



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

PSIHOLOŠKA PODPORA PRI SPREMINJANJU ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

*GRADIVO ZA IZVAJALCE PROGRAMA ZDRAVEGA HUJŠANJA V
ZDRAVSTVENIH DOMOVIH*

Nacionalni inštitut za javno zdravje, februar 2016

Vsebina

Prvo srečanje skupine: Uvod v zdravo hujšanje	4
Drugo srečanje skupine: Zdravo hujšanje.....	8
Tretje srečanje skupine: Telesna dejavnost in zdrava prehrana.....	9
Četrto srečanje skupine: Spreminjam svoje navade	11
Peto srečanje skupine: Stres.....	15
Sedmo srečanje skupine: Samopodoba.....	23
Osmo srečanje skupine: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga I	30
Deseto srečanje skupine: Čustva.....	33
Enajsto srečanje skupine: Kako se izogniti sedečemu življenjskemu slogu	40
Dvanajsto srečanje skupine: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga II	41
Trinajsto srečanje skupine: Telesna dejavnost na delovnem mestu	44
Štirinajsto srečanje skupine: Cilji in moj načrt za naprej	45
Petnajsto srečanje skupine: Zaključno srečanje.....	46

Spoštovani izvajalci programa Zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih,

Pred vami je gradivo za izvajalce programa Zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih, ki se nanaša na vsebine psihološke podpore pri spreminjanju življenjskega sloga. Priročnik vsebuje teoretične vsebine in praktične napotke za izvajanje aktivnosti s področja motivacije, stresa, samopodobe in čustev. Za tri srečanja (Stres, Samopodoba, Čustva) je predvideno, da jih (ob prisotnosti glavnega izvajalca) izvaja psiholog.

V dosednji delavnici se je psihološki podpori namenilo manj pozornosti oz. so bile tovrstne vsebine v delavnico vključene glede na presojo izvajalca. V prihodnje pa si želimo, da bi bile vsebine s področja motivacije, stresa, samopodobe in čustev del vsake delavnice zdravega hujšanja. Raziskave in dobre prakse iz Slovenije in tujine namreč kažejo, da imajo omenjene vsebine pomembno vlogo pri opolnomočenju posameznika za dolgoročno spremembo življenjskega sloga in doseganje oz. vzdrževanje zdrave telesne teže.

Pri pripravi vsebin smo upoštevali tako izkušnje izvajalcev s terena kot tudi prakse iz tujine. Vaše izkušnje ob pilotnem izvajanju programa ter vaši predlogi pa nam bodo v pomoč pri pripravi končne oblike priročnika za izvajalce delavnice, za katerega želimo, da bi bil kar najbolj uporaben za vaše nadaljnje delo.

Želimo vam uspešno delo in se veselimo vaših odzivov!

Splošna priporočila za izvajanje delavnice:

- Sedenje v krogu, da se lahko vsi vidite.
- Delavnica naj poteka preko pogovora, diskusij, ppt predstavitve niso priporočljive.
- Vzdušje naj bo čim bolj prijetno, odprto in sproščeno.
- Naj ima vsak udeleženec priložnost, da kaj pove.

Odgovori izvajalcev na vprašanje: Katere lastnosti izvajalca prispevajo k učinkovitosti programa?/Kakšnega voditelja delavnice si želijo udeleženci?

- Znati poslušati
- Dober retorik
- Prilagajanje
- Empatičnost
- Timsko delo
- Spoštljiv odnos
- Primeren/zdrav izgled
- Postavljanje meja
- Poznavanje skupinske dinamike
- Zaupanje v udeležence (da so zmožni spremeniti svoj življenjski slog)

Prvo srečanje skupine: Uvod v zdravo hujšanje

IZHODIŠČA: Motivacija za spreminjanje in nekateri z njo povezani psihološki dejavniki

Samo poznavanje pravilnega in zdravega načina prehranjevanja ter gibanja še ne zagotavlja uspešnega hujšanja. Pomemben vpliv imajo tudi psihološki dejavniki. In eden najpomembnejših psiholoških dejavnikov pri tem, da se posameznik sploh spusti v proces hujšanja ter da v njem tudi vztraja, je zagotovo motivacija.

Brez motivacije cilja ne bomo mogli doseči, saj nas ne bo nič spodbujalo k temu, da bi ga - motivacija namreč predstavlja duševne procese, ki vedenje usmerjajo k cilju. Lahko bi rekli, da sta za motivacijski proces pomembna 2 elementa: na eni strani potreba oz. motiv, ki sproži neko vedenje, na drugi strani pa cilj, h kateremu je naše vedenje usmerjeno. Tudi pri procesu hujšanja moramo biti pozorni na ta dva elementa motivacije. Zato v prvem srečanju skupine naslavljamo vprašanje, zakaj so se udeleženci lotili hujšanja (prvo vprašanje v okviru delovnega lista Pot k spremembi). V četrtem srečanju skupine pa, kakšne cilje so si udeleženci ob tem zastavili (4. vprašanje v okviru delovnega lista Pot k spremembi). Pri vzdrževanju motivacije je potrebno izpostaviti nagrajevanje ob izpolnjenem cilju, kar naslavljamo v četrtem srečanju skupine (in nato še v osmem in dvanajstem). Takrat bomo naslovili tudi podporo bližnjih, ki lahko prav tako predstavlja pomemben vir motivacije (7. vprašanje v okviru delovnega lista Pot k spremembi). Kljub začetni navdušenosti, trdni odločenosti in vsem potrebnim informacijam proces hujšanja oz. spreminjanja življenjskega sloga ne poteka vedno gladko - na poti k zelenemu cilju se neizogibno srečujemo tudi z določenimi izzivi/ovirami, kar bomo naslovili v četrtem srečanju skupine (in nato še v osmem in dvanajstem) (6. vprašanje v okviru delovnega lista Pot k spremembi). Včasih take ovire izhajajo iz posameznika - npr. nerealna pričakovanja o programu, procesu hujšanja - česar se bomo dotaknili v prvem srečanju. Večina omenjenih tem je vključena v delovni list Pot k spremembi (Delovni list 2); kljub temu, da so teme naslovljene v kasnejših srečanjih, je potrebno delovni list udeležencem razdeliti in jih spodbuditi k njegovemu reševanju v prvem srečanju, da začnejo o teh področjih premišljevat.

Glede motivacije je dobro vedeti tudi, da moč motivacije ni vedno enaka, ampak niha (zaradi zunanjih okoliščin ali pa notranjih dejavnikov). Iz tega razloga bomo udeležencem tekom delavnice predstavili določene strategije, ki jim lahko v takih trenutkih pomagajo.

Pogosto je pri posamezniku lahko istočasno prisotnih več motivov, ki si lahko tudi nasprotujejo. Npr. hkratna prisotnost želje po hujšanju in vztrajanju v programu ter želje po slaščici po kosilu. Tudi v takih primerih je pomembno, da se posameznik zave kateri so njegovi razlogi za hujšanje, kaj vse bo pridobil s hujšanjem, ter ima pripravljene strategije (npr. omejitev na 2 grizljaja slaščice, zamenjava slaščice s sadjem ali takoj po kosilu ukvarjanje z določeno aktivnostjo) in podpora drugih.

Obenem na motivacijo vplivajo tudi posameznikova pričakovanja glede samega procesa hujšanja. Zato je že prvo srečanje namenjeno vzpostavljanju bolj realnih pričakovanj. Če bom npr. posameznik pričakoval, da je hujšanje enostaven proces, v katerem mu ni potrebno spremeniti navad, bo hitro razočaran in bo lahko hitro tudi obupal.

Na proces hujšanja pomembno vpliva tudi neustrezno spoprijemanje s stresom (naslovljeno v petem srečanju skupine), posameznikova samopodoba (sedmo srečanje skupine) in neustrezni načini spoprijemanja z neprijetnimi čustvi (deseto srečanje skupine). Posameznik, ki je pod stresom, se bo težje držal rednih obrokov, morda bo avtomatično posegal po hrani, da se umiri, ali izpuščal telesno dejavnost. Posameznik, ki ima negativno samopodobo in ne verjame v svoje sposobnosti, bo ob morebitnih zunanjih ovirah, hitreje opustil hujšanje, se vrnil k preteklim vzorcem. Posameznik, ki ima težave s prepoznavanjem in sprejemanjem negativnih občutkov, pa bo težje spremenil prehranjevalne navade, saj ima hrana lahko zanj tudi drugačno funkcijo - mu pomeni tolažbo, uteho ...

AKTIVNOSTI:

Uvodni del

Namen:
Spoznavanje, ustvarjanje vzdušja med udeleženci, dogovor o delu v skupini.

- 1.) Izvajalec po uvodni predstavitvi namena delavnice udeleženca spodbudi h kratki predstavitvi sebe in lastnih pričakovanj o delavnici. To lahko združi s kratko vajo za spoznavanje in ustvarjanje vzdušja- udeleženca lahko npr. spodbudi k spoznavanju v parih, nato pa se skupini predstavi vsak udeleženec zase ali pa udeleženca iz posameznega para predstavita drug drugega.
- 2.) Izvajalec se z udeleženci pogovori o pravilih dela v skupini oz. se v skupini dogovorijo, kako bo potekalo sodelovanje. Poleg dogovora o praktičnem poteku srečanj (točnost, javljanje odsotnosti, utišanje mobilnih telefonov ...), je pomembno, da se izpostavijo tudi načela sodelovanja v skupini, ki ustvarjajo ter zagotavljajo občutek varnosti (Delovni list 1). V ta namen lahko izvajalec pripravi tudi pisni dogovor in ga razdeli udeležencem.

Osnovna načela sodelovanja v skupini:

- **Zaupnost**
 - Za občutek varnosti pri pogovoru v skupini brez zaupnosti ne gre. Kar si povemo na skupini, ostane tu, in tega ne delimo z drugimi osebami izven skupine.
- **Spoštovanje sebe in svojih mej**
 - Na skupini vsak pove samo, kar želi in toliko, kot želi.
- **Spoštovanje drugih in njihovih mej**
 - Vsak ima na skupini pravico izraziti svoje mnenje, dokler s tem ne prizadene drugega. Drug drugega poslušamo s spoštljivostjo.
- **Nerazkrivanje zelo osebnih, travmatičnih izkušenj**
 - Nekateri med vami ste doživeli zelo težke stvari, o katerih bi morda želeli spregovoriti. Zaradi vašega boljšega počutja vam odpiranja zelo osebnih tem na skupini ne priporočamo, saj se jim ne bi mogli primerno posvetiti. Lahko pa vam damo informacije o strokovni pomoči, na katero se lahko v takem primeru obrnete.

Razlogi za spremembo

Namen:
Nasloviti razloge udeležencev za spremembo in povod zanjo.

- 1.) Izvajalec udeležencem razdeli delovni list Pot k spremembi (Delovni list 2) in jih povabi, da odgovorijo na prvo vprašanje o njihovih razlogih za zmanjšanje telesne teže.
- 2.) Sledi diskusija, v kateri izvajalec udeleženca povabi, da z drugimi delijo svoje razloge, zakaj si želijo spremembe, koliko jim je pomembna in zakaj ravno zdaj (povod za spremembo). Naslovi se lahko tudi razloge, ki so prej preprečevali odločitev za spremembo in to, koliko se udeleženci počutijo zmožni spremembe.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Katere razloge za spremembo ste našli pri sebi?
- Koliko vam je sprememba pomembna?

- Zakaj ste se ravno zdaj odločili za spremembo/Zakaj ne prej? Kaj vam je prej preprečevalo odločitev?
- Koliko se počutite zmožni spremembe?
- Katerih razlogov je več, tistih za spremembo ali proti spremembi?
- Kateri razlog se vam zdi najbolj pomemben?

Pri vprašanju o razlogih za hujšanje je pomembno, ali so posameznika k temu spodbudili notranji motivi (zdravje, videz, izboljšanje samopodobe ...) ali so na nanj bolj vplivali zunanji motivi – pritiski ali pričakovanja drugih ljudi. Udeležence je dobro pripeljati do tega, da bodo lažje vztrajali pri hujšanju, če bodo k njemu pristopili na podlagi lastnih želja oz. notranjih motivov.

Pri odločanju o spremembi vedenja je pomembno, da oseba sama zase pretehta prednosti (dobre strani) in slabosti (slabe strani) spremembe. Pri odločanju za spremembo igra svojo vlogo tako številčnost prednosti v primerjavi s slabostmi kot tudi ocenjevanje njihove pomembnosti. Udeleženec lahko npr. našteje nekaj slabosti in mnogo več prednosti, vendar je lahko ena izmed slabosti zanj tako pomembna, da pretehta prednosti. Poleg pomembnosti spremembe za posameznika je dobro nagovoriti tudi to, v kolikšni meri se posamezniki počutijo zmožni spremembe (ocenjevanje pomembnosti in zmožnosti spremembe iz pristopa motivacijskega intervjuja). Pri tem lahko udeležencem, ki se ne čutijo (zadosti) zmožni spremembe izvajalec pove, da bodo tekom delavnice pridobivali veščine, potrebne za dolgoročno spremembo življenjskega sloga, kar bo lahko povečalo njihov občutek lastne zmožnosti za spremembo.

Pričakovanja v procesu hujšanja

Namen:

Predstaviti realna pričakovanja v programu hujšanja.

- 1.) Izvajalec udeleženca povpraša o njihovi h pričakovanjih v programu hujšanja oz. se naveže na pričakovanja, ki so jih udeleženci povedali pri predstavitvi. Pri tem je pozoren na nerealna prepričanja o telesni teži in hujšanju, ki jih izpostavijo udeleženci (nekaj možnih primerov je navedenih v spodnji tabeli).

Vsi v moji družini so debeli, to imam v genih.
Da se shujšati na hitro.
Če bi imel popolno postavo, bi bil bolj srečen.
Krivično je, da nekateri ljudje lahko veliko jejo in so suhi.
Ko enkrat shujšaš, lahko spet začneš jesti enako kot prej.
Rad dobro jem, nikoli se mi ne bo uspelo držati diete.
Bolj pomembno je, da neham jesti, kot pa da začnem telovaditi.

Na motivacijo v pomembni meri vplivajo posameznikova pričakovanja glede samega procesa hujšanja ter prepričanja o telesni teži in hujšanju. Njegova napačna prepričanja ali celo miti, v katere verjame, ga lahko ovirajo pri hujšanju. Če bomo npr. posameznik pričakoval, da je hujšanje enostaven proces, v katerem mu ni potrebno spremeniti navad, bo hitro razočaran in bo lahko hitro tudi obupal. Zato je za začetek smiselno, da posameznik sprejme nekatera (kruta/realna) dejstva hujšanja oz. vzpostavi bolj realna pričakovanja o samem hujšanju in delavnici.

Izvajalec vodi diskusijo o tem, kako lahko nerealna pričakovanja predstavljajo oviro pri uspešnem zmanjševanju telesne teže oz. spreminjanju življenjskega sloga. Udeležence poskuša preko diskusije pripeljati do naslednjih spoznanj:

- Ključna je (dolgoročna) sprememba navad/življenjskega sloga in ne izguba kilogramov;
- ni preprostih rešitev brez truda (hujšanje je precej zahteven proces, ki od nas zahteva, da vanj vložimo določen napor, saj se morajo naši vedenjski vzorci spremeniti);
- ni kratkoročne spremembe z večnim rezultatom (hujšanje ni proces, ki bi trajal samo nekaj mesecev, potem pa bi se lahko vrnil k prejšnjemu načinu prehranjevanja in ohranjali isto težo; že večkrat smo poudarili, da je lahko uspeh trajen samo, če spremenimo svoj življenjski slog – ne samo za kratek čas, ampak za vedno);
- enak postopek ne pomeni enakega rezultata za vse (ljudje se razlikujemo že po svoji biološki osnovi, zato se velikokrat zgodi, da kljub udeležbi v istem programu posamezniki hujšajo različno hitro ter dosegajo tudi različne končne rezultate – zato je zelo priporočljivo, da se ne primerjamo z drugimi);
- načrt v realnem življenju ni vedno izvedljiv (kot smo že navedli, nam kljub dobremu načrtu lahko na pot stopijo različne ovire, zato moramo biti realni in prilagodljivi);
- idealna teža ni nujno tudi dosegljiva teža (čeprav si želimo, da bi shujšali za toliko in toliko ter se za to res trudimo, to še ne pomeni, da bomo to težo res lahko tudi dosegli; uspeh hujšanja oz. naša teža je namreč pogojena tudi s povsem biološkimi dejavniki, ki smo jih podedovali in na vse žal ne moremo vplivati);
- za zmanjšanje telesne teže so pomembne tako spremembe pri prehrani kot pri telesni aktivnosti;
- pomembna so realna pričakovanja glede tega, kako bo sprememba telesne teže vplivala na naše življenje (ne bo npr. rešila naših težav v medosebnih odnosih).

