

# Promjena ponašanja kod osoba s prekomjernom tjelesnom težinom



**Marijana Rajčević,**  
psihologinja  
Zdravi grad Poreč



## 1 UVOD:

- bolesti srca i krvnih žila na prvom mjestu po uzroku smrtnosti u Gradu Poreču i u Istarskoj županiji
- dosadašnji pristupi redukcije kilograma neučinkoviti - broj pretilih osoba u porastu
- **NAJNOVIJE ISTRAŽIVANJE**  
-75% prekomjernog jedenja izazvano psihološkim čimbenicima, prvenstveno emocijama; hrana u funkciji suočavanja s neugodnim emocijama

## 2 CILJEVI:

- osvijestiti motive koji su povezani s prekomjernim jedenjem (emocije, potrebe, kontrola)
- promijeniti ponašanje zamjenom loših prehrambenih navika novim zdravim navikama hranjenja, uvođenju redovite fizičke aktivnosti, učenju tehnika relaksacije i primjeni naučenog u svakodnevnom životu.

**3 Voditelji** osnovnog programa su liječnik i psihologinja koji realiziraju 20 grupnih radionica po 90 min za svaku grupu od 12-15 polaznika u ukupnom trajanju od 6 mjeseci. U svom radu koriste se metodama i tehnikama realitetne i kognitivno - bihevioralne terapije.

## 4 PRIJE programa:

- fast food hrana, slatkiši, grickalice, gazirana pića
- 2 obroka dnevno (ručak i večera)
- nema doručka
- velike količine hrane
- velika količina stresa i bijeg od problema pomoću hrane
- sjedilački način života
- opseg struka 127 cm
- tjelesna težina 50% veća od normalne
- nezadovoljstvo tijelom i sniženo samopouzdanje



Elena, 36 god., svibanj 2009., prije programa 139 kg

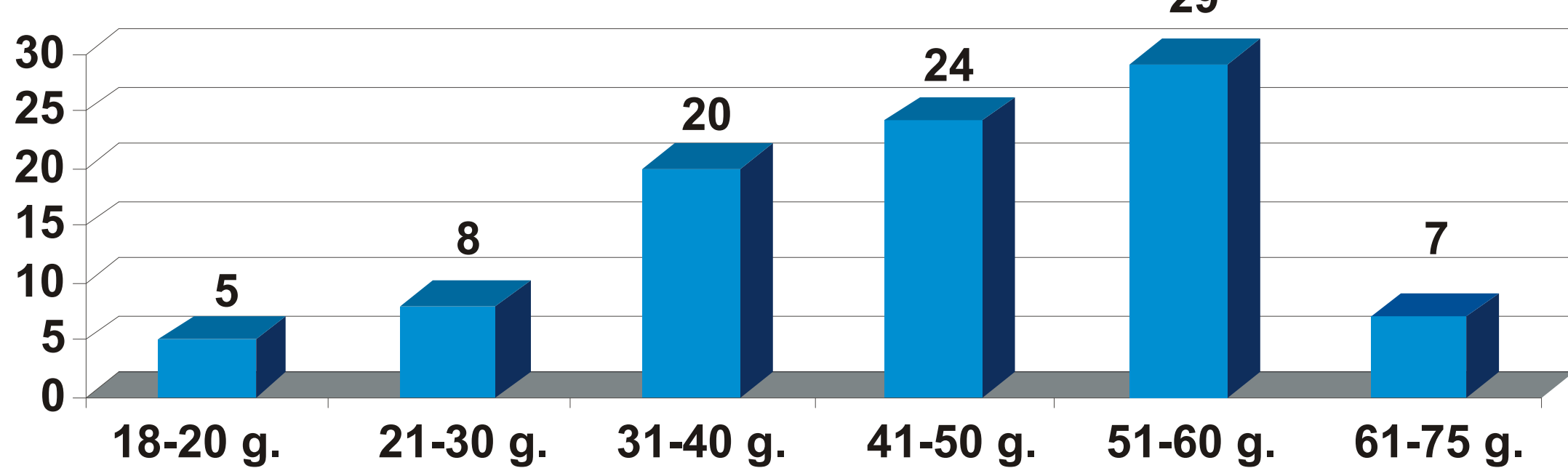
## 5 POSLIJE programa:

