



LOVE **YOUR** HEART



ZDRAVO MRŠAVLJENJE

► PSIHOLOŠKI ASPEKT

Autorica: **Nataša Bajić Peteh**, dipl. psiholog – prof.

NASLOV DJELA: Zdravo mršavljenje –psihološki aspekt, dodatak priručniku za voditelje; **AUTORICA IZDANJA:** Nataša Bajić Peteh, dipl. psiholog.; **RECENZENT:** Roberta Katačić, dr. med., **IZDAVAČ/NAKLADNIK:** Istarska županija
Mjesto i godina izdanja: Pula, 2015.

Sadržaj

1. Što je dijeta?	2
2. Što je mršavljenje?	3
3. Emocije koje se javljaju tijekom procesa mršavljenja	4
4. Postavljanje pitanja i određivanje ciljeva mršavljenja	7
5. Važnost podrške pri mršavljenju	9
6. Kombinacija faktora koji dovode do debljanja/pretilosti/prejedanja	12
6.1. Biološki	12
6.2. Psihološki	13
6.3. Socijalni.....	15
7. Emocionalna glad i emocionalno prejedanje	19
8. Literatura	20

1. Što je dijeta?

Kako bi na samom početku shvatili razliku između dobrog i lošeg mršavljenja, odnosno zdravog i planiranog, nasuprot brzom i neopreznom gubljenju kilograma, moramo ustanoviti razliku između pojmova „dijeta“ i „mršavljenje“.

Gledano s prehranbenog stajališta, „dijeta“ podrazumijeva ukupnu količinu hrane i pića koje osoba unese u svoj organizam. U svakidašnjem govoru, riječ dijeta, uglavnom podrazumijeva poseban i kratkotrajan prehranbeni režim, najčešće u svrhu regulacije tjelesne težine. No, korijen riječi dijeta (lat. diaeta) označava uredan način života s obzirom na hranu, piće, spavanje i odmaranje odnosno njegovanje zdravlja. Dakle, pravo značenje riječi dijeta nije u kratkoročnim rješenjima, već u postupnoj prilagodbi prehrane pojedincu u svrhu postizanja ravnoteže u organizmu. Bitno je istaknuti da individualni načini prehrane mogu biti manje ili više korisni odnosno štetni za organizam. Pravilna odnosno uravnotežena prehrana podrazumijeva optimalan unos hranjivih tvari (nutrijenata) i što je još važnije izvrsnu apsorpciju svih hranjivih tvari. Prehranbene navike igraju značajnu ulogu u kvaliteti života i zdravlju pojedinca, te je pravilnim izborom hrane i načinom života moguće spriječiti zdravstvene probleme (dijabetes, kardiovaskularne bolesti...) i tako osigurati svom tijelu optimalne količine minerala, vitamina, bjelančevina, masti i ugljikohidrata.

Općenito, svaka restrikcija hrane koja je usmjerena prema utjecanju na oblik ili težinu tijela trebala bi se smatrati dijetom (Ambrosi – Randić, 2001).

Krećući od samih početaka i razvoja svijesti o ženskom tijelu, oblo žensko tijelo bilo je ideal ljepote i ženstvenosti sve do početka 20. stoljeća. Dok se u dvadesetim godinama težilo mršavom ženskom tijelu, četrdesete i pedesete godine iznova prihvaćaju istaknute obline, a u šezdesetima, poznata manekenka Twiggy (170cm /44kg), svojim (pre)mršavim izgledom navodi mnoge žene na mršavljenje i držanje dijete. Nažalost, taj se ideal ljepote u blažem obliku pokušava dostići još i danas te se radi toga mnogo žena i djevojaka neoprezno odlučuje na provođenje raznih redukcijskih dijeta.

2. Što je mršavljenje?

Mršavljenje, tj. gubitak tjelesne težine u kontekstu zdravlja je smanjenje ukupne tjelesne mase uslijed gubitka tjelesnih tekućina, tjelesnih masnoća i/ili mišićnog tkiva te mineralnih zaliha u kostima odnosno vezivnim tkivima. Do gubitka tjelesne težine može doći nenamjerno kao posljedica bolesti ili niza poremećaja ili može nastati iz svjesnog napora za poboljšanjem previsoke tjelesne težine odnosno stanja pretilosti ili gojaznosti.

Svjesnom promjenom navika osoba smanjuje udio tjelesnih masnoća u tijelu zbog postizanja zadanih ciljeva (poboljšanje fizičke kondicije, zdravlja i naravno izgleda). Do gubitka tjelesne težine dolazi kada se osoba nalazi u stanju „negativne potrošnje energije“ što znači da osoba troši više energije nego što je hranom unosi u organizam. Tada tijelo troši vlastite zalihe (masno tkivo i mišići) kako bi nadomjestilo energiju potrebnu za održavanje svih tjelesnih funkcija i kretanja. Postoji mnogo različitih pristupa rješavanju ove problematike, kroz jelovnike, planove prehrane te savjete sa stručnom i educiranom osobom (nutricionistom). Osnova režima prehrane temelji se na preporučenom dnevnom energetskeg unosu prilagođenom zdravstvenom stanju, spolu, dobi te fizičkom opterećenju osobe koja želi gubiti na tjelesnoj težini. Najuspješnije metode su one koje uključuju dovoljan energetskeg unos na dnevnoj bazi (zadovoljavaju sitost osobe, što je izrazito važno zbog održavanja prehrane kroz dulji vremenski period) te prikladnu fizičku aktivnost. Kombinacija ova dva pristupa je ključ uspjeha svakog mršavljenja. Važno je naglasiti da osoba koja želi uspješno smanjiti svoju tjelesnu težinu ne smije prijeći prag gladovanja jer u tom slučaju dolazi do značajnog usporavanja metabolizma te kontraproduktivnih efekata i narušavanja zdravstvenog stanja. Cilj svakog uspješnog režima prehrane za gubitak tjelesne mase jest održavanje što duljih perioda sitosti, pametnim izborom namirnica te što pravilnijim ulaskom glukoze u krvotok i njenom dugom održavanjem na optimalnim koncentracijama.