Povzetek, zaključki
in navodila za
naslednje srečanje

Namen:
Domača naloga.

1.) Izvajalec udeležence spodbudi, da za domačo nalogo izpolnijo list Pot k spremembi (Delovni list 2) in ga naslednjič prinesejo s seboj.

Drugo srečanje skupine: Zdravo hujšanje

AKTIVNOSTI:

Uvodni del

Namen:

Preveriti, kako so udeleženci. Pogovor o domači nalogi.

1.) Izvajalec pri udeležencih preveri, kako jim je šlo v prejšnjem tednu.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kako vam je šlo v preteklem tednu?
- Ste imeli kakšne težave, dileme, imate kakšna vprašanja?

Diskusija o preteklih izkušnjah

Namen:

Nasloviti pretekle poskuse hujšanja.

Nasloviti pozitivne izkušnje pri spreminjanju vedenja.

1.) Izvajalec udeležence usmeri v diskusijo glede njihovih dosedanjih izkušenj s hujšanjem. Pri tem izhaja iz delovnega lista Pot k spremembi (Delovni list 2: 2., 3. vprašanje), ki so ga udeleženci po prvem srečanju izpolnili doma.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Na kakšen način ste hujšali, kolikokrat, s kakšnim uspehom?
- Ima kdo podobne izkušnje?
- Kje so po vašem mnenju razlogi za uspeh/neuspeh?
- Kako ste se spoprijeli z neuspešnostjo pri hujšanju? Vam je to vzelo motivacijo ali vas spodbudilo k novim poskusom?
- Kdo vas je spodbujal pri preteklih poskusih hujšanja?
- Kaj ste se naučili? Bi se sedaj hujšanja lotili drugače?

Naslavljanje preteklih izkušenj s hujšanjem je pomembno, ker so številni udeleženci delavnice v preteklosti že večkrat poskušali s hujšanjem, vendar so bili pri tem neuspešni. Dobro je, da pretekle neuspehe poskušajo ovrednotiti in ugotoviti, kje je bil vzrok njihove neuspešnosti, da bi se v prihodnje lahko lotili drugačnih, bolj učinkovitih načinov spreminjanja - usmerjenih v dolgoročno spremembo življenjskega sloga.

2.) Izvajalec spodbudi pogovor o pozitivnih izkušnjah pri spreminjanju katerega koli vedenja v preteklosti (kako so se tega lotili, kaj jim je pri tem pomagalo).

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Vam je v preteklosti uspelo spremeniti kakšno vedenje (lahko gre za malo spremembo – npr. hoja po stopnicah namesto vožnja z dvigalom, prenehanje grizenja nohtov, manj soljenja pri mizi ipd.)
- Kako ste se tega lotili?
- Kaj vam je pri tem pomagalo?
- Kdo vam je stal ob strani?

Ozaveščanje pozitivnih izkušenj pri spreminjanju vedenja je pomembno, ker udeležencem pomaga krepiti prepričanje v lastno zmožnost za doseganje spremembe. Obenem se iz teh situacij lahko učijo, na kakšen način so k spremembi pristopali takrat in kdo/kaj jim je pomagal(o) pri spreminjanju.

Tretje srečanje skupine: Telesna dejavnost in zdrava prehrana

AKTIVNOSTI:

Uvodni del

Namen:

Preveriti, kako so udeleženci. Pogovor o domači nalogi.

1.) Izvajalec pri udeležencih preveri, kako jim je šlo v prejšnjem tednu.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kako vam je šlo v preteklem tednu?
- Ste imeli kakšne težave, dileme, imate kakšna vprašanja?

Diskusija o ciljih

Namen:

Nasloviti cilje udeležencev.

1.) Izvajalec udeležence usmeri v diskusijo o ciljih, ki so si jih postavili ob prihodu na delavnico, in o tem, kako se vidijo čez 1 leto. Pri tem izhaja iz delovnega lista Pot k spremembi (Delovni list 2: 4., 5. vprašanje), ki so ga udeleženci po prvem srečanju izpolnili doma.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Na kakšen način ste postavili cilje?
- Ali so postavljeni cilji realni in dosegljivi?
- Kako si predstavljate sebe v prihodnosti (s katerimi spremembami v življenju povezuje izgubo telesne teže)?
- Kako pomembna vam je uspešnost pri doseganju ciljev?
- Vas je strah (ponovnega) neuspeha?

V procesu hujšanja je pomembno, kakšne cilje si postavi oseba. Kadar so cilji previsoki ali nerealni, bo njihovo doseganje neizogibno neuspešno, motivacija osebe pa bo usihala ali celo povsem ugasnila. Zato je pomembno, da si oseba tudi pri hujšanju postavi realne in dosegljive cilje – da sprejme priporočila, ki jih dobi na začetku programa o tem, kakšna naj bi bila njena telesna teža ob zaključku. Za podporo njeni motivaciji pa je še bolj priporočljivo, da si v okviru večjega, končnega cilja zada več manjših konkretnih ciljev, pri katerih bo lahko hitreje videla rezultate. Primer takega manjšega cilja bi bil npr. v naslednjem tednu sladico po kosilu nadomestiti s kosom sadja ali v naslednjem tednu se vsak dan gibati vsaj pol ure. Taki cilji so časovno omejeni, lažje dosegljivi in oseba brez težav lahko preveri, ali jih je dosegla, ter se za to tudi nagradi.

Predstavitev in
postavitev SMART
ciljev

Namen:
Učenje postavljanja ciljev po principu SMART.

1.) Izvajalec predstavi SMART princip postavljanja ciljev.

Razlaga za udeležence:

Eden izmed načinov za oblikovanje ciljev pri spreminjanju se imenuje SMART. Kratica izhaja iz angleških besed, ki opisujejo značilnosti ciljev:

Jasno opredeljen (**S**pecific) –Kaj boš naredil? Kdaj boš naredil? Kje boš naredil? S kom boš naredil?

Merljiv (**M**easurable) –Lahko cilj merim?

Dosegljiv (**A**ttainable) - Ali sem prepričan v to, da lahko cilj dosežem?

Pomemben (**R**elevant) - Je cilj pomemben? Je to vedenje, ki ga res želim spremeniti?

Časovno umeščen/specifičen (**T**imely) - Je sedaj pravi čas za doseganje tega cilja? V katerem časovnem okviru ga bom dosegel?

Prvi cilj, ki si ga posameznik postavi, naj bo nekoliko manj zahteven (toliko, da je posameznik prepričan, da ga lahko doseže, s čimer bo okrepil svojo samozavest). Manj verjetno je, da bo posameznik dosegel cilj 'V naslednjem tednu ne bom pojedel nobene sladkarije.' kot 'Pojedel bom zgolj eno sladkarijo na dan.'

Veliko bolj verjetno je, da bo posamezniku uspelo izpolniti cilj, če mu bo cilj pomemben.

Lahko se zgodi, da posameznik zaradi trenutne življenjske situacije (npr. preobremenjenost, doživljanje negativnih stresnih situacij ipd.) ni pripravljen ali nima podpore za večje spremembe načina življenja. Pri postavljanju ciljev, ki za doseganje zahtevajo več časa, je cilj smiselno razdeliti v več manjših/kratkoročnih ciljev.

2.) Izvajalec Izbere enega od splošnih ciljev, ki so jih navedli udeleženci (npr. več gibanja), in ga skupaj z udeleženci opredeli po principu SMART.

Primer:

Jasno opredeljen: Trikrat tedensko 30 minut hoje, od 17.00 do 17.30 v ponedeljek, sredo, petek.

Merljiv: Trikrat tedensko 30 minut hoje. ('Povečati kondicijo' je preveč ohlapen cilj.)

Dosegljiv: Je oseba prepričana, da ga lahko doseže?

Pomemben: Je cilj osebi res pomemben?

Časovno specifičen: V naslednjem mesecu.

Povzetek in zaključki

Namen:
Domača naloga.

1.) Izvajalec udeležence spodbudi, da doma razmislijo, kako bi postavili SMART cilj za njihovo spremembo življenjskega sloga, o čemer se bodo pogovarjali tudi na individualnem razgovoru.

Četrto srečanje skupine: Spreminjam svoje navade

AKTIVNOSTI:

Uvodni del

Namen:

Preveriti, kako so udeleženci. Pogovor o domači nalogi.

1.) Izvajalec pri udeležencih preveri, kako jim je šlo v prejšnjem tednu.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kako vam je šlo v preteklem tednu?
- Ste imeli kakšne težave, dileme, imate kakšna vprašanja?
- Se spomnite SMART ciljev, o katerih smo govorili zadnjič? Ima kdo kakšno vprašanje? Bi kdo želel podeliti, kakšen SMART cilj si je postavil za svojo spremembo življenjskega sloga?

Izzivi/ovire pri spreminjanju življenjskega sloga in rešitve zanje

Namen:

Nasloviti izzive/ovire pri spreminjanju.

1.) Izvajalec udeležence na začetku usmeri v diskusijo o izzivih/ovirah, za katere so mislili, da se bodo z njimi srečali v programu. Pri tem izhaja iz delovnega lista Pot k spremembi (Delovni list 2: 6. vprašanje), ki so ga udeleženci po prvem srečanju izpolnili doma.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kako ste pred pričetkom gledali na izzive/ovire, s katerimi se lahko srečate?
- Je vaš pogled zdaj drugačen?
- Je izzivov in ovir zdaj več, kot ste mislili, ali manj?

Kljub začetni navdušenosti, trdni odločenosti in vsem potrebnim informacijam proces hujšanja oz. spreminjanja življenjskega sloga ne poteka vedno gladko – na poti k zelenemu cilju se oseba neizogibno srečuje tudi z določenimi ovirami. Nekatere so povsem praktične, spremenljiv delovni čas nas lahko npr. ovira pri vzdrževanju rednih obrokov, oddaljenost trgovine pri sestavljanju ustreznih jedilnikov, otrokova bolezen pri redni telesni dejavnosti ... Na nekatere pa oseba lahko vpliva, jih prepreči ali omili (npr. z dobrim načrtovanjem, iskanjem pomoči), nekatere pa so odvisne od zunanjih okoliščin, nad katerimi nima nadzora (npr. službene zahteve, vreme, bolezen). Pomembno je, da oseba prične zavedati možnih praktičnih ovir in je nanje čim bolj pripravljena oz. fleksibilna, kadar nanje nima vpliva.

2.) Izvajalec udeležence usmeri na delovna lista Izzivi/ovire pri telesni dejavnosti (Delovni list 12) in Izzivi/ovire pri zdravem prehranjevanju (Delovni list 13), ki sta jim lahko v pomoč pri razmišljanju o trenutnih ovirah in rešitvah na področju telesne dejavnosti in prehranjevanja. Spodbudi jih, da delovna lista dopolnijo s svojimi primeri in možnimi rešitvami. Sledi skupinsko delo - navedene izzive/ovire sproti zapisuje na flip chart ali tablo in skupaj z udeleženci išče rešitve zanje. Pri tem si lahko pomaga s primeri, ki so navedeni v tabelah v nadaljevanju.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kateri ljudje/kraji/situacije so tiste, vas 'vlečejo' v stare navade, otežujejo spremembo?
- Kako se spoprijemate s temi izzivi?
- Kaj ste že poskusili?
- Kaj bi še lahko poskusili?

OVIRA – REŠITEV ZA TELESNO NEDEJAVNOST

Izziv/ovira	Mogoča rešitev
Nimam časa za TD.	Čas pred televizijo zmanjšam za 30 minut in ta čas porabim za TD. Določene vrste TD lahko izvajam med gledanjem televizije (npr. korakanje, počepanje, vadba na sobnem kolesu, ekliptiku, dihalne ali raztezne vaje, vaje za krepitev mišic).
	Lahko vstanem 30 minut prej in sem TD (npr. naredim jutranji program izbranih telesnih vaj, grem teč ali aktivno hodit s palicami).
	Lahko izkoristim različne priložnosti za dnevno TD, npr.: <ul style="list-style-type: none"> - v službo in/ali po opravkih se odpravim peš ali s kolesom, - izkoristim hojo po stopnicah in aktivno dvigujem noge, ter jo spremenim v načrtno TD, - v službi izvedem večkrat aktivni premor/odmor, - intenzivneje izvajam hišna in/ali vrtna opravila, - ko peljem psa na sprehod, zraven hitro hodim in spotoma naredim še nekaj ciljanih telesnih vaj, - igro z otroci ali vnuki spremenim v telovadbo.
Zunaj dežuje.	Namesto TD na prostem si izberem enako dejavnost v telovadnici ali doma (hitra hoja na trenažerju, kolesarjenje na sobnem kolesu, izvedem program telesnih vaj, ki ga dobro poznam).
	Zavrtim si CD s svojo najljubšo glasbo in aktivno odplešem vsaj 5 skladb.
Bojim se, da ne bi zmoget telesne aktivnosti zahtevane v skupini.	V skupini vsak lahko sodeluje po svojih zmožnostih. Zahtevnost se stopnjuje postopno.
Drugim v skupini gre telesna aktivnost bolje.	Primerjam se le s seboj in spremljam svoj napredek.
Nimam denarja za opremo.	Za hojo ne potrebujem drage opreme, temveč le primerno obutev.
Kaj bodo rekli ljudje, če me vidijo na sprehodu sredi dneva (ko bi moral doma delati na kmetiji).	Namesto sprehoda čez vas, grem lahko na sprehod na obrobje vasi. Lahko poskusim zvečer, ko me drugi ne vidijo.

OVIRA - REŠITEV PRI ZDRAVEM PREHRANJEVANJU

Izziv/ovira	Rešitev
Zdrava prehrana je draga.	Ne nujno. Obstajajo cenovno ugodne alternative. Lahko posegam po lokalno pridelanih živilih.
Zdrava prehrana ni okusna.	Še veliko živil je, ki jih še nisem poskusil. Pogledati si moram kakšno dobro kuharsko knjigo z recepti.
Nimam dostopa do svežega sadja ...	Vsak dan pred službo si bom pripravil posodico s suhim sadjem.
Želim si pojesti nekaj nezdravega (npr. hamburger in ocvrt krompirček).	Privoščil si bom tak obrok, vendar ne bom pretiraval. Zraven si bom naročil še eno solato.
Nimam podpore doma (npr. mož ne želi sprememb v prehrani).	Zavedam se, kako pomembna mi je sprememba – zdrava prehrana, ne glede na drugačna stališča svojcev. Lahko poskusim s postopnim uvajanjem sprememb v družinski jedilnik, kar bodo morda lažje sprejeli. Svojce lahko povabim k skupnemu načrtovanju jedilnikov.
Nimam časa za 5 obrokov na dan.	Obroke načrtujem vnaprej. V službo si nesem malico.
Ne morem zavriniti sodelavca, ki mi ponuja piškote.	Lahko vzamem le enega ali rečem, da poskušam trenutno bolj zdravo jesti.

Opора in nagrajevanje pri spreminjanju življenjskega sloga

Namen:
Nasloviti oporo in nagrade pri spreminjanju.

1.) Izvajalec preide na pogovor o tem, kdo (kaj) je udeležencem lahko pri zmanjševanju telesne teže v oporo (se navezuje na delovni list Pot k spremembi - Delovni list 2: 7. vprašanje). To se lahko prepleta tudi z iskanjem rešitev za ovire zgoraj.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kdo vam je trenutno v oporo? Na kakšen način?
- Kdo bi vam še lahko bil?
- Bi se lahko povezali s kom iz skupine?

Podpora drugih je pomemben vir motivacije. Bližnji (družina, prijatelji, sodelavci ...) lahko predstavljajo pomembno spodbudo pri hujšanju in pri osebi krepijo motivacijo na več načinov:

- *nanje se lahko oseba obrne v trenutkih šibke motivacije, da jo še nekdo "od zunaj" podpre in osveži argumente, zakaj se je odločila za hujšanje;*
- *lahko so ji v konkretno pomoč in podporo, da se bo lažje držala programa (npr. namesto nje naredijo določena opravila, da si bo lahko vzela čas za telesno dejavnost; ji pripravijo zdrav obrok ali kupijo ustrezna živila)*
- *lahko so ji za v zglede, kadar živijo zdravo, in ji pomagajo tudi s koristnimi predlogi, kaj storiti, kadar se znajdejo v skušnjavi, da bi se vrnila k starim vzorcem;*
- *lahko postanejo njen partner in se skupaj z njo lotijo hujšanja - skupno načrtovanje in izvajanje programa je lažje in bolj zabavno;*

- lahko so njeni spremljevalci samo pri gibanju in jih spodbujajo h aktivnosti, kadar se sami ne bi odločili zanjo;
- lahko enega od bližnjih prosijo za podpis Pogodbe s seboj in se s tem tudi pred drugim zavežejo, da se bodo poskušali držati programa in spremeniti življenjski slog.

