

TERAPEUTYCZNY TURNUS DLA OSÓB Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ

Otyłość jest przewlekłą, postępującą chorobą cywilizacyjną, prowadzącą z czasem do niepełnosprawności w zakresie funkcjonowania fizycznego, psychicznego a także społecznego. Determinowana jest wieloma czynnikami.

Nadmiar tkanki tłuszczowej zaburza metabolizm, prowadząc do rozwoju wielu chorób: cukrzycy, zespołu bezdechu nocnego, niedokrwiennej choroby serca, nadciśnienia tętniczego, zmian zwyrodnieniowych stawów, dny moczanowej, chorób pęcherzyka żółciowego, dyslipidemii, (do powstania której w dużym stopniu przyczynia się zła dieta, niewłaściwy tryb życia oraz stosowanie używek). Osoby otyłe zdecydowanie częściej zapadają na choroby nowotworowe, a także depresje i zaburzenia lękowe. Tak więc otyłość to nie tylko stan fizycznej odmienności, ale przede wszystkim stan duszy, odzwierciedlający głębokie, nieświadomione konflikty wewnętrzne, nadużycia, także seksualne, przemoc, czy potrzebę bezpieczeństwa lub niezależności.

Mechanizm powstawania otyłości jest bardzo złożony lecz coraz więcej badań wskazuje na istotną, wręcz dominującą rolę czynników o podłożu psychologicznym. U znacznej części otyłych diagnozuje się zaburzenia odżywiania. Oznacza to, że otyłość u tych osób powstała w wyniku zaburzeń jedzenia i ma charakter nerwicowy. Przejadanie się w powiązaniu z czynnikami psychicznymi, może stanowić nieświadomy mechanizm obniżania napięcia i zmniejszania poczucia przykrości. Jedzenie postrzegane jest wówczas jako dostarczanie sobie przyjemności.

Poza tym otyłość jako taka, bez względu na jej przyczyny, może stanowić źródło wielu zaburzeń emocjonalnych. Są one najczęściej wynikiem nieudanych prób odchudzenia się i stosowania niezliczonych diet. Wywołuje to narastający lęk, drażliwość czy ogólne osłabienie, mogące z czasem prowadzić do ciężkich zespołów depresyjnych. W grupie pacjentów z otyłością często występują zaburzenia jedzenia polegające na kompulsywnym objadaniu się (BED).

Jednym z podstawowych narzędzi w ustaleniu prawidłowej masy ciała jest indeks BMI. Światowa Organizacja Zdrowia określiła zakres właściwego BMI w przedziale wartości 18,5 – 25. Pierwszy stopień otyłości, czyli nadwaga zaczyna się od BMI powyżej 25 kg/ m².

Psychoterapia stanowi zabezpieczenie przed powikłaniami psychologicznymi u osób otyłych. Bez właściwej terapii i psychoedukacji wyleczenie będzie znacznie utrudnione a nawet niemożliwe, gdyż otyłość może rozwijać się w towarzystwie takich zaburzeń jak:

- zespół kompulsywnego objadania się,
- syndrom jedzenia nocnego,
- bulimia,
- zaburzenia lękowe i adaptacyjne,

- depresja i nerwica,
- uzależnienia.

Sposób jedzenia odzwierciedla stosunek człowieka do samego siebie. Aby trwale zmienić styl życia, niezbędna jest praca nad sobą w takich aspektach, jak np.:

- samokontrola,
- akceptacja własnego ciała,
- efektywne komunikowanie się,
- konstruktywne wyrażanie emocji,
- motywowanie samego siebie,
- asertywność,
- dbanie o siebie,
- rozwiązywanie konfliktów,
- podejmowanie decyzji,
- radzenie sobie ze stresem i niepowodzeniami,
- pozytywna autoprezentacja i konstruktywne nagradzanie samego siebie.

Zadaniem naszego zespołu terapeutycznego jest postawienie diagnozy, opracowanie strategii leczenia i wreszcie terapia zaburzeń psychicznych towarzyszących nadwadze i otyłości, leczenie psychospołecznych ich przyczyn (m. in. kompulsywnego objadania), zwiększanie swojej samoświadomości, kształtowanie nowych umiejętności, w tym radzenia sobie ze stresem, stymulowanie pozytywnych zmian w sposobie życia, wreszcie motywowanie do utrzymania osiągniętych rezultatów.

Zespół terapeutyczny ośrodka ALIRA to specjaliści z wieloletnim doświadczeniem w pracy z osobami z zaburzeniami odżywiania. Główną jego zaletą jest holistyczne podejście do pacjenta. Stąd w zespole tacy specjaliści jak: psychiatra, psychoterapeuci, psychodietetyk, internista.

Jeśli chcesz zrobić coś dla siebie, skorzystaj z szansy jaką daje Ci leczenie w ośrodku terapeutycznym ALIRA, należącym do Fundacji Światło Dla Życia. Nasz autorski program terapii da początek nowego, zdrowszego życia.

Turnus trwa 4 tygodnie. Koszt pobytu wynosi 10 000,00 PLN.