3. Emocije koje se javljaju tijekom procesa mršavljenja

Slika tijela multidimenzionalan je konstrukt koji u sebi sadrži internalne (biološke i psihološke) te eksternalne (kulturalne i socijalne) čimbenike (Sira, 2003.).

Srž nezadovoljstva vlastitom slikom tijela diskrepanca je između percipiranog i idealnog ja, bilo da se radi o našem unutarnjem idealu ili idealu nametnutom od strane društva (Furnham i Greaves, 1994.)

Kako bi ta diskrepanca postala što manja, važno je shvatiti emocije koje prate proces mršavljenja budući da imaju veliku ulogu u životu svakog pojedinca. Kada emocije ne bi bile prisutne u životu ljudi, ne bi postojala potreba za promjenom određenih stanja budući da bi tada i sam poticaj izostao. U ovom slučaju, emocije možemo shvatiti kao okidač za promjenu životnog stila. Jednom kada osoba zapadne u krug negativnih emocija, jedna povlači drugu za sobom i stvara se osjećaj bezizlazne situacije. Kada se tijekom negativnih emocija prekine novim načinom razmišljanja i određenim djelima (npr. početkom zdrave dijete), te što se osoba više približi zadanom cilju, pozitivne emocije prevladaju nad negativnima i započinje novi krug pozitivnog osjećanja.

Prije same odluke da započne s procesom mršavljenja, u osobi postoje određeni osjećaji i svojevrsan su povod pojedincu da učini nešto za sebe i svoje zdravstveno stanje. Nezadovoljstvo sobom i vlastitom slikom tijela, usamljenost i katkada izoliranost, te ljutnja, samo su od nekih mogućih emocija koje se javljaju kod ljudi prije nego se upuste u proces mršavljenja.

Ljutnja je emocija frustriranosti kada je osoba spriječena u postizanju ciljeva, onemogućena u onome što pokušava raditi ili nekim tko osobu sprječava, onemogućava ili pokazuje premalo obzira u onome što osoba pokušava postići. Ako se čini da se frustracija može ukloniti, barem u određenoj mjeri, ljutnja frustriranu osobu čini agresivnom i osvetoljubivom. Može biti izazvana objektivnim događajima, ali i iracionalna, nerazumna izazvana autosugestijom. Kad je prikladno izražena, radi se o zdravom osjećaju. Relativno je stabilna i trajna osobina koja usmjerava ponašanje u različitim društvenim situacijama.

Usamljenost je negativno stanje koje karakterizira osjećaj izoliranosti, kada netko osjeća da nešto nedostaje. Moguće je biti u društvu, a i dalje se osjećati usamljeno što je

možda i najbolniji oblik usamljenost. Samoća je stanje u kojem ste sami bez da ste usamljeni. To je pozitivno i konstruktivno stanje u kojem se bavimo sami sobom (Estroff Marano, 2008.). Na kraju se može reći da se samoća izabire, a usamljenost je nametnuta. Samoća obnavlja dušu i tijelu, dok ih usamljenost iscrpljuje.

Nadalje, kada tijekom procesa mršavljenja, osoba ne doživljava očekivani uspjeh ili ne reagira dovoljno dobro na postavljene zahtjeve i ciljeve, može upasti u krizu i osjećati frustraciju i neuspjeh. Motivacija tada pada i gubi se volja i snaga za nastavkom započetog. Poznato je također da ponavljanje dijetе izaziva suprotan učinak na gubljenje tjelesne težine. Javlja se tzv. „jo-jo“ efekt tj. osoba sa svakom narednom dijetom, uspoređujući vlastiti metabolizam, sve sporije gubi na težini, a brže se deblja, što je na psihološkom planu povezano s osjećajem manje vrijednosti, razočarenjem, sramom i poraženosti.

Držanje dijetе utječe i na neurotransmitere u mozgu, posebno na serotonin, a taj je efekt izraženiji kod žena nego kod muškaraca. Serotonin ima značajnu ulogu u normalnoj kontroli hranjenja i biranja hrane, a njegovo abnormalno funkcioniranje u mozgu uključeno je u nastanak depresivnog poremećaja.

Frustracija je psihofizičko stanje povezano s iskustvom prisilnoga odricanja čovjeka od ispunjenja želja koje su po subjektivnoj ili objektivnoj ocjeni vrlo važne za neku osobu ili ličnost. Ljudi na različite načine reaguju kada ne mogu zadovoljiti svoje želje, a sve to ovisi o stupnju njihove frustracijske tolerancije. Što je čovjek frustracijski tolerantniji, lakše podnosi neuspjehe u zadovoljavanju svojih želja. Manje frustracijski tolerantne osobe teško se mire i s najmanjim neuspjehom. Kad nastupi stanje frustriranosti, čovjek može reagirati realistički - tako što će tražiti racionalno rješenje problema promjenom ponašanja ili promjenom cilja, ili nerealistički - kada problem rješava prebacujući uzroke nemoći na druge ljude ili agresivnim ponašanjem.

Općenito **depresija** je „stanje smanjene psihofiziološke aktivnosti, u kojem prevladavaju tuga, bezvoljnost i obeshrabrenost te otežano i usporeno mišljenje. U psihijatriji naziv depresija označava niz afektivnih poremećaja za koja su karakteristična intenzivna čuvstva tuge, bespomoćnosti, te bezrazložan osjećaj krivnje i sklonost samoubojstvu“ (Petz, 1992). U svakodnevnom govoru termin depresije odnosi se na široki raspon iskustava od privremenog lošeg raspoloženja do ozbiljnog poremećaja koji ometa normalan život osobe na svim razinama njenog funkcioniranja. Označava privremeno

disforično stanje koje može trajati nekoliko trenutaka, sati ili dana. Takav je oblik depresivnosti najčešće reakcija na određeni stresni događaj (problemi na poslu ili fakultetu, prekid romantične veze, smrt voljene osobe) ili se pojavljuje zbog preuveličavanja drugih, ne naročito stresnih događaja (loše vrijeme, promjena težine) (Hammen, 1997.).