2.) Izvajalec izpostavi pomen nagrajevanja za vztrajanje v vedenju. Udeležence spodbudi k diskusiji o tem, kako so se do sedaj nagrajevali, kako bi se lahko in kako se bodo nagradili v prihodnjem tednu.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kako bi se lahko nagradili? Razmišljajte o nagradah, ki niso povezane s hrano. Pomislite tudi na nagrade, ki jih ni potrebno kupiti in aktivnosti, ki so vam včasih prinašale veselje, pa jih v zadnjem času ne izvajate tako pogosto, kot bi želeli? (npr. branje, risanje, šivanje, igranje na inštrument, hoja, tek, kolesarjenje, nabiranje gob, vrtnarjenje, reševanje križank).
- Kako se boste nagradili v prihodnjem tednu? Boste izvedli katero od teh aktivnosti?
- Kakšne pohvale uporabljate za svoje bližnje (družina, otroci, prijatelji, sodelavci)? Kako bi lahko pohvalili sebe?

Pri vzdrževanju motivacije je potrebno izpostaviti nagrajevanje ob izpolnjenem cilju. Hujšanje namreč zahteva precej prilagajanja in odrekovanja, zato je pomembno, da se zna oseba ob izpolnjenih ciljih in dosežkih tudi nagraditi (vsak teden) in s tem spodbuditi njegovo nadaljevanje. Pri tem udeležencem predlagamo, naj nagrada ne bo v obliki hrane, ampak morda v obliki preživljanja prostega časa, kot si želi (npr. pol ure sprostitve brez vsakršnih obveznosti, obisk kina ali masaže, srečanje s prijatelji, kakšen manjši nakup).

Primeri nagrad, ki jih ni potrebno kupiti: vroča kopel, branje knjige, čas zase, vrtnarjenje, sprehod, poslušanje glasbe, gledanje televizije, druženje s prijatelji ipd.

Primeri nagrad, ki jih lahko kupimo: revija, cd, oblačilo, kino, tekma, športni pripomoček, večerja v restavraciji, parfum, počitnice v tujem kraju, toplicah.

Predstavitev
pogodbe o
spreminjanju

Namen:
Predstaviti pogodbo o spreminjanju.

1.) Izvajalec udeležencem predstavi pogodbo o spreminjanju (Delovni list 11) ter jih spodbudi, da jo doma podpišejo (skupaj s podpornikom) in prinesejo na individualno srečanje.

Pogodba s seboj lahko predstavlja enega od virov motivacije za zmanjševanje telesne mase – spreminjanje življenjskega sloga. Če se oseba nečemu zaveže, je bolj motivirana in vztrajna tudi v trenutkih šibkosti, še posebej, če je to obljubila pred neko drugo osebo, ki jo na njeni poti podpira. Udeležence lahko k zavezi spodbudimo z besedami: 'Naj podpis Pogodbe s seboj simbolno predstavlja vašo resno odločitev, da želite spremeniti vaš življenjski slog v bolj zdravega, čeprav sprememba ne bo zelo hitra in enostavna.'

Povzetek in zaključki

Namen:
Domača naloga.

1.) Izvajalec udeležence spodbudi k temu, da se v prihodnjem tednu nagradijo ter doma podpišejo pogodbo o spreminjanju.

Peto srečanje skupine: Stres

IZHODIŠČA: Opredelitev in simptomi stresa

Stres predstavlja normalen odziv posameznika, kadar je začasno porušeno njegovo ravnovesje (telesno ali duševno) zaradi notranjih ali zunanjih vplivov (stresorjev). Stresorji so lahko pojavljajo v različnih oblikah. Lahko so manjši (npr. gneča na cesti) ali večji (npr. smrt v družini), zunanji (npr. kratek časovni rok za določeno delovno nalogo) ali notranji (npr. skrbi, črne misli), negativni (npr. prometna nesreča) ali pa celo pozitivni (npr. rojstvo otroka). Enak dogodek bo nekomu predstavljal stresor, drugemu pa spodbudo, odvisno od posameznikove osebnosti, izkušenj, njegove socialne mreže ter drugih okoliščin. Kadar posameznik zaznava, da obvladuje situacijo, ga lahko stres spodbudi k dejanjem in mu omogoča boljše spoprijemanje s težavo ali nalogo. Kadar pa posameznik zaznava, da zahteve situacije presegajo njegove zmožnosti za spoprijemanje z njimi, je doživljanje stresa negativno. Podobno je tudi v primeru, ko je stresnih situacij preveč oz. predolgo trajajo.

Najpogostejši neprijetni simptomi stresa se odražajo na vseh štirih ravneh posameznika – na telesu, čustvih, vedenju in mislih. Značilen je pospešen utrip srca, glavoboli ali prebavne motnje; napetost, potrto, razdražljivost; pomanjkanje volje, težave s spanjem in pozornostjo ter tudi negativne misli (npr. "Tega ne zmorem."). Omenjeni simptomi pa se lahko stopnjujejo tudi v motnje ali bolezni. Na duševnem področju sta s hudim doživljanjem stresa lahko povezani anksiozna ali depresivna motnja ter številne odvisnosti. Na telesnem področju pa dolgotrajen stres lahko vodi tudi v zmanjševanje imunske odpornosti ter kardiovaskularne, prebavne, dihalne motnje/bolezni ...

Povezanost doživljanja stresa s povečano/zmanjšano željo po hrani

Stres, še posebej močan ali dolgotrajen stres, se izraža skozi različne simptome, ki so lahko za posameznika zelo neprijetni (npr. napetost, bolečine v želodcu, negativne misli). V želji, da bi te simptome odpravil ali omilil, posameznik včasih izbira bolj ali manj ustrezne načine.

Manj ustrezni načini le (začasno) odpravijo simptome stresa, ne pa tudi njegovega izvora. To se lahko zgodi, ker so ti načini lažji/bolj dostopni ali pa celo zato, ker se posamezniki sploh ne zavedajo, da doživljajo stres, oz. ne vedo, iz kje izhaja. Eden takih neustreznih načinov za soočenje s stresom in njegovi simptomi je lahko tudi prehranjevanje. Pogosto se zgodi, da poskuša posameznik napetost, nemir, anksioznost, ki jo povzroča stres, umiriti z uživanjem hrane. Največkrat sladke, kalorične hrane z veliko vsebnostjo enostavnih ogljikovih hidratov. To ni nenavadno že z biološkega vidika, saj ogljikovi hidrati spodbujajo tvorbo serotonina v možganih, ki je pomemben regulator razpoloženja in vpliva na boljše počutje. Enostavni ogljikovi hidrati, ki so skriti npr. v mnogih slaščicah, lahko tako zelo hitro (a tudi za zelo kratek čas) "sprostijo" posameznika oz. povzročijo, da se boljše počuti. Zato lahko prihaja do prenajedanja, prevelike telesne mase, večanja obsega pasu ...

Pogosto se posamezniki niti ne zavedajo, da se prenajedajo zaradi stresa, ali celo ne opazijo, da posegajo po hrani, kadar so npr. v časovni stiski zaradi delovnih nalog ali razburjeni. Včasih pa posamezniki dobro vedo, da jih bo neka hrana začasno umirila, a je napetost zanje prevelika oz. jo tako težko prenašajo, da zavestno posežejo npr. po čokoladi, čeprav se zavedajo škodljivih posledic. Glavna težava s stresom povezanega prehranjevanja, ki je povezan s prekomerno telesno maso, je torej, da:

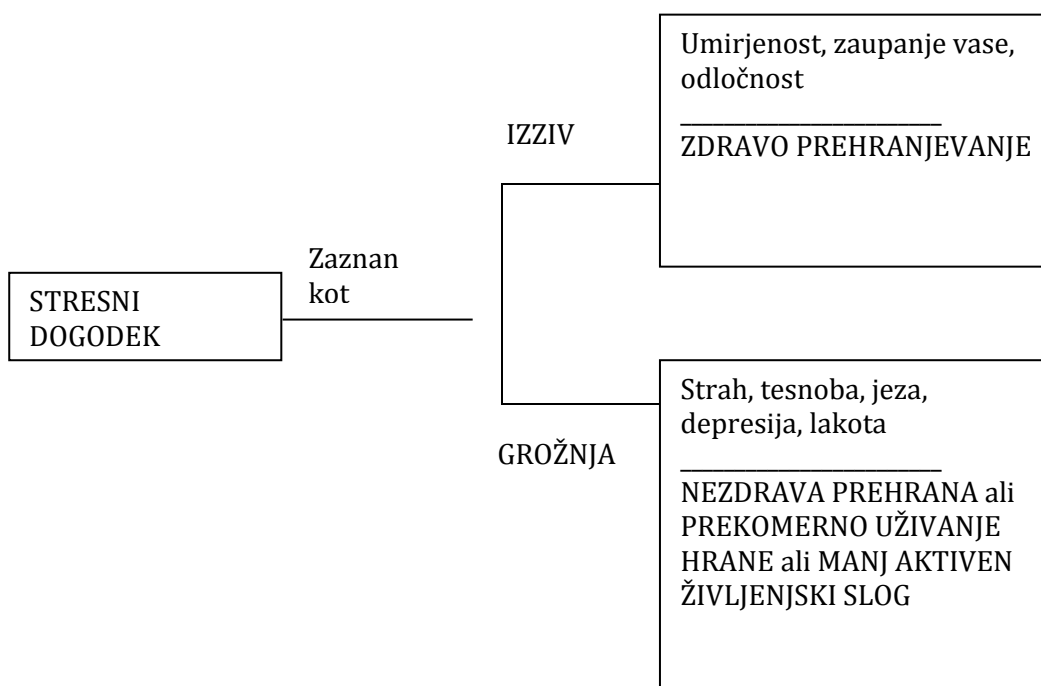
- posameznik je tudi takrat, ko ni lačen;
- običajno izbira sladko, visoko kalorično hrano;
- pojé veliko več, kot je potrebno.

Stres pa vpliva na prehranjevanje in prekomerno telesno maso tudi na druge načine. Nekateri v času, ko so pod stresom odreagirajo ravno nasprotno – ne morejo jesti, a se lahko potem zgodi, da se začnejo prenajedati, ko popusti adrenalin stresne reakcije. Podobno nekateri zaradi stresa izpuščajo obroke (in

telesno aktivnost) in se potem prenajajo naenkrat, pogosto zvečer pred spanjem, kar vodi v nabiranje maščobe v določenih delih telesa.

Pokazalo se je tudi, da se presnova telesa med stresom spremeni – telo tvori več maščob, ustvarja zalogo. To znova kaže na to, da stres predstavlja instinktiven odziv, ki je prisoten že od nekdaj. Zaloge, ki jih je uskladiščilo telo, so namreč pomagale posamezniku, da je imel dovolj moči in vzdržljivosti, da se je spoprijel ali pobegnul pred nevarnostjo. Ker pa se v sedanjih časih ne srečujemo več pogosto z nevarnostmi, na katere bi morali fizično odreagirati, se telesne zaloge, ki se lahko tvorijo ob stresu (in če nismo dovolj telesno aktivni), kažejo samo kot večanje obsega pasu, bokov ali na splošno kot večanje telesne teže.

Povezanost stresa s prekomerno telesno težo prikazuje tudi naslednja slika:



Tehnike obvladovanja stresa

Obstajajo številne razdelitve tehnik obvladovanja stresa in pomembno je, da ohranite realen pogled in da zna oseba med temi tehnikami poiskati tiste, ki so ustrezne ter izvedljive zanjo.

V **prvem koraku** je pomembno, da oseba prepozna stres (kadar ga doživlja) in odkrije stresorje (še posebej, če se ti večkrat pojavljajo). To pomeni, da mora biti pozorna na simptome stresa na vseh štirih ravneh posameznika – na telesu, čustvih, vedenju in mislih. Prav tako je pomembno, da se ob zaznavanju stresa ustavi in razmisli, kaj ga je povzročilo (so bile to njene misli, zunanji dejavniki ...), saj bo na podlagi te informacije lažje izbrala ustrezen način ukrepanja.

V **drugem koraku** mora oseba razmisliti o tem, kako se običajno odziva na stresorje ali stresne situacije. Predvsem mora raziskati, ali so ti odzivi ustrezni, funkcionalni in ji pomagajo v stresni situaciji ali predstavljajo le kratkotrajno rešitev. Še posebej je to pomembno, ker so mnogi odzivi avtomatizirani (nefunkcionalni še toliko bolj) in se jih posameznik pogosto niti ne zaveda. Primer ustreznega načina spoprijemanja s stresom, ki ga doživljamo, ko moramo opraviti zelo zahtevno delovno nalogo v kratkem času, bi bilo načrtovanje časa in iskanje pomoči pri izpeljavi naloge. Nefunkcionalen način spoprijemanja v isti situaciji pa bi npr. predstavljalo umirjanje napetosti s hrano ali kajenjem ter vztrajanje ob delu do

poznih nočnih ur (morda celo z velikimi količinami kave). Šele, ko se oseba zave, kakšni so njeni običajni (avtomatični) odzivi na stresno situacijo, jih bo lahko začela spreminjati, če niso ustrezni, ali jih začela uporabljati večkrat, če se bodo izkazali kot funkcionalni.

Tretji korak pa predstavlja izbira načina obvladovanja stresa, ki je za določeno situacijo najbolj primeren. Opisali bomo tri osnovne načine, ki se razlikujejo glede na to, koliko vpliva ima oseba na stresno situacijo in svoj odziv v njej. Kadar ta možnost obstaja, je najbolje **spremeniti stresno situacijo** oz. preprečiti, da sploh nastane. Nekaj primerov:

- **izogibati se situacijam, ki bi lahko bile za nas stresne**, kadar je to možno in primerno – izogibanje obiska zobozdravnika npr. ne spada v to kategorijo, odhod v službo prej ali po drugi poti, da se izognemo gneči v prometu, pa;
- **prevetriti seznam obveznosti, postaviti prioritete** – veliko obveznosti v kratkem času je lahko pomemben vir stresa, zato je dobro pregledati seznam obveznosti in razmisliti, katere so res nujne, ostale pa prestaviti (sesanje ali pranje avtomobila npr. lahko počaka tudi do drugega dne ali dlje in je precej manj pomembno od vašega dobrega počutja ali kvalitetnega časa, ki bi ga lahko preživeli z bližnjimi);
- **naučiti se reči NE** – ni nam potrebno sprejeti vseh delovnih nalog, če jih imamo že preveč, ali biti na razpolago sorodnikom za usluge, ki jih v tistem trenutku ne zmoremo – lahko jih odklonimo na prijazen, a odločen način.

Na žalost se ne da vedno vplivati na stresno situacijo ali se ji izogniti. Takrat se je treba z njo **spoprijeti na čim bolj ustrezen način** in spremeniti naš odziv, če ni funkcionalen:

- **načrtovati čas** – ustrezno načrtovanje časa nam lahko pomaga pri hitrejšemu in učinkovitejšemu izvrševanju delovnih nalog, vključuje pa tudi čas za sprostitev, ki je nujno potrebna za dobro opravljanje dela (to pomeni, da je v načrtu dela nujno potrebno upoštevati tudi odmor);
- **sistematično reševati probleme** – ko se znajdemo v situaciji, ki nam povzroča stres, ker ji ne vidimo rešitve, je pomembno, da se ne odzovemo prehitro ali s paniko, ampak da si vzamemo čas za premislek; v tem času (tudi ob pomoči drugih) si postavimo cilj, raziščemo različne možnosti (morda razdelimo nalogo/problem na več manjših ukrepov), preverimo, koliko so primerne in izvedljive ter izberemo najustreznejšo;
- **iskati pomoč** – pomembno je, da ne mislimo, da moramo vse opraviti sami, ampak da znamo poiskati pomoč, kadar jo potrebujemo (in to tako pri opravljanju delovnih nalog, deljenju obveznosti doma kot v primerih, ko smo tesnobni ali žalostni in potrebujemo pogovor);
- **spreminjati negativne misli** – kadar so izvor stresa vaše negativne misli ali črni scenariji, je primerna strategija zamenjevati te misli s pozitivnimi ali nevtralnimi in postavljati realna (in ne perfekcionistična) pričakovanja do sebe in drugih;
- **poskrbeti za telesno sprostitev** – veliko stresnih simptomov se odraža na telesu in lahko vodi tudi v bolezen, zato je pomembno, da v stresnih situacijah ne pozabimo poskrbeti za telo; zelo pomembno obliko sprostitve predstavlja gibanje, ki nam ugaja (to je lahko hoja, ples, tenis, nogomet ...), ali drugi hobiji (vrt, ustvarjanje, ukvarjanje z živalmi ...); priporočljivo pa je tudi, da se naučimo kakšne sprostitvene tehnike, ki jo bomo lahko uporabili kjerkoli.

