



DR. CZEGLÉDI EDIT

EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ SZAKPSZICHOLOGUS, EGYETEMI ADJUNKTUS, SE

(Biztos) csak akarat erő kérdése?

A testsúlykontroll egyéni és közösségi problémái

A súlyfelesleg a szó szerinti teher mellett átvitt értelemben is jelentős terheket ró az egyénekre. A nyugati társadalomban ugyanis igen kedvezőtlen az elhízottak megítélése.

A WHO a tíz legsúlyosabb betegség közé sorolja az elhízást, amely megnöveli a betegségek kialakulásának és az idő előtti elhalálozásnak a kockázatát.

A fogyókúraipar tömérdek eszközt hirdet, azt sugallva, hogy az adott diéta, étrend-kiegészítő vagy sporteszköz alkalmazásával gyors, nagymértékű és tartós fogyást érhetünk el. Ezek a praktikák azonban a legritkább esetben váltják be a hozzájuk fűzött reményeket. A jójéffektus pedig veszélyes, mert egyre kedvezőtlenebb testösszetételhez vezet.

Az elhízással kapcsolatos negatív attitűdök már óvodáskorban tetten érhetők, és az élet számos területét áthatják, a médiától kezdve az oktatáson és a foglalkoztatáson át az egészségügyi ellátórendszerig. Az egészségügyben dolgozó szakemberek számottevő része negatív, vagy legalábbis ambivalens attitűddel viseltetik az elhízottak iránt. Az előítélet alapját az a hiedelem szolgáltatja, hogy az elhízás viselkedéses probléma, az

akaraterő hiányának a jele. Az elhízott

Mindennapi életünk során az evés és az etetés messze túlmutat a létfenntartó funkción.

egyén tehát akaratgyenge, saját maga felelős az állapotáért, és ha nem képes változtatni, akkor méltán érdemel megvetést. De vajon valóban így van-e?

A testsúlykontrollhoz valóban szükséges a hatékony önszabályozás, a kísértéseknek való ellenállás, azonban az „akaraterő” önmagában nem elegendő. A sikeres, hosszú távú testsúlymenedzselés ugyanis az evési és aktivitásbeli magatartások egész garmadájának tartós megváltoztatását és a készségek egész készletének alkalmazását igényli, az élelmiszerek kalóriatartalmának ismeretétől kezdve az egészséges étrend összeállításán át a nemet mondásig. Ez utóbbi remek példa a környezet szerepére a súlyprobléma kialakulásában és fennmaradásában.

CSAK EGY SZELET...

A társas(ági) étkezés a kultúránk szerves része, amely egyfelől a táplálékbevitel megnövekedését eredményezi (még egészséges testtömeg esetében is), másfelől pedig ellenérzéseket kelthet a többiekben, ha valaki kivonja

magát belőlük. Egyes ételreklámok jól illusztrálják, hogyan kapcsolódik össze az étel a szeretettel (pl. „a kenyérré kenhető szeretet”, „mond el xy csokoládéval”). És valóban: a süteménybe a nagymama nemcsak a lisztet, cukrot és a többi hozzávalót süti bele, hanem a szívét is. Így azután az étel visszautasítása a szeretet és a gondoskodás visszautasításának üzenetét is hordozhatja a kínáló fél számára. Az esetleges nemet mondást és az ellenállási próbálkozásokat a (szívüket is) kínáló ismerősök, rokonok általában félresöprik az „ugyan, egy szelet sütemény nem fog megártani” érvvel. Azonban ez is kedvezőtlen következményekkel járhat.

MÁR ÚGYIS MINDEGY...

A diétázók felállítanak maguknak egy tervet az étkezésükre nézve. Ez lehet egyszerű kalóriakorlát, de vonatkozhat például bizonyos ételtípusok kerülésére is. Az elfogadott és elfogyasztott étellel azonban megszegik a saját szabályaikat. Ez büntudatot eredményez és paradox módon a diéta betartására vonatkozó erőfeszítések csökkenéséhez, sőt, túlévéshez vezet, azon téves gondolatnak a nyomán, hogy „most már elszúrtam, most már bármit megehetek, úgyis mindegy”. Éppen ezért a nemet mondás képességének fejlesztése különösen fontos az elhízásra hajlamosító (obezogén) környezetben. Modern környezetünket jellemzője a viszonylag könnyen hozzáférhető, nagymennyiségű, ízletes, magas kalóriatartalmú (ámde alacsony tápértékű) élelmiszerekben való bővelkedés, amelyet tetéz az agresszív marketing és a fogyasztásra irányuló nyomás. Az emberiség azonban olyan környezetben fejlődött ki, amelyben az élelemforrás korlátozott és kiszámíthatatlan volt, így az energiatartalékolás a túlélés zálogát jelentette. Éppen ezért számos olyan biológiailag megalapozott hajlammal bírunk, amelyek az energiatartalékolást segítik. Erre példa az ízpreferenciánk (nevezetesen az édes, sós, illetve zsíros ízek kedvelése), a táplálékok ösztönző értéke, illetve az evés örömforrás jellege. Számos technikai vívmány (pl. gépesítés, közlekedési eszközök) pedig a fizikai aktivitás radikális csökkenéséhez és az ülő életmód támogatásához járult hozzá.

Eset



Egy vizsgálat eredményei szerint a mosógép és mosogatógép használata, az autóval történő munkába menetel és a lifthasználat naponta mintegy 111 kalóriával kevesebb energialeadást eredményez, mintha a házimunkát gépek nélkül végeznénk, a munkába gyalog mennénk, és lépcsőt használnánk.