Nasuprot tome, u slučaju kada osoba ispunjava zadatke i polako dostiže zadane ciljeve, osjeća zadovoljstvo te novu energiju i polet koja će joj omogućiti daljnji rad na sebi i nastavak u ostvarenju nauma. Provođenje zdrave dijete i gubitak na tjelesnoj težini izazivaju pozitivne reakcije okoline i pružaju osjećaj moći. Ta se ponašanja prilično brzo konsolidiraju te postaju sastavni dio ponašanja pojedinca, izvor ponosa, pa čak i superiornosti (Pokrajac – Bulian, 2000).

U konačnici, kada je cilj dostignut i zadaća ispunjena, zadovoljstvo, ponos i sreća zauzimaju svoje mjesto kao primarni osjećaji kod pojedinca. Tada ni hrana više nije potrebna kao zamjena za određenu emociju koja je na početku tretmana „nedostajala“ i što se osoba duže bude osjećala sretnom i ponosnom radi svojih postignuća, to će i volja da održi trenutno stanje biti jača i imati će dobru emocionalnu podlogu. Kao što je spomenuto na početku, stvara se pozitivan krug emocija u kojem postoji dobar protok i zadržava se stav pobjednika.

Ponos je emocija ili osjećaj velikoga zadovoljstva samim sobom, te poštovanje samog sebe u "cjelini". Proizlazi iz (subjektivne) spoznaje, da se učinilo ili sudjelovalo u nečem posebnom ili pohvalnom.

Uspjeh je postizanje nekog planiranog cilja, a može se odnositi na bilo koje polje u životu.

Zadovoljstvo je osjećaj koji čovjek proživljava (doživljava) kad ispuni neku svoju težnju, želju.

Sreća je stanje intenzivnog zadovoljstva, čovjek osjeća sreću kad ispuni nešto što je dugo želio, a uloženo vrijeme i trud u ispunjenje dotične želje pojačavaju osjećaj.

4. Postavljanje pitanja i određivanje ciljeva mršavljenja

Osobe koje započinju s velikom/važnom promjenom u životu (provoditi zdravu dijetu i sigurno mršavjeti) trebaju prije samog početka odrediti najvažnije ciljeve, te se zapitati što su spremni učiniti kako bi te iste ciljeve i ostvarili. Ukoliko ne postoje smjernice i osoba si nije odredila koliko je spremna dati, lako je „skrenuti sa puta“ i odustati od zamisli jer je bila „prezahtjevna“ ili „preteška“. Što je više odgovorenih pitanja i pregledne situacije, to je mogućnost postizanja cilja lakša i veća.

Ciljevi trebaju biti :

- **realni** – željeni ciljevi moraju biti realni budući da nerealni ciljevi mogu dovesti do gubitka motivacije i odustajanja, te obeshrabrenja i sumnje u vlastitu uspješnost i ustrajanost
- **detaljno planirani** – nutricionist ili osoba koja sudjeluje u sastavljanju i provođenju dijetе i plana mršavljenja, treba detaljno razraditi jelovnik, vrstu i stupanj tjelesne aktivnosti, te uputiti na najčešće greške i izazove mršavljenja
- **mjerljivi** – u određenom vremenskom periodu, moguće je izmjeriti težinu i obujam osobe i usporediti sa prethodnim podacima
- **pozitivni i motivirajući** – cilj mora djelovati motivirajuće na osobu, biti pozitivan kako bi sama motivacija bila veća, odrediti osobi zanimljive i primamljive nagrade u slučaju kada ostvari jedan od zadanih ciljeva
- **vremenski regulirani** – osoba mora postaviti određeni vremenski rok kojega će se pridržavati kako bi mogla pratiti pomake u ostvarivanju planiranih ciljeva
- **vidljivi** – zadane ciljeve može se napisati na papiru te ih smjestiti na vidljivo mjesto (vrata frižidera, ogledalo, stranica ormara) da se vide kao podsjetnik i budu dodatni poticaj osobi da ne odustane od svojega nauma
- **kontinuirani napor** – kako bi se bilo koji postavljeni cilj ostvario, potrebno je ulagati napor. Taj napor mora biti kontinuiran jer se u protivnom prekidom dotadašnjeg rada gubi koncentracija i volja, te je puno teže iznova započeti određene radnje, nego što je nastaviti tekuće
- **sposobnost nadilaženja neuspjeha** – vrlo je moguće da neće svaka zamisao biti ostvarena u zamišljenom vremenskom roku ili na način na koji je osoba to

planirala. Ovu je činjenicu dobro znati unaprijed i biti spreman nositi se sa potencijalnim neuspjehom. Što si osoba prije prizna da neuspjeh nije kraj puta, već samo prepreka pri ostvarenju cilja, to će bliže biti istom.

Pitanja:

- radi čega započinjem s programom mršavljenja?
- koliko želim smršavjeti?
- koji je vremeski rok u kojem želim izgubiti suvišne kilograme?
- da li je razlog mog mršavljenja medicinske prirode ili uz poboljšanje zdravstvenog stanja, želim poboljšati i vlastiti izgled, a time i samopouzdanje?
- hoću li se moći držati postavljenog plana kako bi dostigao željeni cilj?
- kada mi/ako mi bude teško, imam li se kome obratiti?
- jesam li spreman odreći se određenih namirnica koje mi predstavljaju zadovoljstvo?
- jesam li dovoljno motiviran kako bi započeo proces mršavljenja?

