zdravlje građana te prioritarnim potrebama građana u zajednici. Tako je 2009. godine osmišljen program Debljina - bolest ili izbor koji se bavi promjenom ponašanja kod osoba s prekomjernom tjelesnom težinom i pretilošću.

Porečki program Debljina - bolest ili izbor za razliku od većine današnjih programa za redukciju suvišnih kilograma u centar pažnje stavlja problem samokontrole. Istraživanja pokazuju da 2/3 osoba s problemom suvišnih kilograma prekomjerno jede jer se ne zna djelotvorno nositi s neugodnim emocijama i sa stresom svakodnevnog života te hranu koristi kao sredstvo utjehe i stimulacije. Da bi osobe promijenile svoje ponašanje prema hrani i činile zdravije izbore trebaju postati svjesne svog neadekvatnog ponašanja te naučiti vještine djelotvornijeg suočavanja sa stresom i neugodnim emocijama. Stoga su programom osmišljene radionice grupnog savjetovanja koje vode članovi multidisciplinarnog tima: liječnik, psihologinja, nutricionist i kineziolog. Uz vođenje grupa za mršavljenje, vode se i grupe za održavanje postignute tjelesne težine, jer iskustva pokazuju da je to puno teži zadatak od mršavljenja. Ljudi brigu o vlastitom zdravlju najbolje pokazuju kroz hranu, stoga je neophodno educirati osobe s prekomjernom težinom i pretilošću o vrsti namirnica, kombinaciji namirnica, o kontinuiranom vođenju dnevnika prehrane, ali isto tako o fizičkoj aktivnosti te o tehnikama relaksacije.

Od 2009. do 2014. godine je kroz program prošlo 29 grupa. Iskustva članova govore da su se članovi grupe naučili zdravo hraniti, zdravo se nositi sa stresom i neugodnim emocijama, ističu višu razinu samokontrole nego prije ulaska u program te su zadovoljni rezultatom skidanja suvišnih kilograma.

Zahvaljujući ovom programu, Zdravi grad Poreč je postao svojevrsni centar za probleme u prehrani pa se u Savjetovališta sve više javljaju osobe s problemima debljine, ali i osobe s anoreksijom i bulimijom.

Ključne riječi: prekomjerna tjelesna težina, pretilost, promjena ponašanja