Ha ezt nem kompenzáljuk az energiabevitel hasonló mértékű csökkentésével, éves szinten megközelítőleg 0,45 kg súlygyarapodás következhet be. Mindennek tükrében látható, hogy a korábban adaptívnak bizonyuló mechanizmusok tartósan pozitív energiamérleghez és ezáltal súlygyarapodáshoz vezethetnek a jelenlegi, a túlfogyasztást és elégtelen fizikai aktivitást promotáló környezetben.

AZ ÖRDÖGI KÖR BEZÁRUL

Visszatérve az elhízás negatív megítéléséhez, annyira erős a stigma, hogy az emberek rengeteg időt és pénzt fordítanak a súlyfelesleg kialakulásának megelőzésére és katasztrofálisnak tartják az elhízás lehetőségét.

Eset



Egy kutatás eredményei szerint a nők 24, a férfiak 17%-a három évet, vagy még többet adna az életéből, ha olyan súllyal élhetne, amilyennel szeretne.

A társas közegben szégyenérzést is kiváltható többletsúly nemcsak a mozgást korlátozza, hanem például az öltözködést is; nehezíti a testápolást, a személyes higiénia tartását; és mindezek, illetve a negatív társadalmi visszajelzések miatt az intim kapcsolatok kialakításának is gátját képezheti. Az elhízottak egy része számos szomorú, önleértékelő gondolattal él együtt (pl. „kövér vagyok, ezért nem kellek senkinek”, „dagadt disznó vagyok”), amely büntudatot és kilátástalanság-érzést kelthet. A negatív előítélet és diszkrimináció krónikus pszichológiai stresszorként értelmezhető, amely káros hatást gyakorolhat a pszichés jólétre. Mivel a társadalom előítélettel viseltetik irántuk, az elhízott emberek több pszichológiai distressz élményt élnek át, mint a normális súlyúak. És itt zárul be az ördögi kör. **A pszichológiai distressz élménnyel ugyanis valahogy meg kell küzdeni.** És létezik egy olyan megküzdési mód, amely nemcsak előidézi, hanem fent is tartja a súlyfelesleget. **Az érzelmi evés** a negatív érzelmek és élmények (pl. magányosság, unalom, szorongás) mérséklésére irányuló tanult magatartás. Az evés hangulatszabályozásra való alkalmazásában jelentős szerepet tölthet be az a neurokémiai mechanizmus, hogy a szénhidrát-fogyasztás fokozza a szerotonin kibocsátást. Az agy szerotoninszintjének emelkedése a fájdalom csökkenésével és a hangulat javulásával jár együtt, így az emberek megtanulhatják, hogy ha nagymennyiségű szénhidrátot fogyasztanak, pl. édességeket, akkor jobban fogják érezni magukat. Noha az emocionális evés rövid távon segíthet az egyéneknek túljutni a szorongáson és egyéb negatív érzéseken, a probléma megoldásához nem járul hozzá, ráadásul súlygyarapodást idézhet elő, ami elhízáshoz, illetve különféle kísérőbetegségek megjelenéséhez vezet, és akadályát képezheti a sikeres súlycsökkenésnek.

Ha ugyanis a páciens önjutalmazásra, unaloműzésre, a kedvezőtlen hangulattal való megküzdésre használja az evést, akkor még komoly fogyási motiváció és együttműködési szándék ellenére is nehézséget fog okozni neki az alacsony kalóriatartalmú étrend betartása.

AZ ÁLTALÁNOS JAVASLAT NEM SEGÍT

Szakemberként és laikusként is azzal tudjuk a leginkább segíteni a súlyfelesleggel küzdőket, ha ráébredünk arra, hogy a többletsúly háttere messze összetettebb annál, semmint hogy egyes egyedül a túlsúllyal küzdő egyén számlájára írhatnánk. Érdemes végiggondolni, hogy mi magunk hogyan járulunk hozzá a súlyfelesleg kialakulásához és fennmaradásához. Hajlamosak vagyunk-e például arra, hogy csábító ételeket halmozunk fel a súlytöbblettel élő munkatársaink, szeretteink szeme előtt, esetleg kínáljunk/vigasztaljunk őket ezekkel, vagy akár csokoládét ajándékozunk nekik az ünnepnapokon? Hajlamosak vagyunk-e szabadedidőnkben az ülő tevékenységeket támogatni a velük töltött idő során, vagy inkább aktív tevékenységekre hívjuk őket? Ugyanezek végiggondolása azt is elősegíti, hogy felismer-



jük, hogyan tudnánk támogatni a súlyfelesleggel küzdők testsúly-kontrollálási erőfeszítéseit. Szakemberként például vajon foglalkozunk-e azzal, hogy milyen pszichológiai funkciókat tölt be az egyén számára az evés, és figyelembe vesszük-e ezt a korlátozott energiatartalmú diéta előírása során? Igyekszünk-e adaptív, az érzelmileg indukált evést helyettesítő magatartásokat javasolni a pácienseknek, vagy inkább az értetlenségüknek, *horribile dictu* tohonyaságuknak tulajdonítjuk az együttműködésük hiányát? Általános javaslatokat mondunk nekik (pl. „egyen kevesebbet!”, „mozogjon többet!”), vagy segítünk nekik abban, hogy konkrét célokat kiűzve, lépésről lépésre sajátítsák el a hatékony testsúlykontroll alapelvét? Az elhízottakkal kapcsolatos negatív előítéletek csökkentése csak az első, ám annál fontosabb lépés az elhízás világjárványának visszaszorításáért folytatott küzdelemben, amely mindannyiunk érdeke. ●●●

Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet
 czededit@gmail.com