5. Važnost podrške pri mršavljenju

Sama dijeta i provođenje dijete u životu osobe predstavlja određenu promjenu i odmak od svakodnevnog života, a svaki odmak od poznatog, predstavlja svojevrsan stres. Kada je tijelo pod stresom, zahtijeva opuštajuću atmosferu i okolinu i od pojedinca traži da se adaptira na situaciju na najbolji mogući način. Jedan od načina nošenja sa stresnom situacijom, u ovom slučaju držanjem dijete, jest podrška okoline ili socijalna podrška. Ljudi koji boluju od poremećaja u prehrani teško mogu shvatiti da im je potrebna pomoć, no kad to jednom ipak shvate i obrate se stručnjaku, osjetiti će veliko olakšanje. Prvi korak je svakako priznanje i prihvaćanje činjenice da osoba treba određenu promjenu i da je na nju spremna. Prema definiciji, socijalna podrška su različiti oblici emocionalne, simboličke, spoznajne, fizičke, instrumentalne i druge pomoći koju neki pojedinac prima ili na koju može računati u kriznim (socijalnim ili osobnim) situacijama. Prema Sidney Cobb (1976.) to je:

1. Informacije koje navode određenog pojedinca da vjeruje da je voljen i da se za njega netko brine
2. Informacije koje navode određenog pojedinca da je poštovan i cijenjen
3. Informacije koje navode određenog pojedinca da pripada nekoj zajednici komuniciranja i uzajamnih obaveza

Emocionalna podrška smanjuje različite abnormalnosti koje pogoduju razvoju raznih poremećaja i stanja bolesti i zaslužna je za uspjeh u liječenju pri grupama podrške kod alkoholičara, kockara, šopinholičara i ostalih grupa koje se bave ovisnostima kao što su i droga, pušenje ili smanjenje kompulzivnih poremećaja (npr. kompulzivno prejedanje). Do toga dolazi nakon što se određeni „teret“ podijeli sa strancima, „skine se s vrata“, te učenjem kako se drugi ljudi nose sa istim problem koji i sami imaju. U takvim se grupama podrške često stvori dodatna emocionalna podrška na prijateljskoj razini, budući da osoba dobije prijatelja kojeg može nazvati u bilo koje vrijeme, pogotovo ako osjeti da izmiče samokontroli i prelazi na stare navike. Tada razumijevanje i podrška drugih ima najveće značenje.

Grupna je podrška, dakle u ovom slučaju od velikog značaja. Okuplja ljude koje zaokupljaju slični ili donekle isti problemi, situacije ili stanja. Komunicira se otvoreno, razmjenjuju informacije i iskustva i članovi se međusobno aktivno podržavaju. Ono što ove grupe čini

uspješnima je ideja o sličnosti svih ljudi. Ljudi imaju veoma slične potrebe, a kada su u grupi onih koji dijele istu problematiku, zajednički lakše dolaze do konačnog rješenja. Jednom kada pojedinci shvate da nisu sami i da u grupi imaju emocionalnu podršku ljudi koji su im slični, dobivaju samopouzdanje i snagu da se suoče sa vlastitim problemima. Također, u grupama podrške gubi se osjećaj izoliranosti i samoće. U slučaju kada posustaju, drugi članovi grupe su tu da im pomognu ponovno krenuti dalje. Doživljaje i iskustva mogu slobodno dijeliti sa drugima, a za uzvrat dobivaju pažnju i slušanje, te prihvatanje i izostanak osude. Dobivaju ohrabrenje kada im je najpotrebnije i poticaj da nauče živjeti sa svojim problemima i/ili ograničenjima što je moguće kvalitetnije i na što jednostavniji način.

Socijalna okolina svojim podržavajućim ponašanjem može u velikoj mjeri može olakšati suočavanje sa stresom. Kada su osobe u sredini koja ima isti cilj, poticanjem na suradnju i zajednički rad, samo po sebi umanjuje stres pojedinca, a kroz međusobno davanje podrške poboljšava kvalitetu svakog pojedinca. Kada se razvijaju dobri međuljudski odnosi, a razvoj istih se motivira i podržava, pojedincu je bolje samim time što je i osobno dao doprinos takvoj atmosferi. Podržavajući odnosi smanjuju rizik od depresivnih raspoloženja i pesimističkog pogleda na svijet, ubrzavaju proces oporavka poslije gubitaka, a umnožavaju pozitivne efekte svakog uspjeha.

Jednako je bitno spomenuti partnersku podršku. Budući da se najviše vremena provodi s partnerom, to je osoba od povjerenja s kojom možemo podijeliti najveće strahove, brige i od njega možemo tražiti utjehu u teškim trenucima. Što je odnos među partnerima dublji, to bi i sama podrška trebala biti veća. Kada nas najbliže osobe prihvataju takvima kakvi jesmo i stoje uz nas na životnim prekretnicama, omogućavaju nam razvoj i napredak u smjeru u kojem želimo. Tada je i osjećaj samoće i bespomoćnosti manji čak i ako u određenom trenutku poželimo odustati. Tolerancija i poticajna interakcija također imaju veliku ulogu u podršci partnera. Takvi podržavajući partnerski odnosi povećavaju otpornost na stres i samim time osobi oslobađaju velike kapacitete za osobni razvoj.

Podrška prijatelja i vršnjaka važna je jer obično prijatelje biramo na osnovu karakteristika koje su slične nama samima. Od prijatelja očekujemo da prema nama budu iskreni i otvoreni i njih je najlakše upitati za savjet, ali i od njih primiti kritiku (bila ona pozitivna ili negativna). Dobri/najbolji prijatelji imaju određenu privilegiju (pogotovo kada se radi o bolnim temama koje je teško podijeliti s drugim ljudima) i ne uzimam im se „na zub“ kada iskažu svoje misli koje se kose sa viđenjem iste problematike kod druge strane. Mladi ljudi su mahom nesigurni oko svega i svačega,

često sumnjaju u svoju fizičku privlačnost, prihvaćenost i poželjnost, u svoju inteligenciju, znanje i kompetencije, u svoje odluke i izbore i veliki dio odgovora na ove nedoumice traže u grupi svojih vršnjaka, odnosno svojih prijatelja. Prihvaćenost od strane vršnjaka/prijatelja ima ulogu poticaja, zelenog svjetla kojim im se stavlja do znanja da su na pravom putu.

