



# ZMIANA ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE

Praktyczny poradnik  
po psychologii choroby  
otyłościowej

# OKREŚLANIE CELÓW DŁUGOTERMINOWYCH W PROCESIE REDUKCJI MASY CIAŁA

**Określ maksymalnie trzy cele długoterminowe, które chcesz osiągnąć w trakcie stosowania leku.**

*Na przykład: Po zakończeniu leczenia chcę: przejść 1 km w szybkim tempie / przebiec dystans 5 km / zredukować 10 kg / mieć siłę, aby wziąć udział w biegu rodziców w zawodach sportowych mojego dziecka / przepłynąć 400 m bez zatrzymywania się / wejść na 5. piętro bez zatrzymywania się / przejechać na rowerze 10 km.*



**Pamiętaj!** Konieczne może być wyznaczenie celów krótkoterminowych, które pomogą Ci osiągnąć cele długoterminowe.

**Na przykład, jeśli Twoim celem długoterminowym jest wejście na 5. piętro bez korzystania z windy, pierwszym celem krótkoterminowym może być wejście na 1. piętro.**



Poniżej zapisz swoje cele. Zastanów się w jakim czasie chcesz osiągnąć ten cel.

Po upływie (wpisz po jakim czasie) ..... chcę:

---

---

---

---

---

Po upływie (wpisz po jakim czasie) ..... chcę:

---

---

---

---

---

Po upływie (wpisz po jakim czasie) ..... chcę:

