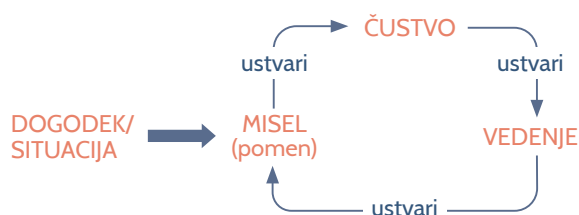


# Kako v zdravljenje debelosti vključiti KVT?



Kognitivno-vedenjska terapija (KVT) je skupek psihoterapevtskih tehnik in pristopov, ki temeljijo na prepoznavi in spremembi miselnih vzorcev, ki jih ljudje doživljajo ob določenih dogodkih in negativno vplivajo na njihovo vedenje. Za zelo uspešno se čedalje bolj izkazuje tudi kot podpora pri zdravljenju oseb z debelostjo.

## TEMELJNI PRINCIP KVT



Ljudje se odzivamo na **pomen** dogodkov in ne na dogodke kot take. S tem ko jim spremenimo pomen, spremenimo tudi čustvene in **vedenjske** odzive.



PRIMER: *Jutri se udeležim zabave (dogodek), kjer bodo vsi jedli in se zabavali, le jaz bom lačen, ker hujšam (misel).*

Oseba ob tem doživlja tesnobo, žalost, frustracijo, samoprezir (čustva). Negativnim čustvom bo najverjetneje podlegla in se na zabavi pretirano najedla ali pa se ne bo udeležila zabave (vedenje).



Ker so misli in vedenja pomembna komponenta pri nastajanju in vzdrževanju motnje, je pomembno prepoznati nefunkcionalne misli (negativne avtomatične misli) ter bolnike naučiti novih odzivov na dogodke.

Čeprav KVT sodi na področje psihoterapije, je pomembno, da tudi v ambulantah prepoznamo vzorce negativnih miselnih stilov, ki vodijo do vedenjskih posledic, in se z bolniki o tem pogovarjamo. Razložimo jim, katera čustva in reakcije so nefunkcionalne in kakšna bi bila bolj funkcionalna reakcija na dogodek. Za izhodišče skupaj z bolnikom postavimo tudi t. i. SMART cilje (»specific«, »measurable«, »achievable«, »relevant«, »time-based«), kar pomeni, da so cilji specifični, merljivi, dosegljivi, realistični/relevantni in časovno omejeni ter kot taki za bolnika funkcionalno začrtani.

## UPORABITE SHEMO ABC

**A**

**AKTIVACIJSKI DOGODEK**  
Kaj se je zgodilo?  
Kakšen je problem?

**B**

**PREPRIČANJE**  
Na kaj ste takrat pomislili?  
Kako ste se počutili?

**C**

**POSLEDICE**  
Kako ste odreagirali,  
se vedli?

PREPOZNAJMO MISELNE NAPAKE!

## NAJPOGOSTEJŠE MISELNE NAPAKE (KOGNITIVNE DISTORZIJE)

### MIŠLJENJE

»VSE ALI NIČ«  
»Ali naredim vse prav ali pa raje ne naredim ničesar.«

### PREHITRO SKLEPANJE

Predpostavlanje, kaj si mislijo drugi, in predvidevanje prihodnosti.

### POOSEBITEV

Kriviti sebe ali prevzeti odgovornost za nekaj, kar ni naša napaka.

### RAZVREDNOTENJE

POZITIVNEGA  
Neupoštevanje dobrih stvari, ki so se zgodile.

### »NUJNO JE, MORAL BI«

Uporabljanje »kritičnih« besed, kot so moram, nujno je, s katerimi si povzročimo občutke neuspešnosti.

### MENTALNI FILTER

Biti pozoren le na določene vrste dokazov.

### ČUSTVENO SKLEPANJE

Predpostavlanje, da zato, ker se tako počutimo, mora res tudi tako biti.

### PRETIRANO

POSPLOŠEVANJE  
Ustvarjanje vzorcev na podlagi enega dogodka.

### ETIKETIRANJE

Pripisovanje etiket, oznak sebi ali drugim.

### KATASTROFIZIRANJE

Pretiravanje v pomenu – povečevati ali zmanjševati pomen nečesa.