Put do konačnog oporavka nije ni jednostavan ni lagan, no svakako uključuje stručnu pomoć, promjenu mišljenja načina ishrane, redovitu tjelovježbu i puno rada na samome sebi.

6. Kombinacija faktora koji dovode do debljanja/pretilosti/prejedanja

Kultura u kojoj živimo, kao i nametnuti nam standardi o idealnom izgledu ženskog tijela imaju snažan utjecaj na našu percepciju tijela, kao i na razvoj nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Sociokulturno okruženje može doprinijeti razvoju nezadovoljstva tijelom prenoseći norme o idealnom tjelesnom izgledu putem medija, posebice oglasa modne i kozmetičke industrije koje zarađuju na račun ženskog nezadovoljstva tijelom (Paquette i Raine, 2004.; prema Pokrajac-Bulian, 2005).

Međutim, nije jasno jesu li emocionalni poremećaji uzroci ili posljedice poremećaja u uzimanju hrane, ili oboje.

U govoru o razlozima poremećaja u uzimanju hrane, nemoguće je izdvojiti samo jedan faktor, uglavnom se radi o nizu različitih situacija i razloga te njihovim kombinacijama. Pri aktivaciji poremećaja sudjeluju životne okolnosti, uključujući odnose u obitelji i okolini te kulturne utjecaje. Većina stručnjaka vjeruje da je potreban spoj različitih unutarnjih i vanjskih čimbenika da se razvije nepravilnost kod uzimanja hrane, uključujući gene, emocije i ponašanje naučeno u djetinjstvu koje je često preuzeto iz obiteljskog okruženja. Nepravilna prehrana, puno brze hrane, slatkiša, gaziranih pića, dugotrajno sjedenje uz računalo i premalo kretanja, neki su od glavnih krivaca za porast pretilosti, posebice među mladim ljudima te ga možemo smatrati gorućim javnozdravstvenim problemom.

Iako ne postoji suglasnost istraživača o relativnom značenju uloge bioloških faktora, ličnosti, obiteljskih varijabli te socio-kulturnog konteksta u nastanku poremećaja hranjenja, smatra se da oni odražavaju neuspjelu prilagodbu na specifične razvojne zadatke adolescencije (Rosen, 1996, prema Pokrajac – Bulian, 2000).

Mnogi se autori slažu da osobe koje razviju poremećaj prehrane imaju zajedničke karakteristike i osobine, a to su perfekcionizam, nisko samopoštovanje, osjećaj osobne neučinkovitosti i manjak osjećaja za „self“ (Bruch, 1973).

Kako bi bolje razumijeli podlogu i pojedinačnu ulogu faktora koji dovode do debljanja odnosno prejedanja i pretilosti, osvrnuti ćemo se na svaki od tih čimbenika pojedinačno. Prema Ambrosi-Randić (2001.) **biološki faktori** su spol, dob i tjelesna težina.

Poremećaji hranjenja se tipično vežu uz ženski spol, s odnosom od 9:1 u korist žena, te istraživanja pokazuju da su nezadovoljstvo tijelom i ograničavanje onosa hrane

ponašanja koja su uobičajenija za žene, nego za muškarce (Pokraja-Bulian, 2000; prema Novković 2003).

Smatra se da su, kada je dob kao jedan od faktora u pitanju, djevojke u srednjoškolskoj dobi djevojke rizična skupina za razvoj poremećaja hranjenja. Poremećaji hranjenja koji se javljaju u tom razdoblju česti su i raznoliki, a mogu se kretati od nezadovoljstva vlastitim tijelom preko nepatološkog držanja dijete, sve do čistih poremećaja hranjenja (kao što su anoreksija i bulimija). Već ranije spomenuto držanje dijete možemo biti problematično ponašanje, ako se ne provodi pravilno i uz nadzor, te može dovesti do fluktuacije u težini i prejedanja, što narušava zdravlje. Crisp (1980.) u svojim istraživanjima navodi kako djevojke koje rano sazrijevaju iskazuju negativnije stavove prema vlastitom tijelu i drže dijetu u većem stupnju nego što to čine njihove vršnjakinje koje su u trenutku dostizanja puberteta bile starije. Djevojke koje se u pubertetu negativno odnose prema svojem tijelu, imaju veću šansu i pod većim su rizikom za razvoj problema u hranjenju. Tjelesna težina, odnosno debljina ili mršavost, temeljni je problem kod poremećaja hranjenja i jedan od glavnih pokretača za početak mršavljenja. Najbolji pokazatelj fizičkog stanja je Indeks tjelesne mase (ITM) koji se izračunava tako da se tjelesna težina izražena u kilogramima, podijeli kvadratom tjelesne visine izražene u metrima. Indeks se može kretati u rasponu od 10-50, gdje krećući od najmanjih vrijednosti, znače ekstremno/umjereno/blago ispodprosječnu masu, potom središnju prosječnu tjelesnu masu, prema najvišim vrijednostima, koje znače ekstremno umjereno/blago iznadprosječnu masu. Naravno, uzimajući u obzir ITM, moramo se osvrnuti i na građu pojedinca i ostale spomenute faktore.

U obzir se uzimaju i geni i genetske predispozicije. Genetska sklonost mršavosti koja je uzrokovana bržim metabolizmom i ima odobravanje sredine, može kod nekih ljudi biti predispozicija za razvoj anoreksije, a naslijeđena sklonost pretilosti također može dovesti do poremećaja kod uzimanja hrane.