---

---

---

---

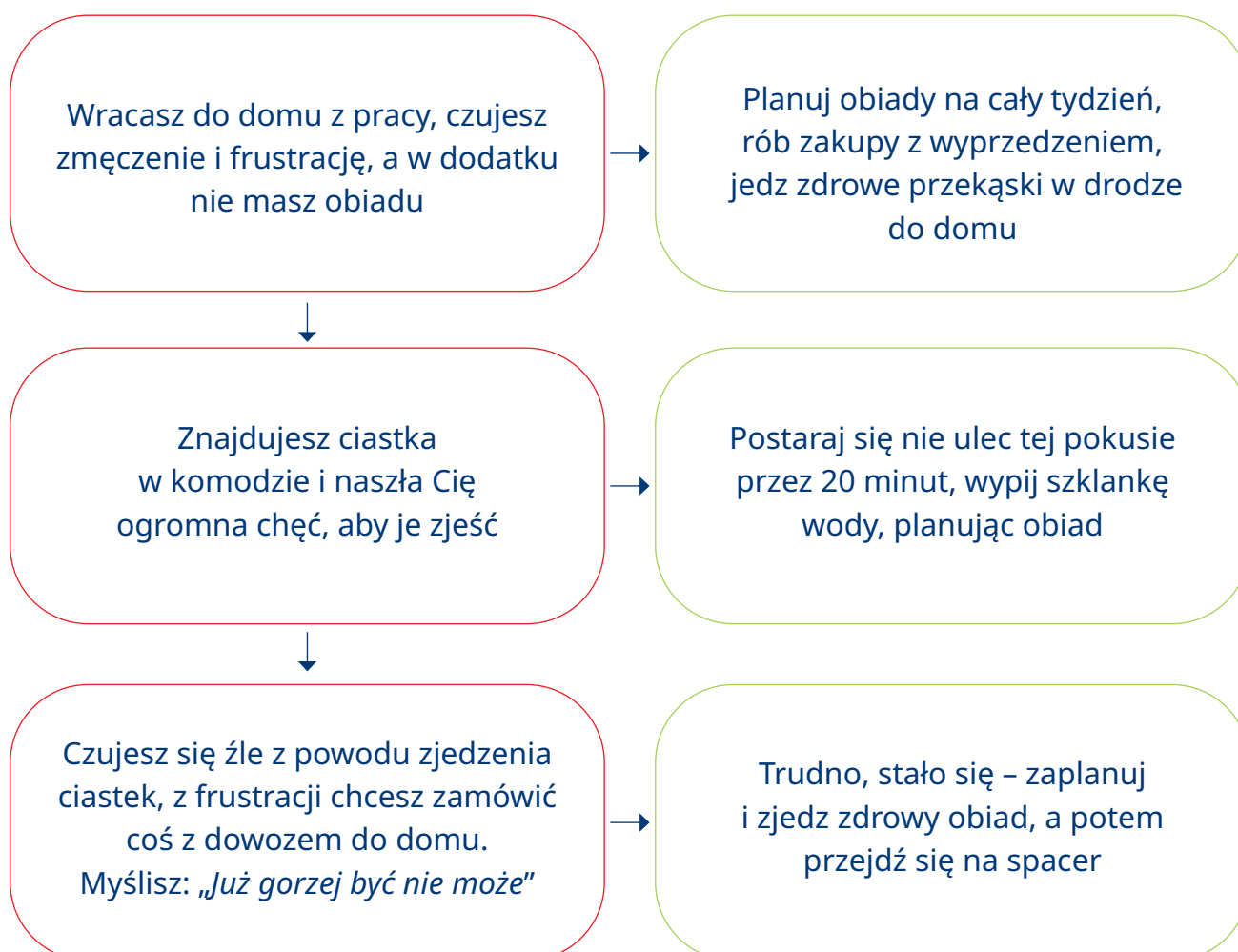
---

# CZYNNIKI POWODUJĄCE OBJADANIE SIĘ. JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

Pomyśl o swoim typowym dniu. Spróbuj rozpoznać czynniki, które wywołują u Ciebie objadanie się lub jedzenie wysokokalorycznych dań. Kiedy już je określisz, możesz razem z dietetykiem lub lekarzem opracować strategie ich unikania lub radzenia sobie z nimi.

Poniżej znajdziesz kilka przykładów czynników (czerwone okna) mogących stworzyć łańcuch zdarzeń, które doprowadzą Cię do objadania się. W zielonych oknach znajdują się strategie radzenia sobie z tymi czynnikami. Na stronie z pustymi oknami możesz zapisać własny łańcuch zdarzeń.

## PRZYKŁAD 1



## PRZYKŁAD 2



## Mój łańcuch zachowań: indywidualne czynniki

Użyj pustego łańcucha poniżej, aby określić sposób zarządzania swoimi „niebezpiecznymi punktami” i utrzymać kontrolę nad nowym stylem życia. Wpisz swoje czynniki w oknach czerwonych oraz strategie radzenia sobie z nimi w oknach zielonych.

### Rozważ następujące kwestie:

- które czynniki wywołują u mnie chęć objadania się?
- jak uniknąć takiej sytuacji?
- jeśli nie mogę uniknąć takiej sytuacji, jak zmienić sposób, w jaki na nią reaguję?



**Postaraj się przerwać łańcuch negatywnych zachowań i zbudować taki łańcuch, który będzie wspierał Twój nowy, zdrowszy styl życia!**

	→	
↓		
	→	
↓		
	→	
↓		
	→	
↓		

# ZMIANA STYLU ŻYCIA W PROCESIE TERAPII OTYŁOŚCI

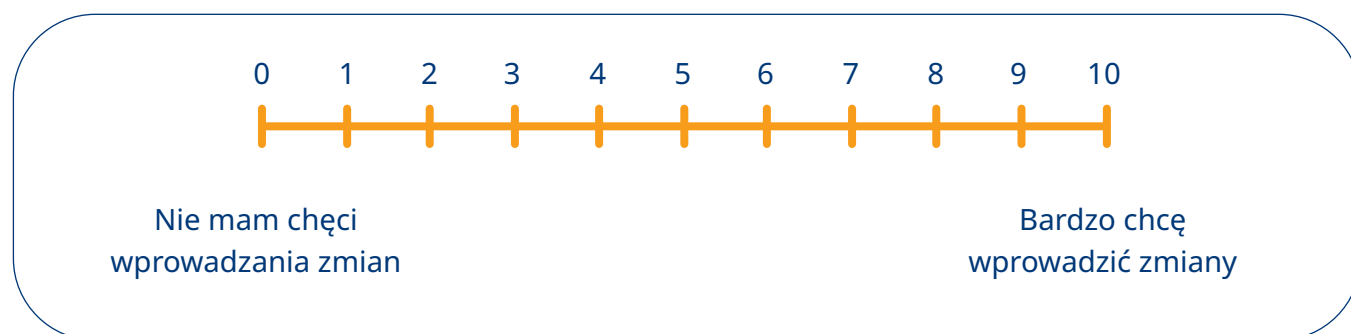
Wprowadzanie **zmian w stylu życia jest trudne dla każdego, a modyfikacja nawyków wymaga czasu**. W niektóre dni zmiany przychodzą z łatwością, a w inne dni zalecenia wydają się nie do zastosowania.