Kadar pa se znajdemo v takšni stresni situaciji, na katero ne moremo vplivati ali omiliti posledic s konkretnimi dejanji (npr. zavrnitev na pomembnem razgovoru za zaposlitev, smrt svojca), nam je lahko v pomoč, da poskušamo **spremeniti pogled na situacijo**. Nekaj primerov:

- **sprejeti situacijo** – zavedati se, da situacije ne morete spremeniti, zato jo lahko samo sprejmemo in pri tem ohranjamo misel na to, da se bo bolečina s časom zmanjševala;
- **pozitivna perspektiva** – v situacijah, kjer je to mogoče, poiskati tudi pozitivni vidik (npr. "Nisem bil sprejet v to službo, morda pa bom našel bolj primerno." ali "Zaradi poškodbe se nekaj časa ne bom mogel ukvarjati s športom, bom pa lahko več časa preživel z družino.");
- **deliti občutke z drugimi** – pomembno je, da v stiski ne ostanemo sami, ampak se obrnemo po pogovor k bližnjim ali k strokovni pomoči (osebni zdravnik, psiholog ...).

Na boljšo pripravljenost za spoprijemanje s stresnimi situacijami vpliva tudi zdrav življenjski slog, zato je to še dodaten razlog, da udeležence spodbudite k gibanju, bolj zdravem prehranjevanju, zadostni količini spanja in izogibanju škodljivim razvadam.

AKTIVNOSTI:

Uvodni del

Namen:
Predstavitev – delavnico izvaja psiholog.
Preveriti, kako so udeleženci.

- 1.) Izvajalec se predstavi in preveri, kako so udeleženci zadovoljni z dosedanjim delom.
Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:
 - Kako vam je šlo v preteklem tednu?
 - Imate kakšna vprašanja/dileme?

Diskusija o stresu pri spreminjanju življenjskega sloga

Namen:
Nasloviti doživljanje stresa (pri spreminjanju življenjskega sloga/v procesu zmanjševanja telesne teže).

- 1.) Izvajalec na kratko opredeli stres in odzive nanj (simptomi stresa).
Razlaga za udeležence:
Glej opis zgoraj ('Opredelitev in simptomi stresa' v izhodiščih).
- 2.) Izvajalec izpostavi povezanost doživljanja stresa s povečano ali zmanjšano željo po hrani ter manj aktivnim življenjskim slogom.
Razlaga za udeležence:
Glej opis zgoraj ('Povezanost doživljanja stresa s povečano/zmanjšano željo po hrani' v izhodiščih).
- 3.) Izvajalec udeležence spodbudi k reševanju delovnega lista Spoprijemanje s stresom (Delovni list 15).
- 4.) Izvajalec udeležence na podlagi rešenega delovnega lista Spoprijemanje s stresom spodbudi k razmišljanju o navedenih stresnih dogodkih, zaradi katerih so v preteklem tednu odstopili od načrtovane spremembe življenjskega sloga (npr. so jedli prepogosto, uživali prevelike količine (sladke, kalorične, mastne) hrane, opustili predvideno telesno dejavnost).
Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:
 - Kaj ste ob dogodku doživljali (misli, občutki, telo)?
 - Kako ste se nanj odzvali? Kaj ste storili?
 - Kaj bi lahko storili naslednjič drugače?

Iskanje načinov spoprijemanja s stresom in alternativ nezdravim izbiram

Namen:
Prikazati primere strategij spoprijemanja s stresom.

- 1.) Izvajalec udeležence na podlagi prejšnje diskusije in odgovorov na delovnem listu potem spodbudi k iskanju različnih načinov konstruktivnega spoprijemanja s stresom. Spodbudi jih k razmišljanju, katere načine uporabljajo oni sami in katere bi lahko še uporabljali. Skupaj z udeleženci naredi načrt spoprijemanja v stresnih situacijah (npr. katera alternativna vedenja lahko uporabijo namesto prigrizkov). Pri tem izpostavi pomen gibanja.

Primer načinov spoprijemanja s stresom, ki je izvajalcu lahko v pomoč pri usmerjanju udeležencev:

Reševanje težav	Tehtanje razlogov za in proti določeni odločitvi. Načrtovanje časa/reševanja težav. Iskanje pomoči, nasveta. Postavitev prioritete. Postaviti meje, reči NE. Izražanje mnenja. Iskanje dodatnih informacij. Sprememba perspektive. Sprejemanje situacije.
Skrb za dobro počutje	Dovolj spanja. Tehnike sproščanja. Sprostitutvene aktivnosti. Ukvarjanje s hobijem. Prost dan. Telesna aktivnost. Pomoč bližnjemu.
Izražanje občutkov	Pogovor s prijateljem, bližnjim. Jok. Izražanje jeze, ne da bi koga prizadel. Ples, petje. Pisanje, kiparjenje, igranje na glasbilo.

Tehnike sproščanja

Namen:
Prikazati primere tehnik sproščanja.

- 1) Izvajalec z udeleženci praktično izvede nekaj tehnik sproščanja: dihalna tehnika (počasno in sproščeno dihanje, dihanje s trebušno prepono), hitra sprostitutvena tehnika. Obenem udeležencem predstavi delavnico Tehnike sproščanja, ki poteka v njihovem zdravstvenovzgojnem centru oz. Centru za krepitev zdravja.

Splošna priporočila za izvajanje tehnik sproščanja:

- Glede na možnosti in želje udeležencev se lahko vaje izvaja sede, leže ali celo stoje.
- Če udeleženci sedijo ali stojijo, naj bo njihova drža sproščena, a vseeno pokončna – da je olajšan proces dihanja.
- Če udeležencem ustreza, naj zaprejo oči, sicer pa naj jih usmerijo v neko točko pred sabo – tako, da se lahko osredotočajo nase in ne na zunanje dražljaje.
- Pomembno je poudariti, da je za učinkovitost tehnik pomembna redna vadba in da udeleženci sami presodijo, katera tehnika jim najbolj ustreza.

Primer vodenja tehnike počasnega in sproščenega dihanja:

- Svoje dihanje za začetek nekaj trenutkov samo opazujte.
- Če opazite, da je vaš ritem hiter in sunkovit, ga poskusite upočasniti. Lahko si pomagata tako, da vdihnete skozi nos, za trenutek zadržite dih in počasi izdihnete skozi nos/usta, nato zopet za trenutek zadržite dih in ponovite od začetka.
- Za enakomerni ritem si lahko pomagata tudi s počasnim štetjem (npr. 1, 2, 3 ... do 10, potem spet od začetka).
- Pozorni ste na to, kako postaja ritem dihanja počasen in enakomeren ter ga opazujete.
- Na koncu: naredite še 5 vdihov in izdihov v svojem ritmu, potem pa počasi zaključite vajo in odprite oči.

Primer vodenja tehnike dihanja s trebušno prepono:

- Eno ali obe roki položite na trebuh in za nekaj vdihov in izdihov samo spremljajte svoje dihanje. Pri tem opazujte, ali se med dihanjem roki kaj dvigujeta in spuščata.
- Nato poskušajte dihati v trebušno votlino – tako da se vam bosta roki na trebuhu med vdihom dvignili in med izdihom spustili. Priporočljivo je, da vdihnete skozi nos, za trenutek zadržite dih in počasi izdihnete skozi nos/usta, nato zopet za trenutek zadržite dih in ponovite od začetka. Poskusite izdihniti kar največ zraka – poglobiti izdih.
- Ne obremenjujte se, če ni velikih premikov rok, ampak samo poskušajte dihati v trebušno votlino in izdihovati iz nje.
- Naredite vsaj 5 vdihov in izdihov s trebušno prepono.

Primer vodenja hitre sprostitvene tehnike:

- Globoko vdihnete skozi nos, zadržite zrak za približno 10 do 20 sekund (si štejete v mislih) in hkrati napnete mišice celotnega telesa (stisnete pesti, naredite grimaso, napnete mišice nog ...). Izdihnete skozi usta in popustite napetost v mišicah.
- Po koncu vaje ste pozorni na občutke sproščenosti v telesu.
- Vajo lahko nekajkrat ponovite.

Vaja čuječega
uživanja hrane

Namen:

Prikazati, kako lahko hrano uživamo čuječe.

1) Izvajalec z udeleženci izvede vajo čuječega uživanja hrane.

Udeležence najprej povabi, da se osredotočijo na občutke v svojem telesu v tistem trenutku. Posebej naj bodo pozorni na občutke lakote in sitosti.

Potem udeležencem razdeli oz. ponudi na izbiro drobne koščke hrane, npr. suho sadje ali oreščke (če ni prisotnih alergij) in jih spodbudi, naj bodo pozorni, kaj bodo izbrali.

Med deljenjem udeležence povabi, naj košček hrane (v nadaljevanju na primeru oreha) vzamejo v svojo dlan in ga samo držijo in opazujejo. Naj se osredotočijo na oreh in naj ga poskušajo raziskovati čim bolj radovedno, kot da te hrane sploh ne bi poznali. Naj pozorno pregledajo vse dele oreha (kakšne oblike je, kakšne barve, kateri deli so svetlejši, kateri temnejši; kako izgledajo nagrbnjeni deli ...).

Potem naj se dotaknejo oreha, ga primejo med palec in kazalec, ga obračajo med prsti – spoznavajo z dotikom. To lahko počnejo tudi z zaprtimi očmi, če jim ustreza, saj poveča zaznavanje dotika.

Sledi osredotočenost na vonj. Oreh naj poddržijo pod nosnicami in zajamejo vse vonje ali odtenke vonjev, ki so prisotni. Naj bodo pozorni, ali se je ob tem pojavil kakšen zanimiv občutek v ustih ali želodcu. Lahko preverijo tudi, ali je kakšna razlika pri vonjanju leve in desne nosnice.

Nato naj nesejo oreh k ustom in se dotaknejo ustnice. Kakšen je na dotik tam? In potem naj položijo predmet v usta, ne da bi ga začeli žvečiti in naj ga raziskujejo z jezikom.

Počasi lahko začnejo žvečiti. Naj bodo pozorni na to, kako žvečijo – in kje v ustih to počnejo. Kaj se dogaja s strukturo in okusom oreha?

Pozorno naj spremljajo tudi požiranje oreha in kako poteka. Kaj se dogaja v ustih potem, ko bodo oreh pogoltnili?

Na koncu naj bodo znova pozorni na svoje telesne občutke, ki so prisotni v tistem trenutku, tudi na občutke lakote in sitosti.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo po vaji:

- Kako ste doživeli vajo?
- Kako vam je bila vaja všeč? Kako ste se počutili?
- Kakšna je razlika med pozornim uživanjem hrane in običajnim?
- Kakšen bi lahko bil pomen te vaje za zmanjševanje telesne teže/spodbujanje zdravega življenjskega sloga?

Čuječe uživanje hrane pomeni pozornost na :

- o **vonje** (kaj lahko najbolj zaznamo? ...)
- o različne **okuse** (je prisotnih več okusov?, kaj najbolj čutimo? ...),
- o **videz** hrane (barve, oblike ...),
- o **strukturo** hrane (kako jo zaznavamo z rokami, v ustih? ...),
- o sam **proces uživanja hrane** (kaj pojemo najprej?, koliko hrane si damo v usta?, koliko jo prežvečimo? ...),
- o **občutek lakote/sitosti** med uživanjem hrane (lahko telesno zaznamo, kdaj imamo dovolj hrane?)

Če bodo udeleženci bolj pozorni na hrano in na proces hranjenja (v nasprotju z avtomatičnim uživanjem hrane, ko se včasih sploh ne zavedamo, kaj in koliko smo pojedli), bodo pojedli manj; lažje bodo zaznali, kdaj so siti; bolj bodo uživali v hrani; drugače bodo doživeli tudi hrano, ki jim morda ni toliko všeč, je pa bolj zdrava ...

Povzetek, navodila
in zaključki

Namen:

Domača naloga - Spodbuditi k izvajanju katere izmed prikazanih tehnik sproščanja/čuječega uživanja hrane doma.

- 1.) Za domačo nalogo naj udeleženci čim pogosteje izvajajo katero izmed prikazanih tehnik sproščanja, naj poskusijo čim večkrat čuječe uživati hrano, v delovnem zvezku imajo tudi vodila za izvajanje (Delovni list 16 in Delovni list 17).

Sedmo srečanje skupine: Samopodoba

IZHODIŠČA: Kaj je samopodoba

Samopodoba je celota vseh lastnosti, potez, predstav, ki jih posameznik pripisuje sebi – na kratko bi lahko rekli, da gre za doživljanje sebe oz. sliko o samem sebi. Celotna slika je sestavljena iz večih manjših, saj se nanaša na različna področja; največkrat samopodobo delimo na telesno (predstave, ki jih ima posameznik o svojem telesu in telesnih sposobnosti), akademsko (predstave, ki jih ima posameznik o svojih intelektualnih, učnih sposobnosti), emocionalno (predstave, ki jih ima posameznik o svojem čustvovanju) in socialno (predstave, ki jih ima posameznik o svojih odnosih z drugimi ljudmi). Slika o sebi oz. doživljanje sebe se razvije na podlagi večih virov, med katerimi so najpomembnejši:

- posameznikove lastne izkušnje s sabo in okoljem;
- mnenja in predstave, ki jih imajo o posamezniku družina in drugi pomembni ljudje v njegovem življenju (ta mnenja so lahko izražena besedno, pogosto pa skozi odnos in način vedenja do posameznika);
- vpliv medijev in širšega družbenega konteksta (npr. revije, filmi, reklame, družbena pričakovanja in ideali ...).

Omeniti je potrebno tudi pojem samospoštovanja, ki predstavlja vrednostni del samopodobe. Če je torej samopodoba slika o sebi (npr. imam skodrane lase ali zaposlen sem v velikem podjetju), pomeni samospoštovanje oceno sebe (npr. moji lasje so nepriljubljivi ali imam uspešno kariero). Posameznik v prvem primeru ima tako na področju telesa ali še ožje – las nizko samospoštovanje, medtem ko ima posameznik v drugem primeru na poklicnem področju visoko samospoštovanje. Ker pa se v literaturi za samopodobo in samospoštovanje uporabljajo različna imena in definicije ter se ta dva pojma pogosto združuje, bomo tudi mi v nadaljevanju zaradi jasnosti uporabljali samo pojem samopodoba, ki bo vključeval tako posameznikovo doživljanje kot vrednotenje samega sebe. Prav tako bomo izmenično uporabljali pridevnike pozitivna, visoka, dobra samopodoba oz. negativna, nizka, slaba samopodoba.

Kako posameznik doživlja in ocenjuje samega sebe, je povezano tudi z drugimi vidiki njegovega življenja:

- njegovimi odnosi z drugimi ljudmi (posameznik z visoko samopodobo bo npr. suveren pri sklepanju prijateljstev, medtem ko se bo posameznik z nizko samopodobo pogosto umikal iz odnosov, sram ga bo pred drugimi, posledično bo imel zato malo prijateljev ...),
- njegovim procesiranjem informacij (posameznik s pozitivno samopodobo bo neuspeh pri prijavi nekega projekta npr. pripisal veliki konkurenci in ga sprejel kot izziv za naprej, medtem ko ga bo posameznik z negativno samopodobo pripisal zgolj svoji nesposobnosti, ki se je potrdila tudi na tem primeru),
- njegovim počutjem (posameznik z visoko samopodobo se v svoji koži dobro počuti in bo zato lahko tudi njegovo razpoloženje boljše, medtem ko posameznika z nizko samopodobo njegove negativne misli o sebi pogosto spravljajo v potrtost, brezvoljnost ali celo depresijo),
- uspešnostjo pri njegovem delu in aktivnostih (posameznik z dobro samopodobo ima zaupanje v svoje sposobnosti, zato bo tudi bolj motiviran in posledično lahko uspešen pri delu, medtem ko bo posameznik, ki ne verjame v svoje sposobnosti, to delo opravljal z manj motivacije) ...

Povezanost med samopodobo in temi področji gre seveda tudi v obratni smeri - uspešnost pri delu, odnosi z drugimi ljudmi, način procesiranja informacij ... vplivajo tudi na razvijanje pozitivne ali negativne samopodobe.