U **psihološke čimbenike** ubrajaju se već ranije spomenuta depresivnost, samopoštovanje, nezadovoljstvo vlastitim izgledom, perfekcionizam, razni poremećaji ličnosti, te anksioznost (Novković, 2003.)

Iako ga razni autori različito definiraju i opisuju, samopoštovanje se općenito definira kao rezultat formiranog pojma o sebi tj. vredovanje ili evaluacija sebe bilo na pozitivan ili negativan način, odnosno procjenu koju pojedinac iskazuje o samom sebi.

Samopoštovanjem se iskazuje do koje mjere pojedinac sebe smatra značajnim, kompetentnim, uspoješnim i sposobnim i osobna je procjena vrijednosti koja je izražena u stavu što ga pojedinac ima o samom sebi, a drugima ga upućuje verbalnim iskazima ili nekim drugim očitim iskazima ponašanja.

Izgleda da žene imaju više problema u području samopoštovanja (Tschirhart i Donovan, 1984; prema Novković, 2003.) zato što njihovo samopoštovanje nije internalizirano, već vezano uz vanjske faktore, kao što su tjelesni izgled ili situacije u kojima čine nešto za drugoga. Kada djevojke postanu nesigurne u interpersonalnim odnosima ili posumnjaju u vlastite sposobnosti, pretpostavlja se da se (u zapadnoj kulturi) okreću kontroli tjelesne težine kao sredstvu kojim će osigurati uspjeh i prihvaćanje.

U općem samopoštovanju, odnosno općem samopoimanju, tjelesno samopoimanje (fizički self, body image) ima značajan udio. Novković (2003.) navodi kako je nezadovoljstvo vlastitim tijelom jedan od poremećaja predodžbe o tijelu, koji se može kretati od laganog nezadovoljstva specifičnim dijelovima tijela sve do ekstremnog omalovažavanja izgleda, pri čemu osobe smatraju svoje tijelo odbojnim i odvratnim. Ispituje se tako da ispitanici procjenjuju zadovoljstvo, odnosno nezadovoljstvo svojim tijelom ili njegovim pojedinim dijelovima.

Ambrosi i Randić (2001.) nude četiri tumačenja za objašnjavanje razvoja i/ili održavanje nezadovoljstva vlastitim tijelom: razvojni pristup, negativni verbalni komentar, socijalna usporedba i sociokulturalni pristup.

Razvojni se pristup temelji na pretpostavci da je vrijeme pojave menarhe središnji čimbenik u razvoju nezadovoljstva tijelom.

Negativni verbalni komentar podrazumijeva komentare brige vezane uz izgled ili tjelesnu težinu povezanu sa nezadovoljstvo tijelom, poremećajem hranjenja i općim psihološkim funkcioniranjem.

Socijalna usporedba polazi od toga da su osobe koje često uspoređuju svoj izgled s izgledom drugih osoba, posebno s «vrlo atraktivnim» osobama, u većoj opasnosti za razvijanje nezadovoljstva tijelom.

Sociokulturalni pristup temelji se na uvjerenju da društveni faktori, posebno oni koji uključuju tisak i vizualne medije, pružaju snažne poruke u vezi s prihvatljivošću ili neprihvatljivošću nekih tjelesnih osobina.

Stormer i Thompson (1995; prema Novković, 2003.) utvrdili su da, kada se izuzme utjecaj samopoštovanja i stupnja gojaznosti, socijalna usporedba i društveni faktori

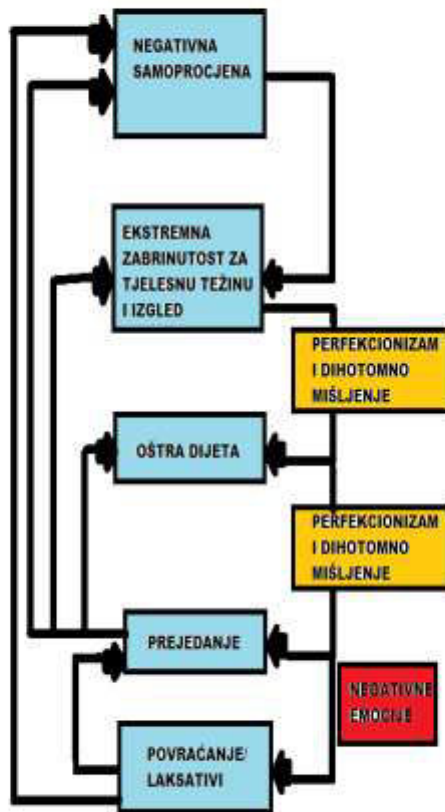
predstavljaju značajne prediktore nezadovoljstva vlastitim tijelom i poremećaja hranjenja. Negativni verbalni komentari isto tako objašnjavaju mali dio varijance, dok se razvojni status nije pokazao kao značajan prediktor niti u jednoj analizi.

Flett i Hewitt (2002.) dali su jednu od najjednostavnijih definicija te perfekcionizam opisuju kao težnju za nepogrešivošću u svim aspektima života, dok ekstremne perfekcionista opisuju kao ljude koji žele biti savršeni u svakom aspektu vlastitog života Ferguson i Rodway (1994.) pokazali su kako perfekcionistačke težnje često smanjuju individualnu produktivnost i zadovoljstvo samim sobom te loše utječu na razvoj interpersonalnih odnosa. Postavljanje visokih i zahtjevnih ciljeva može predstavljati pozitivnu i negativnu silu u životu osobe. Ukoliko su ciljevi u skladu sa sposobnostima koje osoba posjeduje, ona je pozitivna, a ukoliko su težnje daleko iznad onoga što osoba svojim zalaganjem može ostavriti, sila je negativna. Težnja savršenstvu je prirodan i urođen aspekt čovjekovog razvoja i napretka. Problem nastaje kada se on pretvori u imperativni perfekcionizam, koji se odnosi na previsoke zahtjeve i standarde koje osoba pod svaku cijenu mora postići. Ipak, istraživanja su uglavnom usmjerena na negativne aspekte perfekcionizma i ispituju njegovu povezanost s različitim psihičkim poremećajima kao što su depresija, anksiozni poremećaji, poremećaji hranjenja, alkoholizam i suicid, prokrastinacija i sl.