Utrzymuj motywację poprzez skupianie się na tym, co Ci się udaje, a w czasie kryzysu przypominaj sobie swoje osiągnięcia.

Odpowiedz na dwa poniższe pytania, bazując na swoich aktualnych uczuciach i zaznacz odpowiednie miejsca na odcinkach:

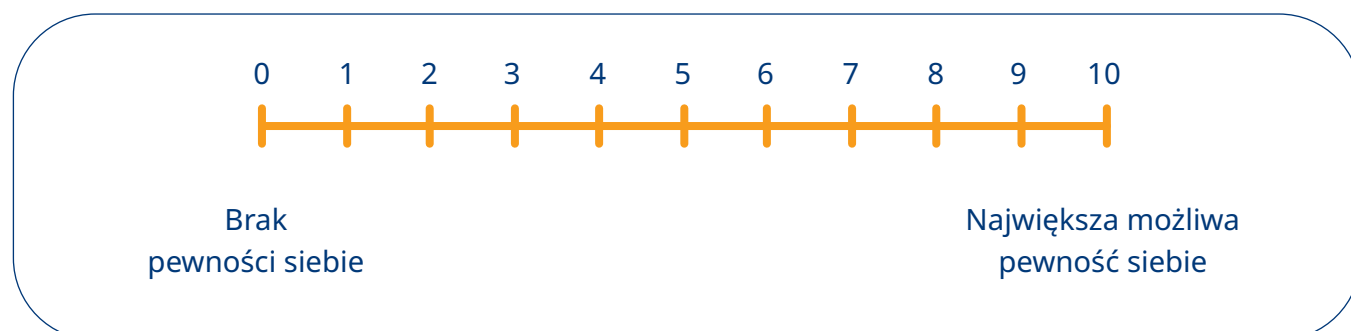
## PYTANIE 1:

**Jak bardzo chcesz wprowadzić zmiany w swoim stylu życia?**



## PYTANIE 2:

**Jaką masz pewność, że uda Ci się wprowadzić zmiany w swoim stylu życia?**



## Odzyskiwanie chęci i pewności siebie

Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub dietetykiem o sposobach odzyskiwania motywacji. Zastanów się czy teraz jest to dobry czas na wprowadzanie nowych nawyków? Warto powrócić myślami do wcześniej sformułowanych celów terapii i przypomnieć sobie powody, dla których chcesz zmienić swój styl życia.

Pomyśl o tym, co sprawia Ci przyjemność. Być może odciągnie to Twoje myśli od jedzenia i ponownie zmotywuje Cię do realizowania planu aktywności fizycznej.



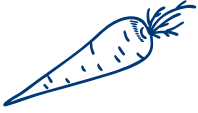
**Pamiętaj! Nie warto być dla siebie zbyt surowym – każdy z nas ma ograniczone pokłady motywacji. Skup się na znalezieniu sposobu, który pomoże Ci wrócić do działania.**

Oto niektóre czynności, które mogą pomóc w odciągnięciu myśli od jedzenia i odzyskaniu motywacji.





**Zrób sobie gorący napój, np. herbatę lub kawę**



**Zjedz warzywa, np. marchewki, selera, kiszzonego ogórka lub kiszoną kapustę**



**Umyj zęby**



**Zajmij się swoim hobby, np. fotografią, grą na instrumencie**



**Poczytaj gazetę lub książkę**



**Wyjdź na spacer**



**Zadzwoń do przyjaciela**



**Weź relaksacyjną kąpiel, pomaluj paznokcie**



**Zrób listę powodów, dla których chcesz zredukować masę ciała**



**Wyobraź sobie, o ile lepiej będziesz się czuć za rok, jeśli pozostaniesz przy zdrowszym planie odżywiania**

## RADZENIE SOBIE Z NIEODPOWIEDNIMI KOMENTARZAMI I SYTUACJAMI

Znajomi i członkowie rodziny mogą stanowić doskonałe wsparcie dla Twoich zmian. Niestety, mogą również powiedzieć lub zrobić coś, co Cię zniechęci. Nawet bliscy przyjaciele i krewni mogą zacząć namawiać Cię do jedzenia niezdrowej żywności.