- voće, povrće, bijelo meso, riba, integralne namirnice, voda
- 5 obroka dnevno - dnevnik prehrane
- obavezan doručak
- poznavanje kalorijske vrijednosti
- uz pomoć tehnika relaksacije lakše suočavanje sa stresom i emocijama
- redovita fizička aktivnost
- opseg struka 96 cm
- skidanje 2 - 3 kg mjesečno
- veće zadovoljstvo fizičkim izgledom i veće samopouzdanje



Elena, 37 god., listopad 2010., poslije programa 92 kg

### DOB OSOBA NA RADIONICAMA

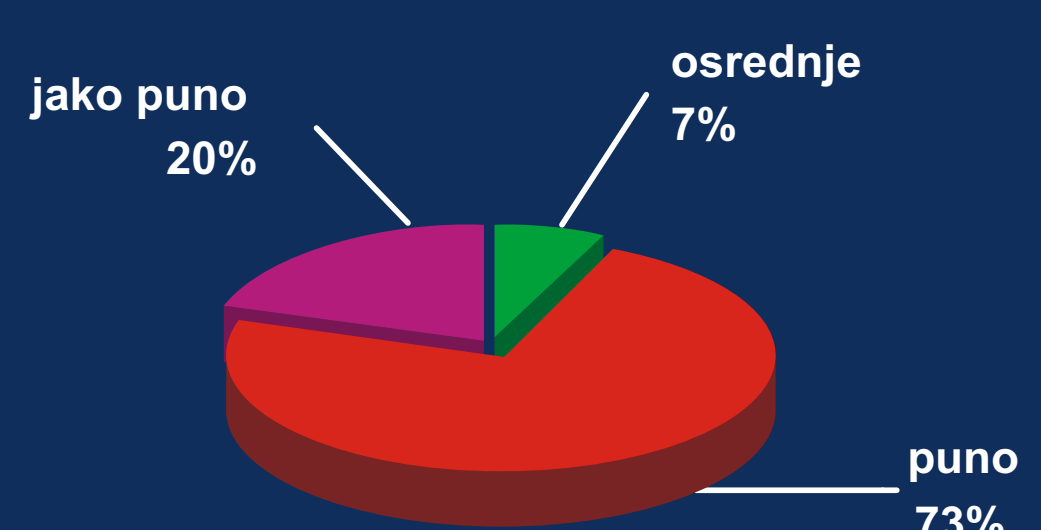


### SPOL OSOBA NA RADIONICAMA

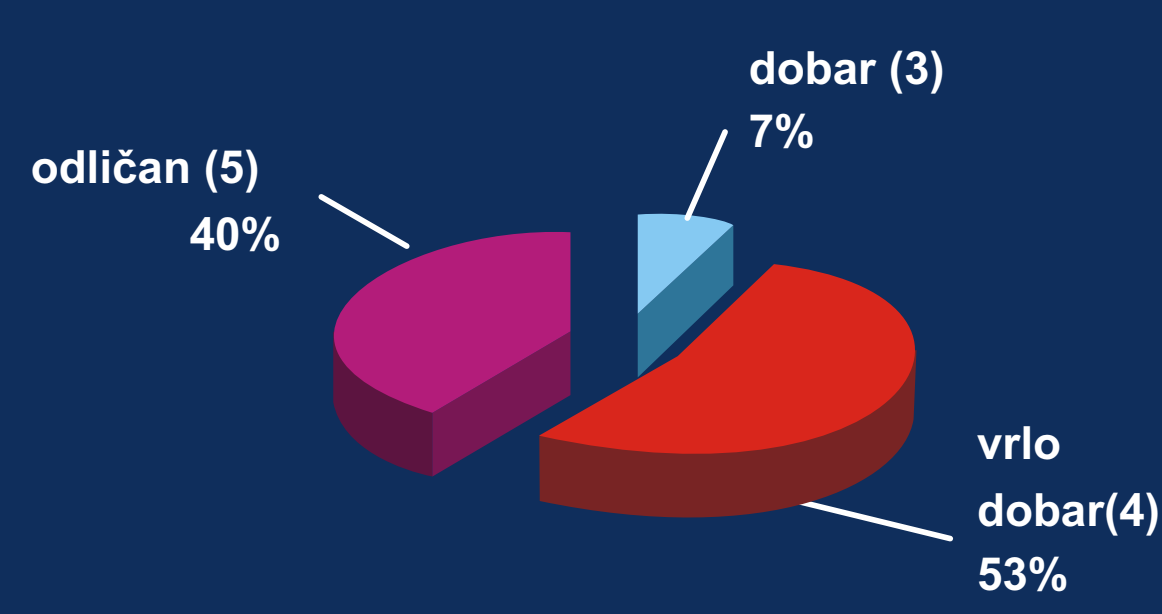


### Evaluacija (N = 93)

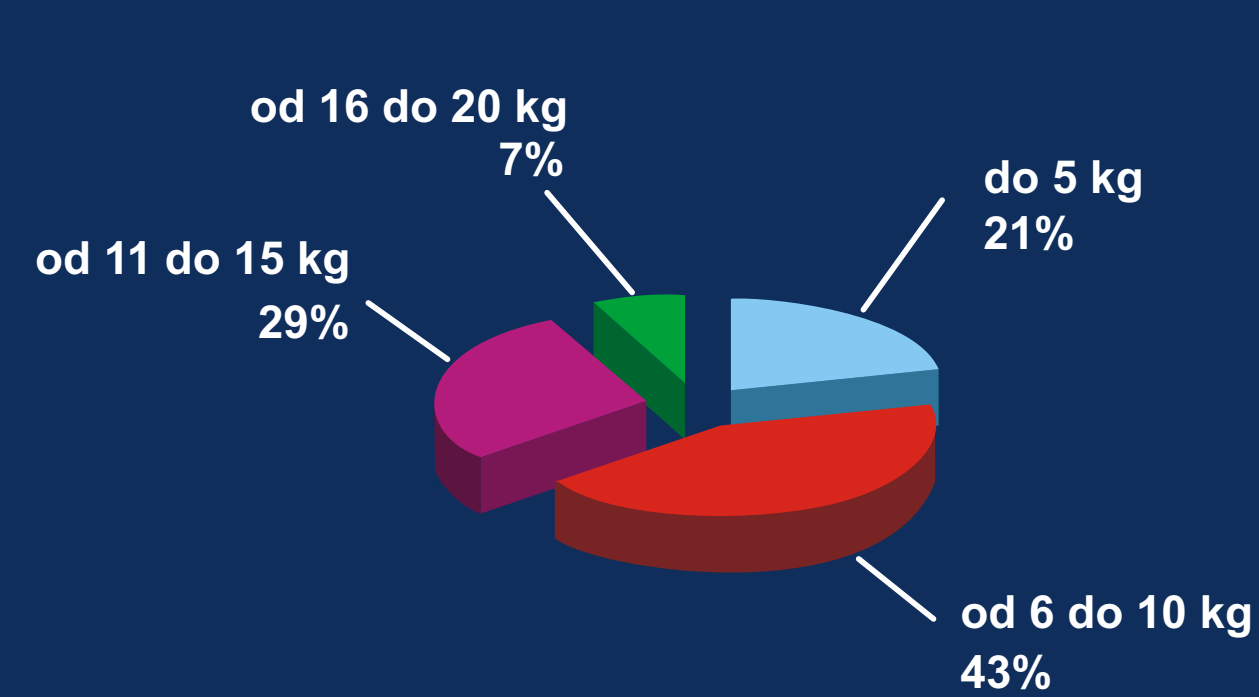
PRATEĆI OVAJ PROGRAM MISLIM DA SAM NAUČIO/LA:



OCJENA ORGANIZACIJE I PROGRAMA U CJELINI:



KOLIČINA SKINUTIH KILOGRAMA NA KRAJU PROGRAMA:



## 6 ZAKLJUČAK:

Program ima značajan utjecaj na indirektno korisnike jer polaznici programa, dominantno žene, podučavaju svoju obitelj i prijatelje zdravoj prehrani. Realizirajući ovaj program, „Zdravi grad“ se profilirao u savjetovalište za osobe s problemima prehrane pa tako imamo sve više klijenata ne samo s problemima viška kilograma nego i s anoreksijom, bulimijom i atipičnim poremećajima hranjenja.



Porečka grupa nordijskog hodanja, 2010.



Domjenak povodom Europskog dana pretilosti, 2010.



Voditelji programa sa članovima grupe, 2010.

Najupornije članice, 2010.