Zakaj je pomembna v procesu hujšanja

Na tem mestu bi se dotaknili povezanosti med samopodobo in prehranjevanjem, debelostjo, uspešnostjo hujšanja. Povezava je kompleksna in gre v več smeri. Po eni strani posamezniki, ki imajo preveliko telesno maso, pogosto niso zadovoljni s svojim videzom in imajo nizko telesno samopodobo. K temu prispeva primerjanje z drugimi, morebitni predsodki drugih (morda že od mladih let), v veliki meri pa tudi izpostavljanje nerealnih lepotnih idealov v medijih ter druga družbena pričakovanja. To ima lahko tudi nadaljnje negativne posledice, saj je te posameznike pogosto sram v socialnih stikih, zaradi česar se zmanjša njihovo možnost za vzpostavljanje prijateljstev in se lahko razvije nizka samopodoba tudi na socialnem področju ... (slabo mnenje na telesnem področju lahko tako vpliva tudi na druga področja samopodobe in, kot smo že zgoraj omenili, na posameznikovo počutje in delovanje).

Po drugi strani posamezniki, ki imajo nizko samopodobo (na kateremkoli področju), pogosto posegajo po hrani in v njej iščejo uteho in boljše počutje. To lahko vodi v prenajedanje in preveliko telesno maso, to pa posledično v še slabšo samopodobo, ki jo bo potrebno potem spet omiliti z občutki zadovoljstva ob hrani, in vzpostavi se začaran krog. Nizka samopodoba ima pomembno vlogo tudi pri uspešnosti hujšanja. Posameznik z nizko samopodobo bo tudi v procesu hujšanja npr. sodeloval z manjšo motivacijo, ker bo imel slabo mnenje o svoji sposobnosti, da doseže uspeh/ morda si ne bo upal poiskati pomoči in podpore/neuspeh pri upoštevanju določenega pravila zdravega prehranjevanja bo lahko doživel kot prezahtevnega zanj in bo opustil hujšanje ...

AKTIVNOSTI:

Uvodni del

Namen:

Preveriti, kako so udeleženci/kako jim je šla domača naloga (izvajanje tehnik sproščanja, čuječe uživanje hrane).

1.) Izvajalec preveri, kako je šlo udeležencem v preteklih dveh tednih.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kako vam je šlo v preteklem tednu – ste uspeli izvajati katero od tehnik sproščanja, čuječe uživati hrano?
- Bi izpostavili kakšne pozitivne izkušnje z izvajanjem vaj?
- Ste imeli pri tem kakšne težave?

Samopodoba in povezanost s spreminjanjem življenjskega sloga

Namen:

Na kratko predstaviti koncept samopodobe.

Nasloviti povezanost samopodobe s spreminjanjem življenjskega sloga.

1.) Izvajalec udeležencem predstavi, kaj je samopodoba in zakaj je pomembna za naše duševno zdravje.

Razlaga za udeležence:

Glej opis zgoraj ('Kaj je samopodoba', 'Zakaj je pomembna v procesu hujšanja' v izhodiščih).

Vaja Ogledalo o sebi

Namen:

Nasloviti (pozitivno) samopodobo.

1.) Izvajalec udeležence vpraša, kako se odzovejo, če jih kdo pohvali, jim da kompliment (npr. "Danes dobro izgledaš.")

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Lahko sprejmemo pohvalo drugega ali imamo s tem težave?
- Ali za pohvale/komplimente drugih iščemo 'negativne' razlage ("Zagotovo ni mislil resno. Verjetno hoče biti samo prijazen. Mi s tem hoče povedati, da običajno izgledam slabo?")

2.) Izvajalec udeležence ob delovnem listu Ogledalo (Delovni list 19) spodbudi v razmišljanje o njih samih - njihovih lastnostih, ki jih najbolj opišejo (kakšni so značajske, na videz, v odnosih z drugimi ...).

Udeležence povabi, naj izpolnijo delovni list Ogledalo, in jih spodbudi, naj ob reševanju ne premišljujejo preveč, marveč napišejo tisto, kar jim najprej pride na misel. Pri tem jih opozori tudi, da jim napisanega ne bo treba deliti s skupino.

Po 5 - 10 minutah udeležence povabi, da pogledajo, kaj so napisali.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kako je bilo razmišljati o sebi?
- Ste navedli več pozitivnih ali negativnih lastnosti?
- Katere ste lažje našli?
- So negativne predstave vezane predvsem na eno področje ali na več področij?
- Kdo ali kaj najbolj vpliva na te negativne predstave?

V primeru, da so navedli več negativnih lastnosti, jih spodbudi, da se vrnejo k nalogi in dopišejo vsaj tolikšno število pozitivnih lastnosti.

Pogosto svojo pozornost usmerjamo le na stvari, s katerimi pri sebi nismo zadovoljni, na tiste, ki so nam všeč in bi lahko vplivale na boljše mnenje o nas samih, pa se niti ne spomnimo. Delovni list Ogledalo nam je tako lahko v pomoč pri razmišljanju o naših pozitivnih lastnostih, dosežkih, sposobnostih ... kar vse prispeva h krepitvi dobre, pozitivne samopodobe.

3.) Izvajalec udeležence spodbudi, da na nov list na sredino napišejo svoje ime, si list izmenjajo še z enim udeležencem in drug za drugega napišejo pet pozitivnih lastnosti (če se ne poznajo preveč dobro, so to lahko lastnosti kot npr.: je vedno točen, pove, kar si misli, ima lepo frizuro ipd.).

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo po vaji:

- Kako ste doživeli vajo?
- Vas je kaj, kar ste prebrali presenetilo?
- Kako se počutite, ko to berete?

4.) Izvajalec udeležence spodbudi, da si svoje pozitivne lastnosti prepisujejo na list in ga imajo na vidnem mestu, tako da ga lahko večkrat preberejo (npr. v denarnici, na hladilniku, ob računalniku ipd.)

Ob ugotovitvi, da imajo udeleženci veliko negativnih predstav (ali celo več kot pozitivnih), je pomembna spodbuda, da pričnejo delati na izboljšanju oz. krepitvi svoje samopodobe, predvsem na področju, kjer jih je največ. Nekaj splošnih namigov, ki jih lahko izvajalec posreduje udeležencem:

- Naš odnos do lastnega telesa se oblikuje v letih izkušenj. Zato je tudi proces njegovega spreminjanja dolgotrajen. Pomembno je, da ste vztrajni in prijazni do sebe.
- Poskusite se zavedati in spreminjati svoj način mišljenja, v katerem svoje zadovoljstvo pogojujete z zelenim telesnim videzom (Če bi izgledal drugače, bi bil srečnejši/bi imel več prijateljev).
- Poskusite se zavedati področij, s katerimi ste pri sebi zadovoljni. Zunanji izgled ne določa vaše vrednosti kot osebe.
- Ne primerjajte se z drugimi; še posebej ne z manekenkami z naslovnice. Če se že morate primerjati, se poskusite primerjati na področju, s katerim ste zadovoljni.
- Ne posplošujte. Ena napaka ne pomeni, da ste nesposobni; če se z nekom ne razumete dobro, to ne pomeni, da vas nihče ne mara; če imate po vašem mnenju preširoke boke, to ne pomeni, da ste grdi.
- Ne pripisujte krivde za neuspeh vedno samo sebi. Morda so na to vplivale zunanje okoliščine. S tem, ko bolj realno pogledate na stvari, jih lahko tudi lažje spremenite in se ne ukvarjate le z mislijo, da ste nesposobni.
- Preverite, kakšne so vaše želje in pričakovanja. Če se trudite zgolj, da bi ugodili drugim ljudem ali nekim splošnim družbenim pričakovanjem, boste težko zadovoljni sami s sabo, še posebej, ker so ta pričakovanja običajno visoka ali celo nerealna. Ali ste res uspešni samo, če naredite to in to/ali je dobra mama res samo tista, ki vsak dan skuha kosilo/ali morate imeti res popolno postavo, da vas bodo imeli ljudje radi ...?
- Naučite se videti tudi pozitivne stvari. Kot smo omenili že pri procesiranju informacij, te pogosto filtriramo v skladu z našo samopodobo. Ne osredotočajte se torej samo na to, kar ste slabo naredili, ampak tudi, kaj vam je dobro uspelo (četudi je majhna stvar).
- Vsak dan na koncu dneva razmislite in si zapišite vsaj 1 stvar, ki ste jo v tem dnevu dobro naredili oz. ste zaradi tega zadovoljni s sabo (tudi, če je to samo pomivanje posode, bolj zgođen prihod v službo, frizura, ki vam je danes dobro uspela ...).

Vaja sprejemanje svojega telesa

Namen:

Nasloviti zavedanje in sprejemanje sebe oz. svojega telesa.

- 1.) Vaja je namenjena sprejemajočemu in prijaznemu prehodu skozi telo – zavedanju posameznih delov telesa in tega, kaj vsem nam omogočajo (Delovni list 20). Vajo lahko izvajalec izvede na dva načina:
1. V obliki diskusije, ko se z udeleženci pogovori o tem, kaj vse nam telo omogoča, česa se pogosto ne zavedamo in kako bi lahko bolj sprejemali svoje telo.
 2. V obliki izkustvene vaje, ko se skupaj z udeleženci sprehodi skozi telo.

Primer vodenja izkustvene vaje:

- Namestite se v udoben položaj in zaprite oči, če vam to ustreza.
 - Pripravite se, da se boste z mislimi sprehodili skozi svoje telo in posamezne dele opazovali z zanimanjem in prijaznostjo.
 - Najprej svojo pozornost usmerite v stopala. Preverite, če in kako jih čutite. Zaobjemite jih s hvaležno pozornostjo - zavedate se, kaj vse nam omogočajo: da stojimo trdno na tleh, ohranjamo ravnotežje ...
 - Pozornost potem razširite na celotni nogi. Zavedate se, da nam omogočajo premikanje, delo, različne aktivnosti ...
 - S prijaznostjo se usmerite na predel trebuha, kjer se odvija prebava in proizvaja energija za naše aktivnosti. In na ostale notranje organe, ki pri tem sodelujejo in ki pomagajo tudi pri razgradnji strupov v našem telesu in borbi proti boleznim.
 - Pozornost namenite prsnemu košu, kjer sta dva organa, ki sta tako neposredno povezana z našim preživetjem in neutrudno delata brez vpliva naše volje – pljuča, ki omogočajo dihanje, in srce, ki potiska kri po celem telesu in mu pošilja energijo.
 - Prijazno pozornost usmerite k svojim rokam, ki dvigujejo, nosijo, delajo, objemajo ... in dlanem, s katerimi lahko prijemate, pišete, objemate ...
 - Pozornost potuje do ramen, ki povezujejo roke in nosijo različna bremena.
 - S hvaležnostjo se sprehodite čez celotno hrbtenico, se zavedate, da nam omogoča vzravnano držo in hojo, povezuje možgane z drugimi deli telesa ...
 - Pozornost usmerite na vrat, ki nosi glavo in skrbi, da jo nosite pokončno, ponosno.
 - Za nekaj trenutkov se posvetite področju glave. Najprej se usmerite na predel ust. Hvaležno se zavedate, da usta sodelujejo pri govorjenju, hranjenju, dihanju, petju ...
 - Pozornost usmerite na nos, ki omogoča dihanje, vonj in okus, ki čisti zrak, ki vstopa v naše telo ...
 - Prijazno se zavedate ušes, s katerimi lahko poslušate glasove, glasbo, druge zvoke ...
 - In oči ... s katerimi lahko vidite vse lepo, kar nas obdaja, in ste hkrati lahko pozorni ne morebitne nevarnosti.
 - S hvaležnostjo se zavedate svojih možganov, ki so bolj zmogljivi od vsakega računalnika – razmišljajo, sanjajo, shranjujejo spomine, uravnavajo funkcije ...
 - Posvetite se tudi koži, ki obdaja celotno telo. Varuje ga, ohlaja, je naše največje čutilo. Poskusite se zavedati delov telesa, kjer kožo občutite v tem trenutku.
 - In nazadnje se z naklonjenostjo spomnite, da je še veliko delov telesa, ki sem jim zdaj niste posebej posvetili, pa skupaj sestavljajo telo in nam omogočajo življenje.
 - S hvaležnostjo zaobjemite svoje celotno telo.
- Potem se zaveste podlage, tal pod sabo, počasi odprete oči in zaključite vajo.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo po vaji:

- Kako ste doživeli vajo?
- Kako vam je bila vaja všeč? Kako ste se počutili?
- Je to drugačen pogled na telo, kot ga imate sicer?

- Kakšen bi lahko bil pomen te vaje za vašo samopodobo?

Opcijsko (če je še čas za to oz. lahko udeleženci o tem razmišljajo tudi doma):

Postavljanje meja,
izražanje želja

Namen:

Nasloviti postavljanje meja, izražanje lastnih želja.

Del realne samopodobe je tudi to, da znamo postavljati meje. Udeležence želimo naučiti, da je potrebno poskrbeti zase, postavljati ljudem meje in jim povedati, kaj potrebujemo. Skromnosti ne smemo enačiti z zanikanjem sebe in svojih potreb.

1.) Izvajalec preko zgodbe predstavi naslednji primer.

Navodila za izvajanje vaje:

Udeležencem predstavimo naslednjo zgodbo: Matej nikomur ne odreče usluge. Telefon mu nenehno zvoni, saj ga ves čas kličejo znanci in prosijo za usluge. Čeprav se v zadnjem času počuti izrazito utrujenega in brez volje, jih ni sposoben zavrniti. Navadno po službi takoj hiti naprej po raznih opravkih. Aktiven je v športnem društvu, kjer pomaga pri organizaciji športnih dogodkov in je tajnik društva, sodeluje pri planinskem društvu, kjer vodi in organizira izlete ter skrbi za promocijo društva. Starši že težje obvladujejo kmetijo, zato vedno pogosteje potrebujejo njegovo pomoč, žena se pritožuje, da premalo časa preživi z družino. Cele dneve je v pogonu in vedno težje sledi vsem obveznostim. Vendar vztraja, ker ne želi zavrniti in razočarati drugih.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Ste kdaj podobni Mateju?
- Kako drugim postavite meje in se postavite zase?
- Kako prosite za pomoč?

2.) Izvajalec spodbudi diskusijo ali prosi udeležence, da v parih poskusijo odigrati prizor:

Navodila za izvajanje vaje:

- Premislite/odigrajte, kako bi Matej lahko zavrnil znanca, ki ga kliče in prosi, da mu jutri popoldan pomaga pri delu?
- Premislite/odigrajte, kako bi lahko Matej prosil za pomoč druge, ko ima preveč dela, in se mu zdi, da ne zmore.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kako bi lahko odreagirali? (Primer 1: 'Meni ne ustreza v nedeljo zjutraj'. 'Žal moram zavrniti tvojo prošnjo, kljub temu, da bi ti rad pomagal. Imam druge obveznosti'. Primer 2: 'Meni bi veliko pomenilo, če mi prideš pomagati'. 'Nikoli ne narediš ničesar zame, lahko bi mi vsaj tokrat pomagal'. 'Ne zmorem narediti vsega'. 'Potrebujem čas zase'.
- Se vam zdi to težavno? Zakaj? Kaj vas ovira pri postavljanju meja / iskanju pomoči?
- Kako odreagirate navadno?

Povzetek, navodila
in zaključki

Namen:

Domača naloga - spodbuditi izvajanje aktivnosti za krepitev pozitivne samopodobe doma.

1.) Za domačo nalogo udeležence spodbudi:

- Da (če imajo to možnost) svojo bližnjo osebo (svojca, prijatelja, sodelavca) prosijo, naj jim napiše, kaj ji je pri njih všeč oz. katere njihove lastnosti ceni.
- Da poskusijo doma izvesti vajo Pogled.

Naj se postavijo pred ogledalo in naj si poskusijo pogledati v oči – pogledati sebe, ne samo zunanje podobe (in pomanjkljivosti, na katere smo običajno pozorni). In naj si gledajo v oči, kot bi gledali prijatelja – s prijaznostjo, razumevanjem, sprejemanjem.

Naj se poskusijo čim večkrat pogledati na ta način.

Osmo srečanje skupine: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga I

AKTIVNOSTI:

Uvodni del

Namen:

Preveriti, kako so udeleženci/kako jim je šla domača naloga.

1.) Izvajalec preveri, kako je šlo udeležencem v preteklem tednu.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kako vam je šlo v preteklem tednu – ste uspeli pri bližnji osebi preveriti, kako vas vidi? Ste presenečeni nad odgovori? So opisi vaših bližnjih podobni vašim opisom sebe? Če ne, v čem se razlikujejo?
- Ste uspeli izvesti vajo Pogled? Kako ste jo doživeli?

Izzivi/ovire pri spreminjanju življenjskega sloga in rešitve zanje

Namen:

Iskati rešitve za izzive/ovire pri spreminjanju.

