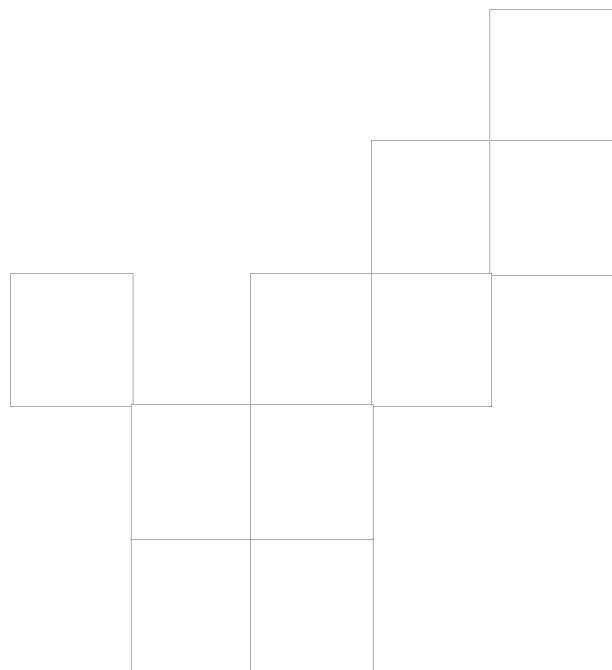


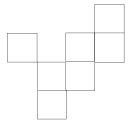
Magatartástudományi Napok  
Pécs, 2015. június 11–12.



# A stresszkezelés szerepe a testsúlykontrollban

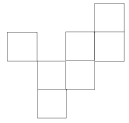
Czeglédi Edit PhD

egészségfejlesztő szakpszichológus  
Semmelweis Egyetem  
Magatartástudományi Intézet



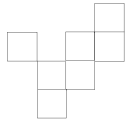
## Bevezető gondolatok

- „*A stressz az élet sava-borsa.*” (Selye, 1976, 79. old.)
- A krónikus stressz az energiabevitelrel és az energialeadással egyaránt interakcióba léphet, ezáltal játszva szerepet az elhízás etiológiájában (De Vriendt és mtsai, 2009).



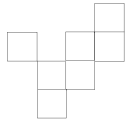
# A diéta betartásának akadályai

- A kezeléssel szembeni általános ellenállás
- Motivációs problémák
- Éhség
- Az energiabevitel hibás monitorozása; a feljegyzések pontatlansága
- **Rossz ételválasztás (különösen az erősen korlátozott ételek vagy magas zsírtartalmú ételek fogyasztása)**
- **Az étkezés idői mintázata (étkezések kihagyása; nassolás; gyakori falatozás)**
- **Az ételadag mérete**
- **Túlzott alkoholfogyasztás**
- **Falászavar**
- **A csábításnak, kínálgatásnak való alacsony ellenállás**
- **Evés, mint önjutalmazás**
- **Emocionális evés**
- ... ..



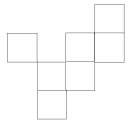
## Az evés funkciói

- Létfenntartás
- Társas kapcsolatok szabályozása
- Unaloműzés
- Örömforrás
- Öngondoskodás
- Önjutalmazás (vs. önbüntetés)
- **Érzelemszabályozás**
- ...



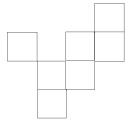
# Érzelmi evés

- A negatív érzelmekkel és élményekkel (mint pl. stressz, magányosság, unalom, szorongás) való megküzdési stratégia (Faith és mtsai, 1997).
- Az elhízás pszichoszomatikus elmélete szerint a negatív érzelmekre adott evési válasz tanult, a negatív állapot enyhítésére szolgáló magatartás (Kaplan és Kaplan, 1957).
- Az érzelemszabályozási deficit háttérében a korai anya-gyermek kapcsolat áll (Bruch, 1973).