W nagrodę za utratę masy ciała możesz usłyszeć np. „jeden kawałek ciasta jeszcze nikomu nie zaszkodził”. Mogą też utrudniać Ci dążenie do celu, nie uwzględniając Twoich preferencji żywieniowych na imprezach rodzinnych lub podczas innych okazji. Bliscy czasem nieświadomie wywierają na Tobie presję, aby jeść dania, które nie są dla Ciebie wskazane, np. „ugotowałam to dla Ciebie, bo wiem, że to Twoje ulubione danie”.



## Radzenie sobie z brakiem wsparcia



Wprowadzaj zmiany z odpowiednich powodów



**Pamiętaj, że redukujesz masę ciała dla siebie, nie dla innych**

W procesie redukcji masy ciała trzeba, przede wszystkim, zacząć myśleć o sobie, o swoim zdrowiu i samopoczuciu, a nie o zadowoleniu partnera/partnerki lub innych osób. Tylko motywacja wewnętrzna jest źródłem pozytywnych, trwałych zmian w stylu życia.



**Gdy osoba, którą chcesz zadowolić, zareaguje na zmiany w Twoim zachowaniu lub wyglądzie inaczej, niż oczekujesz, istnieje duże ryzyko, że wrócisz do swoich starych nawyków.**



## Staraj się nie brać do siebie negatywnych komentarzy

Bliscy mogą krytykować Cię za przyjęte metody redukcji masy ciała lub oskarżać o samolubność z powodu czasu poświęcanego na aktywność fizyczną. Nie bierz do siebie takich komentarzy, ani nie pozwól, aby negatywnie wpływały na Twoje własne pozytywne myśli. Jeśli utratę masy ciała napędzają własne negatywne myśli lub nienawiść do siebie, staje się ona karą.

### **Co możesz zrobić?**

Jeśli ktoś Cię krytykuje, zapytaj go, dlaczego mówi takie rzeczy lub spróbuj wyjaśnić sprawę. Postaraj się dotrzeć do prawdziwego powodu wygłaszania tych komentarzy. Możesz odkryć, że są podyktowane zazdrością, strachem lub obawą.





## Rozpoznawaj zazdrość lub strach

Miej świadomość, że bliskie Ci osoby mogą wygłaszać negatywne komentarze z powodu zazdrości. Może ktoś bliski obawia się, że przestaniesz być tą samą osobą lub czuje, że zagraża mu Twoja pewność siebie. Znajomy może zazdrościć Ci, że masz czas na ćwiczenia lub może brakować mu rozmów z Tobą przy wysokokalorycznych przekąskach.

### Co możesz zrobić?

Skonfrontuj te obawy i zapewnij bliskich, że się zmieniasz, ale na lepsze. Nowy, zdrowszy styl życia może sprawić, że staniesz się bardziej aktywna/y w kontaktach towarzyskich. Postaraj się wymyślić nowe aktywności, które możecie wykonywać razem.





## Naucz się uprzejmie odmawiać

Badania wykazały, że osoby pragnące zadowolić każdego czują presję, aby jeść w sytuacjach społecznych nawet wtedy, gdy nie czują głodu. Trudno im odmawiać innym osobom ze strachu, że wywołają niezręczną sytuację. Bliscy mogą oferować Ci niezdrową żywność, często zapraszać na wspólne jedzenie w restauracjach lub przynosić niezdrowe potrawy do domu. Jeśli należysz do osób pragnących zadowolić każdego, może być Ci na początku trudno odmawiać. Zacznij wówczas od małych kroków.

### Co możesz zrobić?

- Naucz się uprzejmie odmawiać i uświadom sobie, że nie staniesz się przez to złą osobą.
- Znajdź inne (niezwiązane z jedzeniem) aktywności, jakie możesz wykonywać z tymi osobami.