Proces hujšanja oz. spreminjanja življenjskega sloga ni preprost in je precej naporen, vendar njegovi rezultati pomembno spremenijo posameznikovo življenje na bolje. Pomembno je, da so udeleženci vztrajni in ne dopustijo, da jih izzivi/ovire ustavijo, saj niso nepremagljive; izbrati morajo le njim prave načine in se zavedati, da so jih sposobni preseči. Številnim osebam, ki so uspešno končale program, življenje v skladu zdravimi smernicami ne predstavlja več napora ali odrekovanja.

1.) Izvajalec udeležence spodbudi k diskusiji o izzivih/ovirah, s katerimi so se srečali oz. se srečujejo pri sledenju akcijskemu načrtu in v procesu zmanjševanja telesne mase. Navedene izzive/ovire sproti zapisuje na flip chart ali tablo in skupaj z udeleženci išče rešitve zanje.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Katere situacije/ljudje/kraji za vas predstavljajo izziv/oviro?
- Kako pogosto jih doživljate?
- Se dejanski/e izzivi/ovire razlikujejo od izzivov/ovir, ki ste jih predvideli v začetku?
- Kako se lotevate njihovega reševanja?
- Kako bi še lahko pristopali k njim?
- Kaj menite drugi?
- Ima kdo drug podobno izkušnjo?

Več vsebin o izzivih/ovirah lahko najdete v opisu četrtega skupinskega srečanja v tem priročniku.

Opora in nagrajevanje pri spreminjanju življenjskega sloga

Namen:

Spodbuditi/pomagati pri iskanju socialne podpore.

Nasloviti nagrajevanje in spodbuditi skrb zase

1.) Izvajalec se z udeleženci pogovori o virih njihove opore.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kdo (kaj) vam je trenutno v oporo?

- Na kakšen način vam je v oporo?
- Ste morda odkrili dodatne vire opore, ki jih niste predvideli na začetku?
- Kje bi si lahko poiskali dodatno oporo?
- Bi si lahko oporo nudili člani skupine med seboj? Ste na to že pomislili? Ste to že poskusili? Se komu obnese?

2.) Izvajalec se pri z udeleženci pogovori o nagrajevanju.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kako vam je šlo v preteklih tednih? Ste se uspeli kaj nagrajevati? Kako ste se nagradili?
- Se vam zdi, da vam je nagrajevanje v pomoč pri spreminjanju?
- Kako bi se še lahko nagradili v prihodnje?

Več vsebin o podpori in nagrajevanju lahko najdete v opisu četrtega skupinskega srečanja v tem priročniku.

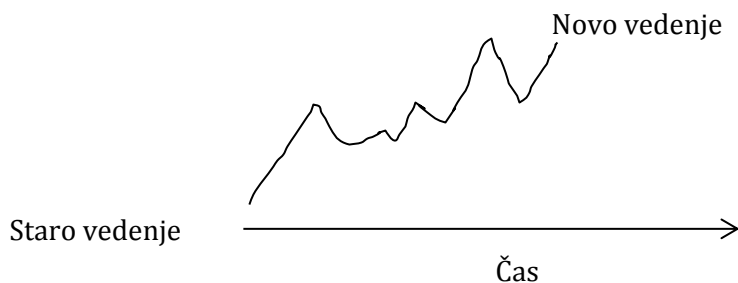
Relapsi

Namen:
Nasloviti relapse/zdrse.

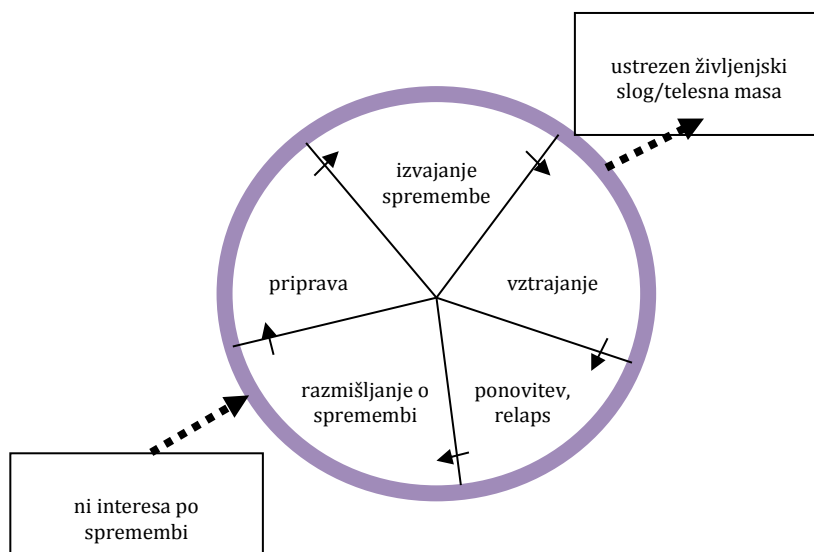
1.) Izvajalec razloži, kaj so relapsi.

Razlaga za udeležence:

Spreminjanje vedenja je proces, ki ne gre le navzgor. Pogosti so tudi večji ali manjši padci (zdrsi) v stara vedenja. Relaps in napake so zelo človeške. Važno je, kako se nanje odzovemo in kaj s to izkušnjo naredimo. Vsak padec je priložnost, iz katere se nekaj naučimo!



Transteoretični model spreminjanja:



Spreminjanje vedenja si lahko predstavljamo tudi kot proces, ki poteka preko različnih stopenj spreminjanja. Najprej pričnemo razmišljati o spremembi, nato se pripravljamo nanjo (že lahko pričnemo izvajati nekatere manjše koraki v smeri spremembe), nato pričnemo izvajati spremembo (npr. obiskujemo delavnico hujšanja), sledi stopnja vzdrževanja vedenja, ki pa ji lahko sledi zdrs oz. ponovitev starega vedenja. Pomembno je, da se udeleženci pričnejo zavedati, da so zdrsi normalen, pričakovan, del spreminjanja. In čeprav se posameznik pri spreminjanju lahko večkrat zavrti v krogu, nikoli ne pride na isto izhodiščno točko - z vsakim poskusom spreminjanja namreč pridobi izkušnje in se nekaj nauči.

2.) Izvajalec udeležence spodbudi, da se spomnijo trenutka, ko se v preteklem tednu niso uspeli držati zelenega vedenja in so zdrsnili v staro vedenje. Udeležence v diskusiji spodbudi, da premišlujejo o tem, kaj so se iz tega dogodka naučili.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kateri so razlogi, da sem zdrsnil v staro vedenje?
- Kako sem se takrat počutil
- Kako mi lahko ta izkušnja pomaga v prihodnje? Kaj sem se naučil?
- Kako bom ravnal v prihodnje?
- Kdo mi bo v oporo?

Udeležencem pomaga, če ugotovijo, katere situacije jih vodijo v stare vedenjske vzorce. Na ta način se namreč lahko takim situacijam izogibajo (se npr. izogibajo nakupovanju, ko so lačni) ali načrtujejo strategije, s katerimi bodo take situacije obvladali (npr. s seboj nosijo zdrave prigrizke).

Povzetek, navodila
in zaključki

Namen:
Domača naloga.

1.) Za domačo nalogo naj se udeleženci v prihodnjih dveh tednih čim večkrat nagradijo tako, da naredijo nekaj zase.

Če ostane čas, (ponovno) izvedete še kakšno tehniko sproščanja.

Deseto srečanje skupine: Čustva

IZHODIŠČA: Spoznavanje pomena čustev

Čustva so duševni procesi, s katerimi izražamo odnos do drugih ljudi, dogodkov, okolice in do nas samih. Kažejo se v telesnem odzivu (npr. pospešen srčni utrip, tresenje glasu, povečano potenje ..), telesnem izrazu (npr. glasnost govorjenja, izraz na obrazu, drža telesa ...) in v našem doživljanju (čustev se zavedamo in jih doživljamo kot prijetna ali neprijetna).

Čustva so pogosto povezana z našimi mislimi oz. interpretacijami dogodkov, zato vsi ljudje v podobnih situacijah ne doživljamo enakih čustev. Če npr. ocenimo, da nas znanec na cesti namenoma ni pozdravil, ker nam je zadnjič zameril, se bomo počutili slabo, žalostno, malodušno, manjvredno. V primeru, da presodimo, da nas verjetno ni videl, pa bodo naša občutja nevtralna. Šlo je za isti dogodek, pri katerem pa sta drugačni interpretaciji vodili v drugačen čustveni odgovor. Pri tem velja, da bolj kot je situacija za nas pomembna, bolj intenzivna čustva doživljamo.

Čustva imajo prav tako močan vpliv na naše vedenje. Zaradi strahu se izogibamo nevarnim in ogrožajočim situacijam, zaradi krivde in sramu se poskušamo obnašati moralno in slediti družbenim pravilom, občutki osamljenosti nas motivirajo za iskanje družbe, zaradi občutkov praznine in obupa iščemo smisel ipd.

Čeprav nekatera čustva doživljamo kot neprijetna, druga pa kot prijetna, so vsa čustva koristna. Omogočajo nam, da se kar najbolj učinkovito odzivamo na okoliščine, ki so za nas pomembne. Opozarjajo nas, katerim stvarjem se moramo približevati (npr. zaradi navdušenja se z večjo energijo lotimo dela) in katerim se moramo izogibati (npr. doživljanje strahu nas opozarja na nevarnost). Obenem pa nam omogočajo življenje v skupnosti (npr. doživljanje krivde, kadar neupravičeno povzročimo škodo in neprijetna občutja pri drugih).

Prav tako je čustveno obarvan tudi naš proces motivacije in spreminjanja. Kadar ne zadovoljimo nekaterih potreb (kot so npr. telesne potrebe, potreba po varnosti, naklonjenosti) ali ne dosežemo cilja, občutimo neprijetna čustva – smo nezadovoljni, jezni, prestrašeni, nas skrbi. Po drugi strani pa doseganje ciljev ali zadovoljitev potreb občutimo kot nekaj prijetnega, veselega, pozitivnega.

Čustveni del možganov se je v razvoju (evoluciji) živih bitij razvil pred delom možganov, odgovornim za mišljenje. Zato tudi velja, da nam doživljanje močnih čustev 'zamegli razum' oz. slabi reševanje problemov – v primeru doživljanja močnih čustev se tako naše ravnanje omeji na navade/ustaljene načine ravnanja, obenem pa imamo težave z logičnim odločanjem in razmišljanjem ter spominom.

Povezanost hrane in čustev

Hrano pogosto uživamo iz drugih razlogov, kot je ta, da bi se nasitili. Bodisi zato, da bi se sprostiti, nagradili, uživali v okusih, se umaknili od reševanja problemov, ali pa se na ta način spoprijemamo z neprijetnimi občutki.

Občasno uživanje hrane iz omenjenih razlogov ni nujno škodljivo, pogosto celo predstavlja pomemben del našega (družabnega) življenja (npr. uživanje v hrani ob praznovanjih, druženje z bližnjimi ob dobrem obroku, pomen sedmin). Problematično pa postane, kadar to postane naš najpogostejši način spoprijemanja z neprijetnimi čustvi - kadar ob doživljanju vznemirjenosti, jeze, osamljenosti, stresa, izčrpanosti, dolgčasa ipd. avtomatično posegamo po hrani, da bi se potolažili in bolje počutili. Pri tem sicer doživimo trenuten občutek ugodja, vendar čustev, zaradi katerih smo posegli po hrani, s tem nismo razrešili. Dodatno pa se po takem uživanju hrane počutimo krive, ker smo zaužili nepotrebne dodatne kalorije in se obtožujemo, ker se nam (zopet) ni uspelo držati načrta. Dolgoročno nas tako spoprijemanje s čustvi lahko vodi do prekomerne telesne teže in vedno večjega občutka nemoči – tako glede zmožnosti obvladovanja lastnih občutkov kot glede sledenja spremembi življenjskega sloga.

Občutek lakote, ki je posledica doživljanja čustev ('čustvena lakota'), je mogoče razločiti od fizične lakote po tem, da:

- Se pojavi nenadoma in zahteva takojšnjo zadovoljitev, medtem ko fizična lakota prihaja postopoma in je mogoče njeno zadovoljitev odložiti za nekaj časa (razen v primeru, da je od našega zadnjega obroka preteklo že zelo veliko časa).
- Je zanjo značilna želja po uživanju sladke, kalorične ali mastne hrane (npr. čokolada, čips, sladoled).
- Je z uživanjem hrane ne zmanjšamo, zaradi česar pogosto jemo do občutka prekomerne sitosti.
- Je ne občutimo v trebuhu, temveč predvsem v glavi – pojavljajo se misli/želja po hrani, njenem okusu, vonju, ki se jih težko otresemo.
- Pogosto po takem uživanju hrane doživljamo občutke krivde, obžalovanja, sramu.
- Pogosto hrane ne uživamo čuječe. Preden se tega sploh zavemo, npr. pojemo celo vrečko čipsa, ne da bi bili pozorni na uživanje hrane in ne da bi v njej uživali.

Motnje hranjenja

S čustvi in samopodobo so na določen način povezane tudi motnje hranjenja, saj je za posameznike, ki se soočajo s temi motnjami, pogosto značilna negativna (telesna) samopodoba in za nekatere tudi izkrivljena, popačena predstava o lastni podobi ter uravnavanje čustev prek hrane. Namen predstavitve tega področja je prikazati, kako se motnje hranjenja razlikujejo od motenj prehranjevanja in težav s prekomerno telesno maso, in opozoriti na značilnosti, ki nam lahko pomagajo prepoznati morebitno pojavljanje določene motnje hranjenja pri naših bližnjih.

Kratek opis tega področja je povzet in prirejen po gradivu iz seminarja Motnje hranjenja (SZS in MDDSZ, 2011).

Medtem ko so motnje prehranjevanja vezane predvsem na napačne vzorce prehranjevanja (izpuščanje obrokov, preveč kalorična hrana, prevelike količine hrane ...), ki so lahko samo občasni in posameznik nima nujno težav tudi na drugih področjih življenja, pa so motnje hranjenja duševne motnje, ki resno vplivajo na vsa področja posameznikovega življenja in zahtevajo ustrezno zdravljenje.

Iskanje vzrokov za nastanek motnje hranjenja največkrat pokaže, da je ta posledica hkratnega vplivanja večih dejavnikov. Običajno gre za kombinacijo dejavnikov, ki povečajo ranljivost posameznika za razvoj motnje, in dejavnikov, ki motnjo sprožijo. Med dejavniki, ki povečajo ranljivost, so lahko:

- individualni (npr. perfekcionizem, popačena slika sebe, prisotnost razpoloženjskih motenj, prekomerna telesna masa ob rojstvu);
- družinski (npr. zlorabe, zasvojenost družinskih članov, neustrezno postavljanje meja);
- socio-kulturni (npr. vpliv medijev, pritiski vrstniških skupin glede fizičnega izgleda).

Med dejavniki, ki lahko motnjo sprožijo, pa so najpogostejši:

- shujševalne diete,
- odhod od doma,
- travmatični dogodki (ločitev starše, smrt ljubljene osebe, zlorabe in nasilje ...).

Najpogostejše motnje hranjenja:

Anoreksija nervoza

- Pogostejša je pri ženskah.
- Običajno se pojavi na prehodu iz otroštva v mladostniško dobo.
- Značilnosti:
 - moteno doživljanje lastnega telesa (tudi, ko je postava že izredno suha, koščena, se oseba doživlja kot debelo);
 - paničen strah pred debelostjo;

- oseba največkrat vzdržuje nizko telesno maso s stradanjem in/ali s pretirano telesno dejavnostjo, nekatere osebe pa tudi z bruhanjem ali uporabo odvajal;
- izguba menstruacije;
- telesna masa je vsaj za 15 % nižja od ustrezne (ITM < 17,5).

Bulimija nervoza

- Pogostejša je pri ženskah.
- Običajno se pojavi na prehodu iz mladostniške dobe v odraslost.
- Značilnosti:
 - občutek pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem;
 - strah pred debelostjo;
 - oseba se pogosto prenajeda, prenajedanju pa sledijo ukrepi, da bi zmanjšala telesno maso; največkrat z izzvanim bruhanjem ali uporabo odvajal, včasih pa tudi s stradanjem ali pretirano telesno dejavnostjo;
 - telesna masa je normalna ali povečana (ITM od 20 do 30).

Kompulzivno prenajedanje

- Enako pogosta pri ženskah kot pri moških.
- Običajno se pojavi v zgodnjem in srednjem odraslem obdobju.
- Značilnosti:
 - občutek pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem;
 - oseba se pogosto prenajeda, po prenajedanju pa NE sledijo ukrepi, da bi zmanjšala telesno maso;
 - telesna masa je pogosto prekomerna (ITM > 25).

