



1° Esercizio pratico

Consapevolezza, Dove mi trovo?

INTRODUZIONE

Quante volte l'affermazione di "Devo iniziare a perdere peso" continua a essere lo scudo di protezione nel momento in cui compare il tema dei chili in più.

Quando parliamo di obesità ma non facciamo nulla per migliorare, ma cerchiamo di giustificarla e minimizzarla, ci accontentiamo di rassicurare la nostra mente per mantenere la calma e quindi non sentirci tristi, preoccupati o in colpa. Siamo davvero consapevoli di ciò che accade, ma non lo vogliamo e/o non possiamo affrontarlo. Allora, cosa sta succedendo? Come faccio? Prima di vedere cosa faremo, analizzeremo dove siamo con questo semplice esercizio di consapevolezza.

TARGET GROUP

Gli adulti obesi che dopo ripetuti tentativi di perdere peso non hanno avuto successo a causa di un approccio sbagliato al trattamento, quindi il loro sforzo è stato vano.

KEY WORDS

Frustrazione, obiettivi, volontà e coscienza

SCOPO DELL'ESERCIZIO PRATICO

Diventare consapevoli della situazione reale del paziente rispetto all'obesità. Una volta che il paziente diventa consapevole, ha più chiarezza quando si tratta di definire il percorso verso il suo obiettivo. Per la prima volta il paziente è pienamente consapevole della sua realtà.

IL MOTIVO SPECIFICO PER CUI È STATA SVILUPPATA QUESTA ESERCITAZIONE PRATICA

2017-1-TR01-KA204-045605



È essenziale conoscere la propria situazione reale in modo che la pianificazione della perdita di peso sia efficace. L'origine dell'obesità non è evidente in molte occasioni per il paziente, ecco perché è necessaria una profonda consapevolezza della sua realtà.

MATERIALE

Carta e penna.

DESCRIZIONE E ISTRUZIONI

Il paziente deve leggere i tre passaggi e identificare in quale di essi si ritrova. Primo passo:

Passo 1. "Che altro, non sono così grasso, ho ancora un bell'aspetto".

Con questa affermazione abbiamo piantato il seme di quello che a poco a poco diventerà un albero frondoso chiamato obesità. Indiscutibilmente una dieta non regolare, l'assunzione di cibi irrazionalmente e la mancanza di regolarità nell'esercizio fisico è l'inizio di una cattiva condotta. Si comincia quindi a collegare "più felicità a più cibo", creando a volte dipendenze, come lo zucchero o gli eccessi. In questa fase non ci sono problemi di peso grave, ma cominciamo ad adottare un comportamento errato che sicuramente ci porterà a un lento e progressivo aumento di peso. In questo post non parleremo di metabolismo, ma sicuramente, con questo comportamento stiamo progettando una macchina per immagazzinare il grasso nel lungo periodo.

Passo 2: Mentre si procede in questo modo, la cosa sfugge di mano. "Devo fare qualcosa."

Qui iniziamo con i piccoli dettagli di allarme, come la mancanza di fiato quando si corre, andare in vacanza e doversi riposare più del solito, il disagio nei movimenti quotidiani come l'igiene personale e una lunga lista di altri particolari che ci avvertono. Questo accade quando ci proponiamo di perdere peso. Attenzione, siamo prima dell'inizio dell'obesità; inizia il ciclo delle diete. Carichi di energia affrontiamo erroneamente la perdita di peso e nel corso degli anni, dopo aver messo fine alle strategie alimentari più severe, sprechiamo tutta la nostra energia come per abbattere un muro a pugni. Il risultato di questi comportamenti è il risultato: dopo aumenti e cadute di peso, abbiamo trascorso anni a dieta e si scopre che siamo obesi, qui qualcosa non funziona.

Passo 3. Ora capisco, sono malato e non è una questione di dieta, è qualcos'altro.

Dopo la seconda fase il paziente si sente abbattuto e incapace di affrontare la perdita di peso. Gli innumerevoli tentativi sono terminati con tutta la loro energia. È in questo momento che il paziente comincia a percepire di avere un problema di salute e al quale non aveva precedentemente dato la giusta importanza, il peggio è che per arrivare qui ha sviluppato e adottato abitudini che sono diventate parte della sua quotidianità. Agiamo, pensiamo e

2017-1-TR01-KA204-045605



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



procediamo erroneamente in relazione a una vita sana.

Riteniamo giusto ricordare ai pazienti che l'obesità non è mai quiescente, o migliora o peggiora, la decisione di cambiare è tua soltanto. Il lavoro più difficile con i pazienti non è far fare loro cose nuove, ma farli smettere di fare quello che hanno sempre fatto.

RISULTATI DELL'ESERCIZIO PRATICO

Consapevolezza della situazione del paziente per quanto riguarda il problema dell'obesità.

DOMANDE E CONSIDERAZIONI

Questo esercizio dovrebbe essere eseguito dal paziente con l'aiuto di un professionista del settore in modo che la consapevolezza diventi più efficace.

CONCLUSIONI

Se conosciamo chiaramente il punto di partenza, arriveremo più chiaramente al punto di arrivo.

2017-1-TR01-KA204-045605

This Project has been funded with support from the European Commission, under the Erasmus+ programme (Lifelong Learning and Youth Programme) which is coordinated T.R. Ministry for EU Affairs, Center for European Union Education and Youth Programmes (Turkish National Agency, www.ua.gov.tr). This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.