### Przygotuj się na następujące sytuacje:

- jesteś u znajomej i słyszysz: **„O, widzę, że udało Ci się schudnąć. Czy chcesz zgubić jeszcze więcej kilogramów? Spróbuj tego pysznego ciasta, które upiekłam specjalnie dla Ciebie. Jeden kawałek Ci nie zaszkodzi”**
- sugerowana odpowiedź: zignoruj pytanie znajomej i powiedz jej, czego od niej oczekujesz. Na przykład **„Dziękuję, że zauważyłaś, że udało mi się zredukować masę ciała. Cieszę się ze swojego sukcesu, ale zostało mi jeszcze trochę pracy do osiągnięcia celu. Nadal potrzebuję wsparcia. Pomożesz mi w tym?”**



## Nie trać motywacji

Negatywne komentarze mogą czasami wprowadzić Cię w złe samopoczucie. Staraj się nie polegać na innych, aby utrzymywać swoją motywację. Warto mieć wsparcie, ale, z nim czy bez niego, masz wystarczająco dużo siły, aby osiągnąć swoje cele.

### Co możesz zrobić?

- Skup się na swoich uczuciach i kontynuuj dążenie do własnych celów.
- Prowadzenie pamiętnika lub dziennika może być dobrym sposobem wyrażania swoich uczuć, który ułatwia porządkowanie swoich przemyśleń oraz lepiej przygotowuje do rozwiązywania problemów.
- Regularnie sprawdzaj swoje postępy, aby utrzymać motywację (jednak nie waż się codziennie, tylko raz w tygodniu).
- Skup się na celach krótkoterminowych – tym sposobem będziesz widzieć, że ciągle się rozwijasz.



## Stwórz sobie własną grupę wsparcia

Możliwość otrzymania wsparcia od innej osoby daje siłę, inspiruje oraz zachęca do dalszego działania.

### Co możesz zrobić?

- Czasami trzeba szukać wsparcia u osób spoza rodziny czy grupy przyjaciół. Łatwiej porozumieć się z osobami, z którymi ma się dobrą więź lub które również starają się zredukować masę ciała.

## RADZENIE SOBIE Z CHWILAMI SŁABOŚCI I ZAPOBIEGANIE „POTKNIĘCIOM”



**Chwile słabości i „potknięcia” są normalnym elementem zmieniania stylu życia oraz wprowadzania nowych nawyków zdrowotnych. Nie są one powodem do wstydu!**

Wszelkie chwile słabości traktuj jako sytuacje, z których da się wyciągnąć wnioski na przyszłość. Twój lekarz prowadzący i dietetyk udzielą Ci wsparcia oraz pomogą w powrocie na właściwą drogę. Porozmawiajcie o chwilach słabości. Opracujcie razem strategie unikania takich sytuacji w przyszłości.

Chwile słabości i „potknięcia” są normalnym elementem zmieniania stylu życia oraz wprowadzania nowych nawyków.





**Pamiętaj, słabości doświadczają wszyscy. Twój lekarz prowadzący i dietetyk są po to, aby udzielić Ci wsparcia i pomóc w powrocie na właściwą drogę do celu, a nie po to, aby Cię oceniać.**

Porozmawiaj z nimi na temat przyczyny występowania problemów z przestrzeganiem zaleceń.

## Zapobieganie „potknięciom”:

Zastanów się, czy istnieją określone sytuacje, które zwiększają u Ciebie prawdopodobieństwo „potknięcia”? Mogą to być pewne pory dnia, miejsca, osoby, uczucia, itp.



Wymień sytuacje, które zwiększają u Ciebie prawdopodobieństwo „potknięcia”:

---

---

---

---

---

Gdy będziesz już wiedzieć, kiedy prawdopodobieństwo „potknięcia” jest największe, pomyśl o tym, co możesz zrobić poza jedzeniem, aby poradzić sobie z takimi sytuacjami.

Wymień rzeczy, które możesz robić poza jedzeniem w sytuacjach określonych powyżej:

---

---

---

---

---

Gdy nadchodzi Cię chęć jedzenia, zastanów się, czy na pewno odczuwasz głód. Czy możesz poczekać 20 minut? Może dasz radę poczekać dłużej?