Na kratko omenimo še dve novejši obliki motenj hranjenja. **Ortoreksija nervoza** se kaže skozi obsedenost z biološko čisto, zdravo hrano – to pomeni, da oseba je samo tisto, kar ustreza tem kriterijem (posledično lahko začne hujšati, se umikati v izolacijo – saj se ne more prehranjevati v restavracijah ...). Za razliko od anoreksije oseba s to motnjo nima težnje po vitkosti.

Bigoreksija nervoza pa se izraža skozi obsedenost s potrebo po mišičastem telesu in je bolj značilna za moške. Pravijo ji tudi obrnjena anoreksija, saj se posamezniki, ki so že zelo mišičasti, vidijo kot izrazito suhljate – imajo popačeno predstavo o svojem videzu. Zanje je značilna tudi zloraba anabolnih steroidov, kar lahko vodi v hude telesne težave.

Viri pomoči v primeru motenj hranjenja

- Psihiatrična klinika Ljubljana – v okviru Enote za zdravljenje motenj hranjenja <http://www.psih-klinika.si/strokovne-enote/center-za-mentalno-zdravje/enota-za-motnje-hranjenja/>
- Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA <http://www.svetovalnicamuza.si/>
- Društva Ženska svetovalnica <http://www.drustvo-zenska-svetovalnica.si/motnje-hranjenja>
- Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna <http://www.mkz-rakitna.si/motnje-hranjenja-in-custvene-motnje.html...>

AKTIVNOSTI:

Uvodni del

Namen:

Preveriti, kako so udeleženci/kako jim je šla domača naloga.

- 1.) Izvajalec preveri, kako so udeleženci ter kako jim je šlo izvajanje domače naloge izpred dveh tednov (narediti nekaj zase).

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kako vam je šlo v preteklem tednu – ste uspeli narediti kaj zase? Kaj je bilo to? Kako ste se po tem počutili?
- Kako ste zadovoljni s svojim napredkom?

Čustva in uživanje hrane

Namen:

Nasloviti povezanost čustev s prehranjevanjem.

- 1.) Izvajalec udeležencem predstavi, kaj so čustva in kako so (lahko) povezana z uživanjem hrane. Razlaga za udeležence:

Glej opis zgoraj ('Spoznavanje pomena čustev', 'Povezanost hrane in čustev').

- 2.) Udeležence vodi pri reševanju delovnega lista Prepoznavanje čustev (Delovni list 22). Poudari, da je list namenjen samo njihovi uporabi in jim na delavnici o zapisanem ne bo treba govoriti, če ne bodo želeli. Po predstavitvi misli, ki jih imamo pri posameznem čustvu, udeležence spodbuja, da za vsako navedeno čustvo premislijo:
 - Ali lahko to čustvo pri sebi prepoznajo? Kako ga občutijo/doživljajo?
 - Ali ga pogosto občutijo?
 - Ali to čustvo v njih spodbudi željo po hrani/jih 'vodi' v uživanje prevelikih količin (sladke, mastne, kalorične) hrane?

Doživljanje občutkov, kot so žalost, malodušje, osamljenost, ni prijetno. Zatekanje k hrani je lahko eden izmed načinov, ki posamezniku omogoča, da se za nekaj trenutkov umakne oz. preusmeri pozornost iz tega doživljanja. Uživanje hrane posamezniku sicer 'pomaga', da se trenutno počuti bolje, vendar čustev, zaradi katerih je posegel po hrani na ta način ne razreši. Obenem pa se po takem uživanju hrane pri njem pojavijo še dodatna neprijetna čustva – občutki krivde, ker je zaužil nepotrebne dodatne kalorije, jeza nase, sram, malodušje, ker se (zopet) ni uspel držati načrta. Za posameznika, ki želi spreminjati svoj način prehranjevanja, je torej pomembno, da prepozna, kateri so tisti občutki, ki povečujejo njegovo željo po hrani oz. ga vodijo v prenajedanje.

Vaja zavedanja čustev

Namen:

Spodbuditi zavedanje lastnega doživljanja

Spodbuditi naklonjen (manj kritičen) odnos do sebe.

- 1.) Izvajalec izvede vajo zavedanja lastnega doživljanja ob prenajedanju. Vsem udeležencem razdeli na začetku majhne listke papirja.

Razlaga za udeležence:

Kadar se pregrešimo, se običajno pojavijo neprijetna čustva, ki jih je težko sprejeti oz. se jih pogosto niti (polno) ne zavedamo. To lahko hitro vodi v začaran krog – zaradi neprijetnih čustev kot posledice zdrsa avtomatično posežemo po hrani in potem se počutimo še slabše ... In krogi se lahko ponavljajo.

Zato je pomembno, da se zavedamo svojega doživljanja, saj se potem lahko bolj zavestno (in konstruktivno) odzovemo.

Primer vodenja izkustvene vaje:

- Udobno se namestite in zaprite oči, če vam ustreza, ali pa pogled usmerite v točko pred sabo.
- Poskusite se vživeti v situacijo, ko se niste držali zastavljenega pri hrani (ko je prišlo do prenegodanja, ko ste pojedli neustrezno hrano ...).
- Bodite pozorni na to, katera čustva lahko v tej situaciji zaznate? Da vam bo lažje, se lahko skupaj sprehodimo čez nekaj možnih čustev:
 - Je prisotna jeza? – Da ste se znova sabotirali.
 - Razočaranje? – Da ni šlo, kot ste želeli.
 - Krivda? – Da se niste držali zastavljenega.
 - Sram? – Ker niste bili sposobni vztrajati.
 - Nemoč, obup? – Da vam ne bo nikoli uspelo.
 - Žalost? – Da se je spet zgodilo.
 - Olajšanje? – Da je končno prišlo do tega, kar ste itak pričakovali.
 - Kaj drugega?
- Kaj čutite v telesu oz. kje in kako v telesu zdaj zaznavate ta čustva? V pomoč lahko spet navedem nekaj primerov:
 - So prisotni občutki v predelu trebuha – morda kot teža, stiskanje, napetost?
 - V predelu prsnega koša, imate občutek pritiskanja, oviranja pri dihanju?
 - Se ta čustva izražajo v grlu, v stiskanju, bolečini?
 - Na vratu, ramenih – kot teža?
 - Je prisoten kakšen pritisk v glavi, glavobol?
 - Kako je z drugimi deli telesa?
- Ustavimo se še pri mislih, da preverite, katere misli se pojavljajo?
 - Ali v vas govori kritik? Kaj vam govori? "Že spet si to naredil. Nikoli ti ne bo uspelo. Res si nesposobna. ..."
 - Ali je morda prisoten podpornik, ki vas spodbuja?

2.) Vaja se potem nadaljuje s pozornostjo na misli:

- Bodite pozorni na to, katera misel ima največjo težo ali se največkrat pojavlja.
- Potem pomislite, ali vam je ta misel v pomoč ali vas ovira pri spreminjanju?
- Zdaj vas vabim, da odprete oči in na listek zapišete to misel.
- In če je to misel, ki vam je v pomoč, jo obdržite (lahko si jo shranite tako, da jo boste večkrat pogledali).
- Če pa je to misel, ki vas ovira, lahko zmečkate listek, ga odvržete in na nov listek zapišete drugo misel – tako, ki vam bo v spodbudo.

Odzivanje na neprijetna čustva

Namen:

Iskati konstruktivne načine odzivanja na neprijetna čustva.

- 1.) Izvajalec udeležence spodbudi k razmišljanju o konstruktivnih načinih odzivanja na neprijetna čustva takrat, ko imajo občutek, da jih ta čustva preplavljajo. Udeležence lahko povpraša, na kakšen način (poleg zatekanja k hrani) še lahko izražajo svoja čustva.
Možni načini odzivanja na čustva: izražanje čustev preko ustvarjanja, glasbe; pisanje dnevnika; pogovor o čustvih; sproščanje čustvene napetosti preko telesne aktivnosti.

- 2.) Izvajalec udeležencem predstavi načine, kako odreagirati trenutku, ko se težko uprejo skušnjavi po prenašanju.

Razlaga za udeležence:

V trenutku skušnjave je hrana edino, na kar lahko mislimo, napetost, ki jo doživljamo, pa kar kliče po temu, da takoj posežemo po njej. Poleg tega je uživanje hrane, ki je motivirano s čustvi, zelo avtomatično in poteka brez razmišljanja - preden se dobro zavemo, kaj počnemo npr. posežemo po čokoladi in že jo pol manjka.

Naslednjič, v trenutku, ko se boste težko uprli skušnjavi po hrani – preden naredite prvi grizljaj, poskusite počakati 5 minut. Na ta način si boste dali priložnost, da se lahko odločite za drugačno ravnanje.

V tem času izvedite katerega izmed pristopov, ki jih bomo navedli v nadaljevanju. Po pretečenem času opazujte, ali se počutite kaj bolj umirjene (je napetost popustila) in kaj se je zgodilo z vašo željo po hrani.

1. ČUJEČNOST

V trenutku skušnjave po hrani najprej pri sebi preverite (podobno, kot je bilo pri zgornji vaji Zavedanje čustev):

- Kako se počutim? Kakšni telesni občutki so prisotni? Čutim lakoto/sitost?
- Kakšna čustva doživljam?
- Kakšne misli imam?

Že s tem, ko pri sebi preverite, kako se počutite in kaj se dogaja v vašem telesu v tistem trenutku, prekinete avtomatičen vzorec odzivanja (npr. avtomatično poseganje po hrani). Zavestno se lahko odločite, kako se boste odzvali.

Da boste lažje prebrodil skušnjava, ki je najmočnejša v začetnih minutah, lahko nato uporabite katero izmed miselnih tehnik ali izvedete katerega od alternativnih načinov vedenja:

2. MISELNE TEHNIKE

- Pozorno opazovanje nekega predmeta ali prostora.
- Osredotočenje na čutila: kaj vidim, slišim, tipam, okušam ali voham?
- Miselne vaje: odštevanje (1000-7), poštevanka števila 12, vse živali na M, osebna imena na M, spominjanje detajlov s sprehajalne poti ...
- Osredotočenje na aktivnosti, ki zahtevajo vso pozornost (reševanje križanke, igre z žogo, šivanje ...).
- Prijetni spomini in fantazije.
- STOP tehnika (ko se pojavi negativna misel, glasno rečemo STOP in hkrati močno zaploskamo).

3. ALTERNATIVNA VEDENJA

Zamotimo se tako da, spijemo kozarec vode, gledamo televizijo, si privoščimo kopel, lakiramo nohte, pomijemo posodo, se pogovorimo s prijateljem, gremo na sprehod ... Dobro je, da si že vnaprej naredimo seznam možnih aktivnosti in preizkusimo, katere so za nas najbolj učinkovite.

Vaja udeležencem pomaga pri tem, da v situaciji, ko čutijo veliko tesnobo, to zmanjšajo, in se lahko kasneje bolj razumsko odločijo za vedenje. Udeležence poskusite pripeljati do spoznanja, da bodo s pomočjo vaje vsakič bolje razumeli, kaj jih vodi k uživanju hrane, kadar niso lačni. Tudi v primeru, da bodo izrazili pomisleke, da se ne bodo uspeli upreti skušnjavi po hrani, jih usmerite v konstruktivno smer – da se bodo naučili nekaj o sebi, kar jim bo naslednjič lahko pomagalo pri spreminjanju njihovega avtomatičnega odziva.

3.) Izvajalec udeležencem predstavi načine, kaj lahko naredijo v zvezi s situacijo, ki jih vodi v prenašanje – usmeri se na predstavitev psihoedukativnih delavnice na področju duševnega zdravja v zdravstvenovzgojnem centru in predstavitev možnosti terapije. Nekaj besed lahko (po presoji) nameni tudi problematiki motenj hranjenja in virom pomoči.

Razlaga za udeležence:

Glej opis zgoraj ('Motnje hranjenja' in 'Viri pomoči v primeru motenj hranjenja') in v prilogi ('Viri pomoči').

Opcijsko:

Življenjska
naravnost

Namen:

Nasloviti pozitivno/negativno življenjsko naravnost.

1.) Izvajalec prebere zgodbo o dveh volkovih (Delovni list 23). V primeru, da čas ne dopušča, udeleženci vajo dobijo in jo naredijo doma.

Nekoč, pred davnimi časi, je ostareli indijanec pripovedoval svojemu vnuku: V notranjosti vsakega človeka se odvija boj med dvema volkovoma. Eden je jezen je, nevoščljiv, ljubosumen, žalosten, veliko obžaluje, pohlepen, aroganten, samopomiljuoč, kriv, zamerljiv, ima občutek manjvrednosti, laže, je lažno ponosen, ima občutek večvrednosti in je egoističen. Drugi pa je vesel, miren, ljubeč, upajoč, spokojen, usmiljen, prijazen, dobronameren, sočuten, radodaren, resnicoljuben, zna se vživljati v druge in zaupa.« Po premisleku vnuk vpraša "Kateri volk na koncu zmaga?" "Zmaga vedno tisti, ki ga hraniš!" je odgovoril starec.

2.) Sledi diskusija oz. razmišljanje o pozitivni/negativni življenjski naravnosti.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kako bi lahko bolje poskrbel za volka, za katerega bi rad, da zmaga?

Povzetek, navodila
in zaključki

Namen:

Domača naloga.

1.) Izvajalec spodbudi udeležence, da v prihodnjem tednu v trenutku, ko se bodo težko uprli skušnjavi po hrani, izvedejo katerega izmed predstavljenih pristopov.

Enajsto srečanje skupine: Kako se izogniti sedečemu življenjskemu slogu

AKTIVNOSTI:

Uvodni del

Namen:

Preveriti, kako so udeleženci / kako jim je šla domača naloga.

- 1.) Izvajalec preveri, kako so udeleženci ter kako jim je šlo izvajanje domače naloge iz prejšnjega tedna.
Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:
 - Kako vam je šlo v preteklem tednu?
 - Ste v trenutku, ko ste se težko uprli skušnjavi po hrani, izvedli katerega izmed prestavljenih pristopov? Katerega? Kako ste se po tem počutili?

Kratkoročno ugodje, dolgoročna škoda

Namen:

Nasloviti kratkoročno ugodje in dolgoročno škodo sedečega življenjskega sloga.

- 1.) Izvajalec udeležence usmeri v diskusijo o kratkoročnem ugodju ter dolgoročni škodi opuščanja telesne aktivnosti.
Navodila za izvajanje vaje:
Izvajalec udeležence spodbudi, da se spomnijo dneva, ko so opustili telesno aktivnost, in razmislijo o naslednjih vprašanjih:
 - Kako ste se takrat počutili: Kakšne misli ste imeli? Kakšne občutke ste imeli v telesu? Kakšna čustva so bila pri vas prisotna?
 - Koliko časa je to trajalo?
 - Kaj je to naredilo za vas dobrega?
 - Kaj je to naredilo za vas slabega?

Enak primer lahko poskusi narediti za vedenje prenajedanja.

Udeležence preko diskusije poskusi pripeljati do zaključkov, da so se sicer v tistem trenutku lahko počutili bolje (olajšanje, ker jim ni bilo potrebno iti na mraz/v telovadnico; so čas lahko porabili za kaj drugega ipd.), dolgoročno pa so si naredili škodo (opustili so skrb za svoje zdravje in dobro počutje).

Dvanajsto srečanje skupine: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga II

AKTIVNOSTI:

Izzivi/ovire pri spreminjanju življenjskega sloga in rešitve zanje

Namen:
Iskati rešitve za izzive/ovire pri spreminjanju.

- 1.) Izvajalec udeležence spodbudi k diskusiji o izzivih/ovirah, s katerimi so se srečali oz. se srečujejo pri sledenju akcijskemu načrtu in v procesu spreminjanja življenjskega sloga. Navedene izzive/ovire sproti zapisuje na flip chart ali tablo in skupaj z udeleženci išče rešitve zanje.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Katere situacije/ljudje/kraji za vas predstavljajo izziv/oviro?
- Kako pogosto jih doživljate?
- Se dejanski/e izzive/ovire razlikujejo od izzivov/ovir, ki ste jih predvideli v začetku oz. ste jih doživljali pred časom?
- Kako se lotevate njihovega reševanja?
- Kako bi še lahko pristopali k njim?
- Kaj menite drugi?
- Ima kdo drug podobno izkušnjo?

Več vsebin o izzivih/ovirah lahko najdete v opisu četrtega skupinskega srečanja v tem priročniku.

Opora in nagrajevanje pri spreminjanju življenjskega sloga

Namen:
Spodbuditi/pomagati pri iskanju socialne podpore.
Nasloviti nagrajevanje in spodbuditi skrb zase.