Kada se govori o **socijalnim čimbenicima** ne smije se zapostaviti činjenicu da poremećaji u uzimanju hrane i pretilost predstavljaju pravu epidemiju u razvijenim zemljama. Razvijene zemlje, pogotovo zapadne kulture, stvaraju društveni pritisak i igraju vodeću ulogu u nastajanju poremećaja u uzimanju hrane. Časopisi, TV i Internet prepuni su reklama za nezdravu hranu, dok se s druge strane intenzivno reklamiraju programi za smanjenje težine i predstavljaju mladim anoreksičnim modelima kao paradigmom seksualne požude. Ambrosi-Randić (2001.) navodi kako je utjecaj televizije posebno negativan zbog toga što se modeli u tim medijima shvaćaju kao realistične vizije stvarnih ljudi, a ne kao manipulirane i umjetno stvorene slike.

C.G. Fairburn (1997.) predlaže model održavanja prejedanja u kojem objedinjuje ključne čimbenike odgovorne za njegovo održavanje. Ispituje odnos varijabli samopoštovanja, perfekcionizma, nezadovoljstva tijelom i držanje dijete.

Slika 1. Model održavanja prejedanja, prema Fairburn (1997.)



7. Emocionalna glad i emocionalno prejedanje

Za razliku od kompulzivnog prejedanja koje predstavlja ozbiljan poremećaj hranjenja i okarakteriziran je epizodama prejedanja, neprekidnog konzumiranja hrane i povećanjima tjelesne mase te odsutnosti kontrole prilikom napada prejedanja, emocionalno prejedanje ima druge karakteristike.

Tijekom prejedanja, ljudi stječu osjećaj smirenosti i utješnosti, dok se kao uzroci najčešće javljaju dosada, ljutnja, usamljenost, potištenost, frustracija, neriješeni sukobi, nisko samopoštovanje i sl. Emocionalno se prejedanje javlja kod osoba kojima hrana predstavlja utjehu i takvo je posezanje za hranom ponekad i nesvjesno te na taj način sprječava osobu da spozna kako učinkovito riješiti određeni emocionalni problem. Treba primijeniti odgovarajuće postupke i plan kako se nositi sa negativnim emocijama i stanjima imajući pritom u vidu uzimanje hrane kao sredstva utjehe, a ne kao sredstvo rješavanja psihičke problematike. Detaljnim planiranjem obroka i dnevnog rasporeda obaveza, ostavlja se manje vremena za često prebiranje po frižideru i manja je mogućnost da osoba s vremenom izgubi sposobnost prepoznavanja kako to stvarno izgleda biti gladan, a kada je hrana samo zamjena za potrebnu utjehu. Ljudi često posežu za hranom kada ne žele razmišljati o trenutnom stanju ili problemu, a razmišljanje je upravo ono što bi tada trebali činiti.

Kao i pri rješavanju bilo kojeg drugog problema, prvi korak je spoznaja „okidača“ koji uzrokuju prejedanje. Razlozi za emocionalno prejedanje mogu se svrstati u pet kategorija.

Socijalna kategorija - u društvu drugih ljudi često se više jede nego kada je osoba sama. Npr. više se jede kako bi se uklopili u grupu ljudi koja ohrabruje da se više jede., odnosno, jednostavnije se prikloniti radnji koju radi cijela grupa ljudi, a ne samo izolirana jedinka.

Emocionalna kategorija - dosada, stres, umor, napetost, depresija, ljutnja, anksioznost ili usamljenost, samo su neka od mnogobrojnih emocionalnih stanja kojima pokušavamo ispuniti „prazninu“.

Situacijska kategorija - brojne reklame na TV-u, Internetu i u časopisima neprestano reklamiraju prehrambene proizvode koji ljude nesvjesno „tjeraju“ da jedu više. Većina je društvenih događanja popraćena nekom vrstom zakuske i zamamnom ponudom raznovrsnih delicija. Jednostavna druženja kao što je odlazak na kavu s prijateljima,

često se neplanirano dodatno zasлади ukusnim (i relativno štetnim) slasticama iz primamljivo uređene vitrine slastičarnice. Odlasci na sportske događaje, u kino ili šoping centre, ujedno znači i jesti budući da je i taj dio gotovo inkorporiran u priliku.

Fiziološka kategorija – u želji da smanji unos kalorija, osoba preskače pojedine obroke i gladije do te mjere kada zbog praznine želuca počinje osjećati fizičku bol. U takvim slučajevima glad „ne poznaje granice“ i osoba kreće jesti bez kontrole te jednim obrokom nerijetko nadoknadi i više nego je tijelu potrebno da se osjeća sito.

Kao najznačajniju **kategoriju** treba navesti **nedostatak samopouzdanja** koji se višestruko spominje kroz cijelu problematiku – vrlo je česta pojava prejedanje kao rezultat niskog nivoa samopoštovanja i samopouzdanja. Nedostatak snage volje i /ili nezadovoljstvo vlastitim izgledom najčešći su uzroci prejedanja. Ideal savršenog tijela koji mediji danas nameću teško je postići i mnoge su osobe radi toga zarobljene u začaranom krugu držanja različitih (nefunkcionalnih dijeta) i prejedanja.