# RYTM DOBOWY I JEGO ZNACZENIE DLA PACJENTÓW Z CHOROBAŃ OTYŁOŚCIOWĄ

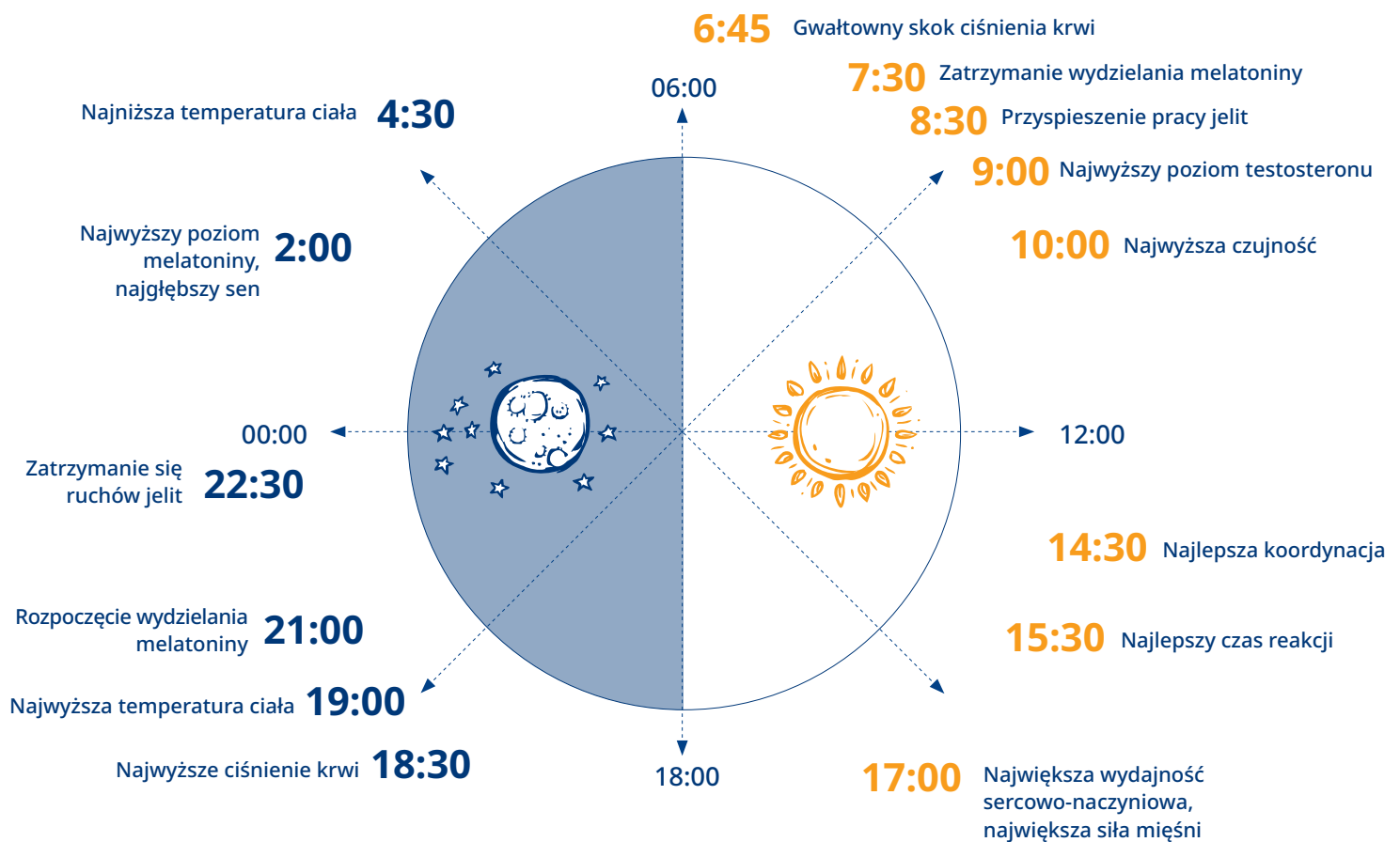
Rytmy biologiczne to regularne zmiany w Twoim ciele, które pomagają utrzymać zdrowie. Każda komórka w Twoim ciele ma swój zegar biologiczny, który reguluje rytm dobowy. Z kolei rytm dobowy jest regulowany przez hormon melatoninę, która jest wydzielana w największej ilości między 2 a 4 w nocy. Jeśli przed snem patrzysz na ekran telewizora lub komputera, wydzielanie melatoniny może być opóźnione nawet o 3 godziny!