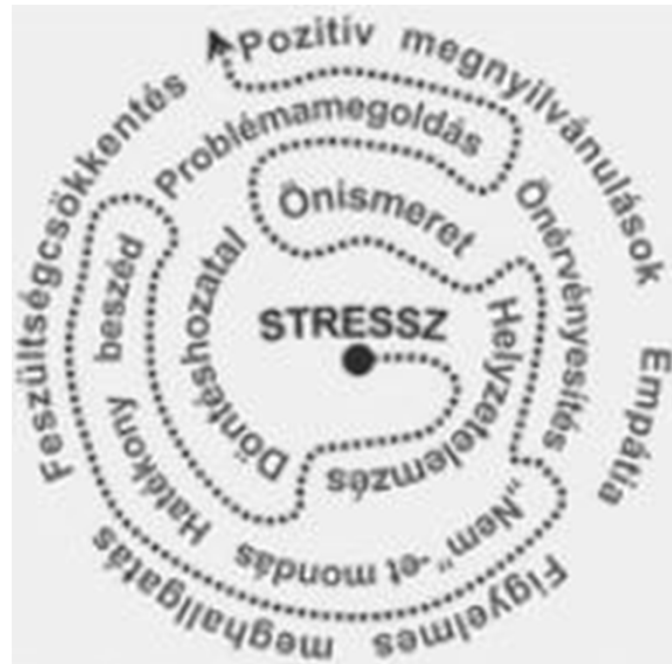


# Stresszkezelés és testsúlykontroll

- Randomizált kontrollcsoportos klinikai vizsgálatok
- Progresszív izomrelaxáció, alkalmazott relaxáció (4 alkalom/hét, 3 hétig): csökken az érzelmi evés és a testtömeg (Manzoni és mtsai, 2008, 2009)
- Progresszív izomrelaxáció, diafragmatikus légzés (2 alkalom/nap, 8 hétig): növekszik a kognitív korlátozás, csökken a testtömeg (Christaki és mtsai, 2011)

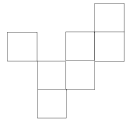


# Williams Életkészségek Program (WÉK)



[www.eletkeszsegek.hu](http://www.eletkeszsegek.hu)

(Williams és mtsai, 2009; Stauder és mtsai, 2010)

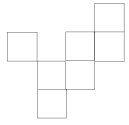


# WÉK és testsúlykontroll I.



- A **naplójegyzet** technikájának elsajátítása hozzájárul az érzelmek azonosításához, így elkülöníthetővé válik az emocionális és fizikai éhség.
- A **4 kérdés** technika alkalmazásával döntés születhet az adekvát válasz módjára nézve.
- A **feszültséglevezető készségek** elsajátítása elősegíti az evés helyettesítését más, adaptív módszerekkel, illetve a fizikai aktivitás bekerülhet a meglévő és újonnan tanult feszültséglevezető készségek repertoárjába.

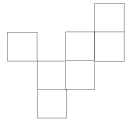




## WÉK és testsúlykontroll II.

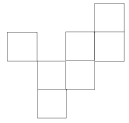


- Az **asszertív kommunikáció** elsajátítása hozzájárulhat azon konfliktusok kezeléséhez, amelyekből az evésrohamok révén levezetést nyerő feszültségek származnak.
- A **nemet mondás** és a **problémamegoldás** stratégiája különösen hasznos lehet a súlyfelesleggel küzdők számára az elhízásra hajlamosító, obezogén környezetben.



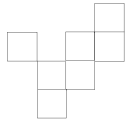
## WÉK és testsúlykontroll III.

- A stresszel kapcsolatos általános edukáció kibővítése az alábbi témákkal:
  - az elhízás etiológiája;
  - a stressz szerepe az elhízás kialakulásában;
  - az öngondoskodás, önjutalmazás evésen túlmutató módjai;
  - szeretetnyelvek;
  - a hatékony és egészséges testsúlykontroll ismérvei;
  - a testsúlykontrollt szolgáló kognitív és viselkedéses stratégiák.



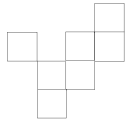
# Duci WÉK – eddigi csoportok

- Semmelweis Egyetem,  
Magatartástudományi  
Intézet, Pszichoszomatikus  
Szakrendelő
- 16 óra/csoport
- Időbeosztás:
  - 4x4 óra
  - 1x4 + 2x6
  - 2x8 óra
- Összesen 8 csoport
- BMI $\geq$ 25,0, 18 év felettek
- **Kezdés:**
  - 94 fő (87 nő és 7 férfi)
  - átlag 11,8 (SD=1,98), 9–15  
fő/csoport
- **Zárás:**
  - 71 fő (66 nő és 5 férfi)
  - átlag 8,9 (SD=2,53), 6–12  
fő/csoport
- **Lemorzsolódás aránya:**  
24,5%



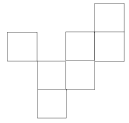
# Problémák

- Normális súlytartományba tartozó jelentkezők
- Kollégák
- Mentálisan beteg résztvevők (pl. skizoaffektív személyiségzavar, súlyos depresszió)
- Elköteleződés hiánya
- A 60 év feletti résztvevők kevésbé nyitottak a gondolkodásuk megváltoztatására
- Feszített időkeret
- Kényelmetlen helyszín



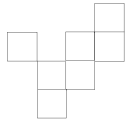
# Tapasztalatok

- Összességében a WÉK program jól értelmezhető és alkalmazható az elhízás és a testsúlykontroll kontextusában.
- A résztvevők nagy belátásokra tettek szert és több ízben visszajelezték az elsajátítottak hasznosságát a mindennapi életük során.