Kada se osoba nađe u situaciji gdje je teško odoljeti hrani, a samim time i često prejedanju, može pokušati slijediti smjernice koje će joj odvratiti misli od hrane i usmjeriti ka drugoj aktivnosti. Na početku samog mršavljenja, osoba može sastaviti listu vlastitih ideja i prijedloga što činiti kada je želja za hranom neizdržljiva. Npr. :

- Na hladnjak ili ogledalo u kupaoni staviti svoju fotografiju iz faze koja je osobi prihvatljiva kao faza koju ponovno želi dostići. Na fotografiji/slici može biti i neka druga osoba koja predstavlja uzor ili željeni izgled. Time će se misli usmjeriti na ono što se želi postići i vjerojatno je da će želja za uzimanjem hrane taj trenutak biti manja
- Osoba može imati vlastitu misao vodilju, pozitivnu rečenicu/izjavu koja uvijek oraspoložiti bez obzira na situaciju u kojoj se nalazi ili omiljenu pjesmu koja će joj odvratiti misli od lažne potrebe za hranom
- Kako je ranije rečeno, obitelj i prijatelji su od velikog značaja kada je podrška u pitanju. Prijatelj ili član obitelji kojeg osoba smatra izuzetno bliskim i dovoljno snažnim da ima pozitivnog utjecaja na nju, može biti dobra „kočnica“ u krizno vrijeme. Kada osoba osjeti potrebu da posegne za hranom iako to nije stvarna glad, može posegnuti za telefonom i nazvati prijatelja/člana obitelji koji će joj pomoći da zajedno prebrode nastalu krizu i usmjeri se na drugu aktivnost

- Ako hrana nije u blizini, neće se moći konzumirati. Odlazak u šetnju, trčanje ili odlazak u park gdje može razbistriti misli, jedan je od distraktora koji mogu pomoći pri savladavanju trenutne želje za hranom
- Kako bi znala prepoznati stvarnu odnosno lažnu potrebu za hranom, umjesto u hladnjak, može posegnuti za dnevnikom hranjenja i zapisati koji je razlog trenutne gladi. Ako ustanovi da to nije isključivo fizička potreba za hranom, vjerojatnije je da će se osoba odustati od prejedanja kako ne bi iznevjerila samu sebe i ugrozila svoj cilj
- U zamjenu za hranu, uzeti nešto što voli, npr. omiljenu knjigu, časopis, igru, pletenje, izrada nakita, TV seriju ili film...štogod osobi predstavljalo iznimno zadovoljstvo dok sudjeluje u toj aktivnosti
- Umjesto hrane, popiti veliku čašu vode ili nezaslađenog čaja kako bi želudac i mozak primili informaciju da je glad odnosno praznina u želucu zadovoljena
- Umjesto hrane uzeti žvakaču gumu ili pepermint
- Pri početku mršavljenja napraviti dogovor sa samim sobom da za svaki prekršeni griz ili komad hrane, napravi određen broj sklekova, trbušnjaka, čučnjeva ili neku drugu fizičku radnju koja joj inače predstavlja izazov

Literatura

- Ambrosi – Randić, N. (2001). *Biološki, psihološki i socijalni faktori u razvoju poremećaja hranjenja. Doktorska disertacija*. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Bruch, H. (1973). *Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa and the Person Within*. New York, Basic Books
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38 (5), 300-314
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Crisp, A.H. (1980). *Anorexia nervosa. Let me be*. London: Academic Press.
- Estroff Marano, H. (2008). Solitude vs. Loneliness. *Psychology Today*.
- Fairburn, C. G. (1997). Eating Disorders. In C. G. Fairburn and D. M. Clark (Eds.). *Science and practice of Cognitive Behaviour Therapy* (pp. 209 – 241). Oxford: Oxford University Press.
- Ferguson, K. L. i Rodway, M. R. (1994). Cognitive behavioral treatment of perfectionism: *Initial evaluation studie. research on Social Work Practice*, 4, 283-309.
- Flett, G. L i Hewitt, P.L. (Ur.) (2002). *Perfekcionism: Theory, research and treatment*. Washington DC: APA.
- Furnham, A. i Greaves, N. (1994). Gender and locus of control correlates of body image dissatisfaction. *European Journal of Personality*, 8, 183-200.
- Gvozdić, A. Značaj socijalne podrške. Preuzeto s <http://www.danas.rs/>
- Hammen, C. (1997). *Depression*. Psychology Press Ltd., publishers, East Sucssexs, UK
- Love Your Heart (2014.) Preuzeto sa <http://zdrava-sana.istra-istria.hr/>
- Nezavisne novine (2013). Preuzeto s <http://www.nezavisne.com/>
- Novković, G. (2003). *Odrednice provođenja dijete kod adolescentica*. Filozofski fakultet Sveučilište u Zagrebu: Diplomski rad.
- Peteh, N. (2007). *Povezanost depresivnosti s prokrastinacijom, akademskim uspjehom i dimenzijama perfekcionizma*. Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci: Diplomski rad.

- Petz, B. (1992.): *Psihologijski rječnik*. Prosvjeta: Zagreb.
- Pokrajac-Bulian, A. (2000). *Nezadovoljstvo vlastitim tijelom i teškoće emocionalne prilagodbe kao odrednice nastanka poremećaja hranjenja. Doktorska disertacija*. Zagreb: Filozoski fakultet.
- Pokrajac-Bulian, A., Živčić-Bećirević, I., Vukmanović, S. i Forbes, G. (2005.). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i navike hranjenja kod studentica i njihovih majki. *Psihologijske teme*, 14-1, 57-70.
- Robinson, H. (2007.) *Obuzdajte ljubomoru, ljutnju, bijes - Naučite biti sretniji i smireniji*. Dušević i Kršovnik d.o.o. Zagreb.
- Sira, N. (2003). *Body image: Relationship to attachment, body mass index and dietary practices among college students*. Blacksburg: Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- <http://hr.wikipedia.org/>



Projekt LOVE YOUR HEART je sufinanciran od strane Europske Unije u sklopu Programa prekogranične suradnje IPA Adriatic.
Za sadržaj odgovaraju sami autori i on ne odražava stavove Programa IPA Adriatic.