- 1.) Izvajalec se z udeleženci pogovori o virih njihove opore.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kdo (kaj) vam je trenutno v oporo?
- Na kakšen način vam je v oporo?
- Ste morda odkrili dodatne vire opore, ki jih niso predvideli na začetku?
- Kje bi si lahko poiskali dodatno oporo?
- Ste se povezali s kakšnim članom skupine? Nam lahko poveste kaj več o tem?

- 2.) Izvajalec se z udeleženci pogovori o nagrajevanju.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kako vam je šlo v preteklih tednih? Ste se uspeli kaj nagrajevati? Kako ste se nagradili?
- Se vam zdi, da vam je nagrajevanje v pomoč pri spreminjanju?
- Kako bi se še lahko nagradili v prihodnje?

Več vsebin o podpori in nagrajevanju lahko najdete v opisu četrtega skupinskega srečanja v tem priročniku.

Miselne napake

Namen:
Nasloviti miselne napake.

1.) Izvajalec udeležencem razloži, kaj so miselne napake.

Razlaga za udeležence:

Naše misli vplivajo tako na naša čustva kot na vedenje. Če npr. razmišljamo 'Vse, kar naredim je narobe', se počutimo slabo (razočarano, žalostno, malodušno, obupano), temu primerno pa se tudi obnašamo (se npr. umaknemo vase, ne upamo sprejemati novih nalog v službi, se bojimo napake ipd).

Ljudje o sebi pogosto razvijemo negativne misli, ki slabo vplivajo na našo samozavest in počutje. Pogosto te misli niso realne in vključujejo besede, ki posplošujejo: vedno, nikoli, nihče Obenem pa nam take misli ne koristijo, saj se zaradi njih počutimo slabo. Zato je pomembno, da pri sebi preverimo, ali imamo kakšne take negativne misli in v kakšnih situacijah se pojavijo. Ko negativne misli prepoznamo, se vprašajmo:

- Je ta misel realna/pravilna?
- Ali mi ta misel koristi?

Če ugotovimo, da te misli niso realne in nam ne koristijo, jih poskušajmo zamenjati z alternativnimi mislimi. Z mislimi, ki so realne, vendar vključujejo pozitiven pogled.

Poskusimo narediti primer za misel 'Vse kar naredim je narobe'. Je ta misel realna/pravilna? Nam koristi? S kakšno mislijo bi jo lahko zamenjali?

2.) Izvajalec udeležence usmeri na delovni list Negativne misli (Delovni list 24) in jih povabi, da se poskusijo spomniti kakšnih svojih negativnih misli in jih zamenjati z alternativnimi.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Ste našli pri sebi kakšno negativno misel? Je realna/pravilna? Vam koristi?
- Katera bi lahko bila alternativna misel? Še kakšen predlog?
- Ste težko našli alternativne misli?

Dodatek za izvajalca:

Pri zgornji vaji smo se osredotočili predvsem na negativna prepričanja/misli, ki jih imajo udeleženci o sebi (in niso nujno realna/pravilna ter jim ne koristijo). V nadaljevanju pa navajamo še nekaj miselnih napak oz. nerealnih in nekoristnih prepričanja, ki jih imajo ljudje pogosto o sebi v odnosu do spreminjanja življenjskega sloga oz. zmanjševanja telesne teže. Tudi za ta prepričanja lahko z udeleženci preverite, ali jih prepoznajo pri sebi, se jim zdijo pravilna/realna in koristna.

Primeri miselnih napak (z njihovimi razlagami in alternativnimi mislimi) v spodnji tabeli so vam lahko v pomoč pri usmerjanju udeležencev.

	Alternativna misel
Danes sem pojedel celo škatlo piškotov, uničil sem dieto. <i>ČRNO-BELO RAZMIŠLJANJE: Upoštevamo le skrajni možnosti (vse ali nič; črno ali belo) in izključimo vse ostale (vmesne) možnosti.</i>	Občasne pregrehe se neizogibno zgodijo in so preizkus vztrajnosti.
Ta teden nisem izgubil niti malo teže, zato mi ne bo nikoli uspelo. <i>PREDVIDEVANJE: Mislimo, da lahko napovemo prihodnost. Kakšna pa je res verjetnost, da se bo to zgodilo?</i>	Izguba kilogramov ni edini cilj, ki ga želim doseči. Važno je, da počasi spreminjam način življenja.
Moral bi imeti popolno postavbo. <i>POSTAVLJANJE ZAHTEV (moral bi/ne bi smel): Postavljamo si zahteve, pričakovanja, ki so skoraj nerealna, s čimer nase izvajamo pritisk.</i>	Ničesar mi ni treba. Želel pa bi si bolj zdrave telesne teže.
Če si zaželim določeno hrano, to pomeni, da mi moje telo sporoča, da to potrebuje. <i>ČUSTVENO UTEMELJEVANJE: Čustva (ki so sicer odziv na naše misli) vzamemo za dejstva. Če se počutim slabo, sklepamo, da je situacija v resnici slaba. Če si nečesa želimo, sklepamo, da to res potrebujemo.</i>	Preverite, če je to res: kaj vpliva na to, da ste si zaželeli npr. krof ravno v tistem trenutku – ste ga videli, vas je na to spomnil kakšen vonj, reklama, pogovor ...?).
Vsem drugim gre lažje in so bolj uspešni pri hujšanju. Le zakaj sem jaz taka zguba? <i>PRIMERJAJ IN OBUPUJ: Primerjamo se z drugimi, zaradi česar se počutimo vedno bolj obupano in malodušno.</i>	Ne morem vedeti, kako gre drugim – tudi oni verjetno doživljajo vzpone in padce. Važno je, da se ne prepustim takim mislim, ampak vztrajam in naredim nekaj zase.
Mislila bo, da sem nevljuden, če ne poskusim njenega peciva. <i>BRANJE MISLI: Mislimo, da vemo, kaj si mislijo drugi. Kje imamo dokaze za to?</i>	Ne morem vedeti, kaj si bo mislila. To so zgolj moje misli, ki niso nujno pravilne.

Povzetek, navodila
in zaključki

Namen:
Domača naloga.

1.) Izvajalec udeležencem predstavi vajo EGS (Delovni list 25), ki naj jo za domačo nalogo naredijo vsak večer.

Navodila za izvajanje vaje:

Vsak večer v mislih preletite dan in si zapišite:

- E (Enjoyment): Vsaj eno stvar, ki vam je bila danes v veselje/užitek.
- G (Gratitude): Vsaj eno stvar, za katero ste hvaležni.
- S (Satisfaction): Vsaj eno stvar, s katero ste zadovoljni, kako ste jo naredili oz. da ste jo sploh naredili.

Poskušajte vajo izvajati vsaj 1 teden in si zapisovati v razpredelnico, ki jo imate v delovnem zvezku. Potem si lahko omislite poseben zvezek/ rokovnik, ki bo namenjen samo vašemu zapisovanju trenutkov veselja, hvaležnosti in zadovoljstva.

Trinajsto srečanje skupine: Telesna dejavnost na delovnem mestu

AKTIVNOSTI:

Uvodni del

Namen:

Preveriti, kako so udeleženci / kako jim je šla domača naloga.

1.) Izvajalec preveri, kako so udeleženci ter kako jim je šlo izvajanje domače naloge iz prejšnjega tedna (vaja EGS).

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Vam je uspelo izvesti vajo? Zakaj ne, kakšne so bile ovire?
- Kako se vam je zdela vaja? Ste imeli težave z iskanjem stvari, ki so vam bile v veselje/za katere ste hvaležni/ste zadovoljni, da ste jih naredili?
- Kako ste se počutili po izvajanju?
- Vas je kaj presenetilo?

Podpora udeležencem pri psihološkem delu

Namen:

Nasloviti ovire in podporo pri hujšanju v delovnem okolju.

1.) Izvajalec načne diskusijo o izzivih/ovirah in podpori pri spreminjanju življenjskega sloga v delovnem okolju.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- S katerimi izzivi/ovirami pri vzdrževanju spremembe se srečujete na delovnem mestu? Je to vpliv drugih ljudi, urnika dela, obsega dela, delovnih zahtev?
- Na kakšen način poskušate te izzive/ovire odstranjevati? Kaj bi še lahko poskusili?
- Kdo/kaj vam je v delovnem okolju v podporo pri vzdrževanju spremembe? Na kakšen način?

Štirinajsto srečanje skupine: Cilji in moj načrt za naprej

AKTIVNOSTI:

Diskusija o načrtih
za naprej

Namen:
Nasloviti načrte za naprej udeležencev

1.) Izvajalec pri udeležencih preveri, kakšni so njihovi načrti za naprej in kako nameravajo spremembo življenjskega sloga nadaljevati.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Katere spremembe boste vzdrževali še naprej?
- Kako boste vzdrževali spremembe (kaj/kdo vam bo ob tem pomagal)?
- Kaj mislite, da bo vaš največji izziv?
- Kako se vidite v bližnji prihodnosti?

Vaja Moje pozitivne
lastnosti

Namen:
Nasloviti pozitivne lastnosti, ki posamezniku pomagajo pri zmanjševanju telesne teže.

1.) Izvajalec udeležencem razdeli delovni list Moje pozitivne lastnosti (Delovni list 26) ter jih vodi pri aktivnosti v paru.

Razlaga za izvajalca:

Vsak posameznik ima pozitivne lastnosti, ki jih je pridobil tekom življenja in mu pomagajo pri spremembi. Pogosto pa nanje nismo pozorni in se jih sploh ne zavedamo.

Navodila za izvajanje vaje:

Razdelite se v pare. Eden izmed vas je prišel na razgovor, v katerem želi drugega prepričati, naj bo njegov prijatelj. Razmislite torej, zakaj bi vas nekdo sprejel za prijatelja?

Poskusite navesti čim več dobrih lastnosti, ki jih imate (v pomoč so vam lahko lastnosti na delovnem listu Moje pozitivne lastnosti, lahko pa dodate še kakšne svoje). Nato se osebi v paru zamenjata.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kakšni so vaši vtisi ob pogovoru?
- Ste se drugi osebi zdeli prepričljivi?
- Ste imeli težave s promoviranjem sebe?
- Se vam zdijo to lastnosti, na katere ste lahko ponosni?
- Ste omenili še kakšno lastnost, ki ni navedena na seznamu?

Petnajsto srečanje skupine: Zaključno srečanje

AKTIVNOSTI:

Refleksija obiskovanj
srečanj

Namen:

Nasloviti, kaj so udeleženci pridobili in kako naprej.

Možna vprašanja za spodbujanje udeležencev/diskusijo:

- Kako bi ocenili pomembnost programa za vas (npr. od 1 do 5)? Zakaj ste izbrali to oceno?
- Kaj ste pridobili v programu?
- Vas je kaj presenetilo, če pomislite na prvotna pričakovanja?
- Kaj bi si še želeli od programa?
- Bi program priporočili drugim?

Nekaj primerov dobrih praks izvajalcev, ki udeležencem omogočajo nadaljnjo podporo pri vzdrževanju spremembe:

- Redna telovadna srečanja (vodi eden od bivših udeležencev ali se izvajalec prej dogovori s kakšnim društvom/strokovnjakom).
- Enkrat tedensko srečanje v zdravstvenovzgojnem centru pol ure pred (novo) delavnico hujšanja (tehtanje in pogovor).
- Enkrat mesečno dan odprtih vrat (na katerem se udeleženci lahko tudi tehtajo).
- Dogovor z društvu (posredovanje kontaktov in informacij udeležencem).

Povzetek, navodila
in zaključki

Namen:

Poslavljanje skupine.

Pomembno je, da se skupina, ki se je toliko časa srečevala, na ustrezen način tudi posloviti. Pri tem lahko uporabite različne načine.

Nekaj primerov dobrih praks izvajalcev ob zaključku delavnice:

- Udeležencem že sproti večkrat povedati, koliko skupnih srečanj je še pred skupino.
- Organizacija skupnega izleta/pohoda.
- Organizacija zdravega kosila za udeležence.
- Izdaja skupne kuharske knjige z zdravimi recepti, ki so jih prispevali udeleženci.
- Vsak udeleženec drugemu udeležencu napiše simbolično misel ali simbolične misli pripravi izvajalec, udeleženci pa jih naključno izžrebajo.
- Podelitev potrdil o udeležbi.

Priloga: Viri pomoči v duševni stiski

V Sloveniji se je skozi leta razvila mreža različnih virov pomoči v primeru duševnih stisk; nekateri delujejo v okviru zdravstvenega sistema, drugi preko delovanja nevladnih organizacij, zasebnikov itd. V knjižici »**Kam in kako po pomoč v duševni stiski?**«, ki je dostopna na spletni strani Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve (http://www.mddsz.gov.si/si/medijsko_sredisce/publikacije/), je sistematičen pregled vseh oblik pomoči, ki jih posameznik lahko dobi v primeru duševne stiske. Ob tem je razloženo tudi, kam naj se posameznik obrne v skladu z določeno težavo, s katero se sooča.

Nekaj osnovnih kontaktov v primeru duševne stiske

Pogovor s strokovnjakom

- V primeru duševne stiske se lahko posameznik obrne na svojega osebnega zdravnika ali pa na psihiatra, psihologa ali psihoterapevta, ki dela v najbližjem zdravstvenem domu, psihiatrični kliniki ali v zasebni oziroma koncesionarski praksi. Kontakt lahko posredujejo tudi na enem izmed spodaj navedenih telefonov za pomoč v duševni stiski. Kadar je duševna stiska zelo huda, se lahko posameznik obrne tudi na dežurno službo oz. pokliče na 112.
- Na razpolago so tudi svetovalne službe, na katere se lahko posameznik obrne brez napotnice, brezplačno ali z majhnim prispevkom:
 - Posvet – Center za psihološko svetovanje, Ljubljana, T: 01 251 29 50, www.posvet.org;
 - Psihološka svetovalnica TU SMO ZATE, Celje, T: 031 778 772;
 - Mreža psiholoških svetovalnic MOČ (Ljubljana, Celje, Kranj, Slovenj Gradec, Postojna, Sevnica, Laško, Nova Gorica, Murska Sobota), T: 031 704 707, info@posvet.org ali svetovalnica@nijz.si;
(Mreža psiholoških svetovalnic MOČ je začela delovati 2014 v okviru projekta MOČ – Pomoč ljudem, znanje strokovnjakom, ki traja do maja 2016. Po tem datumu preverite, ali svetovalnice še delujejo (www.posvet.org).
 - Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, T: 01 583 75 00;
 - Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor, T: 02 234 97 00;
 - Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper, T: 05 627 35.
- Pomembno pomoč predstavljajo tudi centri za socialno delo (CSD) in številne nevladne organizacije, ki delujejo v različnih regijah. Kontakte CSD-ja, ki je pristojen za posamezno področje, in lokalnih nevladnih organizacij posamezniki lahko poiščejo na internetu ali pa o njih povprašajo na enem izmed spodaj navedenih telefonov za pomoč v duševni stiski.

Telefon kot podporni medij ob duševni stiski

Svetovalci so posamezniku na voljo za podporo in pogovor, lahko pa mu z informacijami pomagajo tudi pri nadaljnji usmeritvi k ustreznemu strokovnjaku. Prednost telefonov je, da so nekateri dostopni 24ur/dan ter brezplačni – in zato na voljo široki množici ljudi.

01 520 99 00	Klic v duševni stiski	med 19. in 7. uro zjutraj
116 123	Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik	24 ur/dan klici so brezplačni
080 11 55	SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja	med 12. in 22. uro klici so brezplačni

116 111	TOM - telefon otrok in mladostnikov	med 12. do 20. uro klici so brezplačni
---------	--	---

Internet kot podporni medij ob duševni stiski:

- www.nebojse.si

Spletna stran društva DAM (Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami), v okviru katere je na voljo veliko informacij o depresiji in drugih duševnih stiskah ter načinih pomoči.

- www.tosemjaz.net

Spletna stran namenjena zlasti otrokom in mladostnikom z različnimi informacijami in možnostjo posveta s strokovnjakom.

- med.over.net

Spletni portal z izčrpnimi informacijami o telesnem in duševnem zdravju in drugih področjih in možnostjo posveta s strokovnjakom.

Naslov: Psihološka podpora pri spreminjanju življenjskega sloga: Gradivo za izvajalce programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih

Pri pripravi sodelovali:

Mojca Z. Dernovšek
Jožica Mesarič
Erika Povšnar
Nataša Sedlar
Tamara Štemberger Kolnik
Alenka Tančič Grum

Založil: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Kraj in leto: Ljubljana, 2016

Naklada: 30 izvodov

Dokument je nastal v okviru projekta "Uživajmo v zdravju" s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

Gradivo je namenjeno interni rabi za pilotno izvajanje programa Zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih. Kopiranje ali razmnoževanje v druge namene dovoljeno le s pisnim dovoljenjem avtorjev.