Brak odpowiedniego snu zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości. Po bezsennej nocy organizm „domaga się” dostarczenia większej ilości jedzenia, zwłaszcza kalorycznego, co może prowadzić do przyrostu masy ciała. Dzieje się tak przez zaburzenie równowagi hormonów regulujących głód i sytość. Bez prawidłowego rytmu dobowego, trudniejsze może być także redukcowanie masy ciała i leczenie chorób takich jak: insulinooporność, cukrzyca, choroby tarczycy i przewodu pokarmowego.

## **Znaczenie rytmu dobowego w codziennym życiu**

Przed wynalezieniem elektryczności, nasze życie było zgodne z naturalnym rytmem dobowym: spaliśmy, gdy było ciemno i byliśmy aktywni, gdy było jasno. Nieuchronna zmiana tego naturalnego rytmu może prowadzić do złego samopoczucia i zmęczenia. To, o której jesz, ćwiczysz i pracujesz, ma znaczenie dla Twojego zdrowia i efektywności terapii choroby otyłościowej.

## Zobacz jak wygląda zegar biologiczny u każdego i każdej z nas:



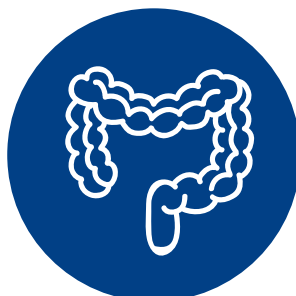
Silny rytm dobowy pomaga Twoim jelitom lepiej trawić pokarm i wchłaniać składniki odżywcze. W nocy jelita naprawiają uszkodzenia powstałe w ciągu dnia.

### RYTM DOBOWY A PRZEWÓD POKARMOWY



INTENSYWNA  
PRACA UKŁADU POKARMOWEGO  
W CIĄGU DNIA

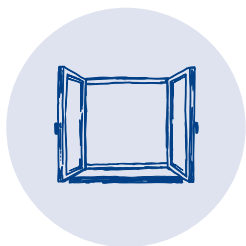
- maksymalizacja wydajności trawienia i wchłaniania składników odżywczych
- aktywność elektryczna i motoryczna



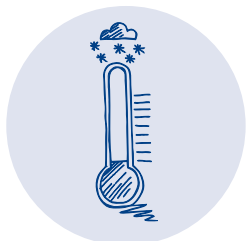
INTENSYWNA  
REGENERACJA UKŁADU  
POKARMOWEGO W NOCY

- skuteczna naprawa powstałych uszkodzeń

## Jak poprawić jakość snu?



**Wywietrz pokój przed snem – świeże powietrze sprzyja lepszemu zasypianiu.**



**Zadbaj o temperaturę w sypialni – lekko obniżona temperatura (19–21 stopni Celsjusza) pozwala na nieprzerwany sen.**



**Zadbaj o ciemność w sypialni – zrezygnuj z górnych światel i śpij w całkowitej ciemności.**



**Minimum godzinę przed planowanym pójściem spać (optymalnie 2-3 godziny) nie oglądaj telewizji i ogranicz do minimum korzystanie ze smartfona lub tabletu – niebieskie światło emitowane przez te urządzenia pobudza mózg do pracy, a Ty potrzebujesz teraz wyciszenia.**



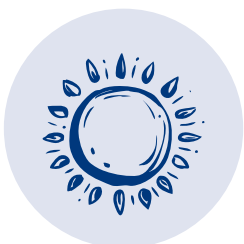
**Poczytaj książkę lub posłuchaj muzyki – to powinno Cię zrelaksować.**



**Najpóźniej na dwie godziny przed snem zjedz lekki posiłek – nie objadaj się wieczorem, to może spowodować złe samopoczucie i kłopot z zasypianiem.**



**Zaplanuj aktywność fizyczną w pierwszej połowie dnia – aktywność fizyczna realizowana szczególnie wieczorem może u niektórych osób dać pobudzenie i skutkować kłopotami z zasypianiem.**