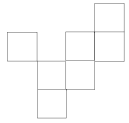
# Súlyfelesleg mint stresszforrás

- Ciki
  - vékony emberek között lenni
  - fényképezkedni
  - strandra menni
- Nehezíti a lépcsőzést, mozgást
- Korlátozott az öltözködés
- Nehezíti a testápolást, higiéniát
- Nehéz intim kapcsolatokat kezdeményezni
- Negatív társadalmi visszajelzések



# Stressz és elhízás

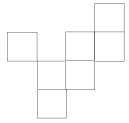
- Egész nap nem eszik, este „bezábal” (4/9)
- Stresszhelyzetet követően édességgel nyugtatja meg magát (9/9)
- Egész napos nassolás (7/9)
- Stressz → túlevés → büntudat → még több evés (5/9)
- Fizikai inaktivitás (3/9)
- Megfelelés, teljesítményhez enni kell (5/9)
- „Kövér vagy” → ellenállás → még több evés (6/9)



# Naplójegyzet (középkorú hölgy)

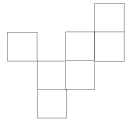
- **Helyzet:** A kolléganőm kiszivárogtatott egy bizalmas információt.
- **Gondolatok:**
  - Nem normális, hülye.
  - Ártott nekem ezzel.
  - Etikátlanul viselkedett.
- **Érzelmek:**
  - Harag 50%
  - Düh 50%
- **Viselkedés:** Felelősségre vontam.
- **Következmények:** A kolléganőm letagadta, egy napig bennem maradt a rossz érzés, bizalomvesztést éltem át, **este evésrohamom volt.**





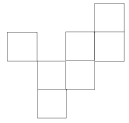
# Naplójegyzet (fiatal hölgy)

- **Helyzet:** Telefonon elmondom a testvéremnek, hogy az unokatestvérem szerintem megharagudott rám. Erre ő megkérdi: „Miért nem kérdezted meg?”
- **Gondolatok:**
  - Megint gyerekként viselkedtem.
  - A testvéremnek megvan a maga baja, mint hogy az én hülyeségeimmel foglalkozzon.
  - Meg kellett volna kérdezniem.
- **Érzések:**
  - Elbátortalanodás 65%
  - Szomorúság 60%
  - Csalódottság 70%
- **Viselkedés:** Témát váltottam.
- **Következmények:** Szorongtam, megmaradt a rossz érzés, megnyugtatóként ettem.



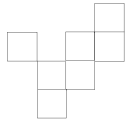
# Kognitív torzítások

- „Akaratgyenge vagyok.”
- „Dagadt disznó vagyok.”
- „A kövérségem miatt nem kellek senkinek.”
- „Kövér vagyok, ezért tökéletes feleségnek kell lennem.”
- „Egy 100 kg feletti nő sosem lehet igazi nő.”



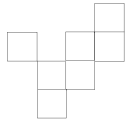
# Figyelemelterelés

- zenehallgatás
- mozgás
- éneklés
- olvasás
- beszélgetés
- tánc
- mással foglalkozom konstruktív módon
- takarítok
- megtervezem a napi teendőimet
- megtervezem a következő utazásomat
- álmodozom
- lefekszem aludni
- relaxálok
- meditálok
- küzdősportot űzök
- megterhelő feladattal kezdek foglalkozni
- kilépek a helyzetből
- boxzsák
- műanyag palack földhöz vágása
- keresztrejtvény (pl. sudoku)
- szótárt tartok magamnál és a várakozások ideje alatt szavakat tanulok
- kiírom magamból
- jógázom



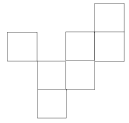
# Figyelemelterelés

- versmondás
- számolás
- éneklés
- imádkozás
- hírolvasás
- újságotlvasás
- Internet, Facebook
- vezetés
- szaunázás
- piac, pláza
- alkotás
- játék
- zene
- TV-nézés
- kézimunka
- beszélgetés
- tánc
- jóga
- pedikűr, manikűr
- arcápolás
- társaságba menni



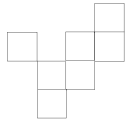
# Problémamegoldás

- Probléma: vacsora után megjelenő éhség
- Cél: semmit nem enni



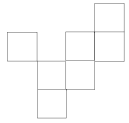
# Problémamegoldás – Esti éhség: válaszok

