



## Практическо упражнение 1

# Осъзнаване – къде съм аз?

### УВОД

Колко пъти намерението "Трябва да започна да губя тегло" продължава да бъде щит на защита, когато се появи темата за допълнителните килограми. Когато говорим за затлъстяването, без да правим нищо, за да променим положението, а се опитваме да го оправдаем и да го омаловажим, ние просто се смиряваме, за да утешим съзнанието си, за да останем спокойни и по този начин да не се чувстваме тъжни, притеснени или виновни. Наистина сме наясно какво се случва, но не искаме и / или не можем да се изправим пред проблема и да го решим веднъж завинаги. И така, какво се случва? Какво правя? Преди да видим какво правим, ще анализираме къде сме с това просто упражнение за осъзнаване.

### ЦЕЛЕВА ГРУПА

Възрастните с наднормено тегло, които след повтарящи се опити да отслабнат, не са успели поради грешен подход към лечението, следователно усилията им са се оказали напразни.

### КЛЮЧОВИ ДУМИ

Фрустрация, цели, воля и съвест

### ЦЕЛ НА ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ

Запознайте се с реалната ситуация на пациента по отношение на неговият проблем с теглото. След като пациентът осъзнае своето положение, той има повече яснота, когато става въпрос за определяне на пътя към целта. За първи път пациентът напълно осъзнава своята реалност.

### ПРИЧИНА ЗА ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ

Важно е да познавате истинската си ситуация, така че да може да планирате ефективно процеса на загуба на тегло. Произходът на затлъстяването не винаги е много очевиден за пациента, поради което е необходимо дълбоко осъзнаване на неговата реалност.

### РАЗХОД

0€

2017-1-TR01-KA204-045605



## ***МАТЕРИАЛИ***

Лист и химикал

## ***ОПИСАНИЕ И ИНСТРУКЦИИ***

Пациентът трябва да прочете трите състояния, описани по-долу и да определи в кое от тях попада в момента.

### **Състояние 1. "Какво пък толкова, аз не съм толкова дебел/-а, все още изглеждам добре."**

С това уверение сме посяли семето на това, което малко по малко ще се превърне в дървото на затлъстяване. Безмерното наслаждаване на храната, както и липсата на физическа активност е началото на нарушението. След това започва мантрата "повече щастие с повече храна", понякога създавайки зависимости като към захар или прекомерно количество. На този етап няма сериозен проблем, но започваме да приемаме погрешно поведение, което със сигурност ни води до бавно и прогресивно увеличаване на теглото. На този етап няма да говорим за метаболизма, но със сигурност с това поведение проектираме машина за складиране на мазнини в дългосрочен план.

### **Състояние 2. Ако това продължава, ще стане трудно да се контролира. Трябва да направя нещо.**

Тук започваме с малки сигнали за тревога, като например задъхване при тичане, отпускане пред телевизора/ компютъра повече от обичайното, дискомфорт в ежедневните движения, както и дълъг списък от други на пръв поглед дребни детайли, които ни предупреждават. Това е моментът, в който предлагаме намаляване на теглото. Внимание! Ние сме преди началото на затлъстяването; цикълът на диетите започва. Заредени с енергия, ние неправилно се опитваме да се справим със загубата на тегло и през годините, след като прекратим диетичните стратегии, в които ставаме по-строги, губим цялата си енергия, сякаш да съборим една стена, за да я ударим. Най-лошото от всичко е резултатът, след непрестанни покачвания и понижения на теглото, сме прекарвали години в диети и лишения, а се оказва, че имаме наднормено тегло. Тук нещо не е наред.

### **Състояние 3. Сега разбирам, че съм болен и това не е въпрос на диета, това е нещо друго.**

След втората фаза пациентът се чувства отхвърлен и обезверен и не може

**2017-1-TR01-KA204-045605**



да се изправи срещу загубата на тегло. Безбройните опити са приключили без дългосрочен резултат. Това е моментът, в който пациентът започва да усеща, че има здравословен проблем, на който досега не е отдавал важността, която наистина му се полага. Най-лошото е, че за да сме стигнали до тук, е трябвало да развием и интегрираме навици, които са станали част от нас, от нашето всекидневие. Ние действваме, мислим и постъпваме погрешно по отношение на здравословния живот. Често ми се налага да напомням на пациентите си, че затлъстяването никога не е в константна форма, или се подобрява или влошава, решението за промяна е лично. Най-трудната работа с пациентите не е да ги накараме да започнат да правят нови неща, а да ги спрем да правят това, което винаги са правили.

### ***РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ***

Осъзнаване на положението на пациента по отношение на проблема със затлъстяването.

### ***ВЪПРОСИ И СЪОБРАЖЕНИЯ***

Това упражнение трябва да се извършва от пациента с помощта на професионалист в тази област, така че осъзнаването да стане по-ефективно.

### ***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

Ако сме наясно с началното състояние, ще стигнем по-бързо и по-точно до същината на проблема.

**2017-1-TR01-KA204-045605**