**Przebywaj na świeżym powietrzu w ciągu dnia, gdy jest jasno – wystawiaj skórę na słońce, co pomaga regulować rytm dobowy.**



**Zimą i jesienią staraj się wystawiać oczy na światło o zachodzie słońca – to zmniejsza wrażliwość na światło niebieskie.**

Aby lepiej zrozumieć i poprawić swój rytm dobowy, przez najbliższe 7 dni prowadź dziennik snu i aktywności. Zapisuj:

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Przykład
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	Wtorek
Godzina, o której kładziesz się spać i o której wstajesz								22:30 6:40
Czas, jaki poświęcasz na sen (zarówno nocny, jak i ewentualne drzemki w ciągu dnia)								8h
Stopień wypoczęcia po przebudzeniu (w skali od 1 do 10).								7
Godziny, w których jesz posiłki (śniadanie, obiad, kolację, przekąski).								08:00 - śniadanie 10:30 - przekąska 14:00 - obiad 17:30 - przekąska 19:00 - kolacja
Godziny, w których jesteś aktywny/a fizycznie.								17:00-17:30
Jakie czynności wykonujesz tuż przed snem (np. czytanie, oglądanie telewizji).								Czytam książkę

Po upływie 7 dni przeanalizuj swoje zapiski. Zastanów się:

- Czy są regularne godziny, o których kładziesz się spać i wstajesz?
- Czy zauważasz jakieś wzorce w godzinach jedzenia posiłków i aktywności fizycznej?
- Jakie czynności przed snem mogą wpływać na jakość Twojego snu?

Na podstawie analizy swoich notatek, wybierz jedną lub dwie rzeczy, które możesz zmienić, aby poprawić swój rytm dobowy. Na przykład:

- Ustal regularne godziny snu i wstawania.
- Unikaj korzystania z urządzeń emitujących niebieskie światło na godzinę przed snem.
- Wprowadź regularne godziny posiłków.
- Dodaj codziennie aktywność fizyczną, najlepiej w pierwszej połowie dnia.



**Małe zmiany w codziennych nawykach mogą przynieść wielkie korzyści zdrowotne. Zadbaj o swój rytm dobowy i ciesz się lepszym zdrowiem oraz samopoczuciem!**









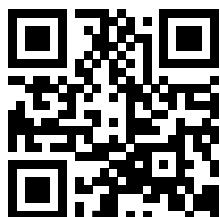
#### Referencje:

1. Bąk Sosnowska M., Białkowska M., Bogdański P., Chomiuk T., Gałązka Sobotka M., Holecki M., Jarosińska A., Jezierska M., Kamiński P., Kłoda K., Kręgielska Narożna M., Lech M., Mamcarz A., Mastalerz Migas A., Matyjaszek Matuszak B., Ostrowska L., Płaczkiewicz Jankowska E., Stachowska E., Stelmach Mardas E., Szeliga J., Szulińska M., Walczak M., Wyleżoł M.: Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2022 – stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości. Med. Prakt. wyd. specj.; maj 2022: Rozdz. 9. Postępowanie psychologiczne u chorych na otyłość.
2. Van der Valk ES, van den Akker ELT, Savas M, et al. A comprehensive diagnostic approach to detect underlying causes of obesity in adults. *Obesity Reviews*. 2019;20:795–804. <https://doi.org/10.1111/obr.12836>.
3. Delhanty PJD, van der Lely AJ (eds): *How Gut and Brain Control Metabolism*. Front Horm Res. Basel, Karger, 2014, vol 42, pp 59–72 (DOI: 10.1159/000358858).

#### Konsultacja:

Prof. dr hab. n. med. Paweł Bogdański

Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu



**Dowiedz się więcej na:**  
**[www.ootylości.pl](http://www.ootylości.pl)**

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.  
Krakowiaków 46, 02-255 Warszawa  
tel.: +48 22 444 49 00, faks: +48 22 444 49 01  
[informacja@novonordisk.com](mailto:informacja@novonordisk.com)  
[www.novonordisk.pl](http://www.novonordisk.pl)  
07/2024 © Novo Nordisk A/S, PL24OB00212