- megfürdöm
- lefoglalom a kezem (pl. keresztretvényt fejtek)
- korán lefekszem
- fogat mosok
- sportolok (pl. szobabicikli, hullahopp karika, kettlebell, fegyencedzés, ugróköté, hasizomgyakorlat)
- vizet iszom
- fát vágok
- tengerimalac (visít, ha kinyitom a hűtőt, így észbe kapok)
- elfoglalom magam valami nagyon érdekes dologgal
- olvasok
- rőfögős hűtőmalac
- elviszem sétálni a kutyámat
- masszírozást kérek
- ruhákat próbálgatok
- testápolás, szépségápolás



# Problémamegoldás – Esti éhség: válaszok

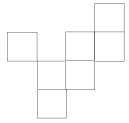
- magamat ábrázoló fényképet teszek ki a hűtőre (tetszés szerint: testes, sovány, pucér, fürdőruhás, felöltözve, stb.)
- kiírom a hűtőre
  - „NEM!”
  - „Meg tudod állni!”
  - „Végy mély lélegzetet”
  - „Tényleg éhes vagy?”
  - „Emlékezz a célodra”
  - Biztos akarod?
- elkerülöm a konyhát
- lelakatolom a hűtőt
- házimunkát végzek (takarítás, vasalás, stb.)
- kertészkedem
- határidős munkába kezdek
- bikini modelleket nézegetek



# Problémamegoldás – Esti éhség: válaszok

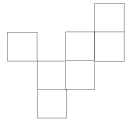
- nem tartok otthon ennivalót
- korpatablettát/ zabkorpát fogyasztok
- lapozgatom a diétás naplót
- edzésterveket nézegetek
- felidézem a korábbi sikereimet
- távlati terveimen gondolkodom
- recepteket nézegetek
- belegondolok az evés következményeibe (pl. bűntudat)
- önápolást folytatok (pl. arcápolás, manikűr)
- motivációs történeteket keresgélek
- megkérem a páromat, hogy szóljon rám
- kikérdezem a leckét a gyerektől
- mesét olvasok a gyerekeknek
- szex





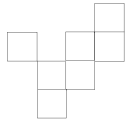
# Összefoglalás

- A hatékony stresszkezelés elősegítheti a maladaptív evési magatartások előfordulási gyakoriságának csökkentését, ami hozzájárulhat a hosszú távú, sikeres testsúlykontrollhoz.



# Hivatkozások

- Bruch, H. (1973): *Eating Disorders. Obesity, anorexia nervosa and the person within*. New York: Basic Books.
- Christaki, E., Kokkinos, A., Costarelli, V., Alexopoulos, E. C., Chrousos, G. P., Darviri, C. (2013). Stress management can facilitate weight loss in Greek overweight and obese women: a pilot study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 26(S1), 132–139.
- De Vriendt, T., Moreno, L. A., De Henauw, S. (2009): Chronic stress and obesity in adolescents: Scientific evidence and methodological issues for epidemiological research. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 19, 511–519.
- Kaplan, H. I., Kaplan, H. S. (1957): The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 125, 181–201.
- Manzoni, G. M., Gorini, A., Preziosa, A., Pagnini, F., Castelnuovo, G., Molinari, E., Riva, G. (2008): New technologies and relaxation: an explorative study on obese patients with emotional eating. *Journal of Cybertherapy and Rehabilitation*, 1, 182–192.
- Manzoni, G. M., Pagnini, F., Gorini, A., Preziosa, A., Castelnuovo, G., Molinari, E., Riva, G. (2009): Can relaxation training reduce emotional eating in women with obesity? An explanatory study with 3 months follow-up. *Journal of American Dietetic Association*, 109, 1427–1432.
- Selye J. (1976): *Stressz distressz nélkül*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Stauder, A., Konkoly Thege, B., Kovács, M. E., Balog, P., Williams, V. P., Williams, R. B. (2010): World wide stress: Different problems, similar solutions? Cultural adaptation and evaluation of a standardized stress management program in Hungary. *International Journal of Behavioral Medicine*, 17, 25–32.
- Williams, V. P., Brenner, S. L., Helms, M. J., Williams, R. B. (2009): Coping skills training to reduce psychosocial risk factors for medical disorders: a field trial evaluating effectiveness in multiple worksites. *Journal of Occupational Health*, 51, 437–442. Erratum in: *J Occup Health*. 2009;51(6)



**KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!**

**[czedit@gmail.com](mailto:czedit@gmail.com)**