O výživě 15. 4. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

V jaké fázi změny právě jste?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/V-jake-fazi-zmeny-prave-jste__s10010x9051.html

Kdo z nás by nechtěl na sobě něco změnit. Nejčastěji chceme zhubnout, jíst zdravěji, přestat kouřit či více sportovat. Někomu se to podaří hned na poprvé, někdo se o změnu opakovaně pokouší a někdo o změně jen uvažuje někdy i celý život. V celém procesu změny velmi pomáhá příprava. Připravte se na jednotlivé fáze své změny!

Trvalá a úspěšná změna životního stylu je mnohdy psychicky náročnější než se

na první pohled může zdát. **Jakákoli změna je proces, kterému se jednak naše psychika brání a který má také své zákonité fáze, charakteristické projevy, úkoly, ale i svá úskalí.** Doba trvání jednotlivých fází se u každého liší, stejně tak i míra motivace, která je pro celý proces změny zcela zásadní.

1. FÁZE – NEUVAŽUJI O ZMĚNĚ

Tato fáze předchází jakékoli změně a je pro ni charakteristické, že o změně vlastně ani neuvažujeme, přestože se k již nám dostávají první signály, že něco není v pořádku. **Většinou na náš problém upozorňuje okolí či rodina, ale v této fázi svůj problém nevidíme a ani ho vidět nechceme**. Pokašláváme kvůli kouření, zadýcháváme se, protože vůbec nesportujeme nebo nás pravidelně pálí žáha kvůli nezdravému jídlu. Mámě však k dispozici řadu obranných mechanismů, které nám pomáhají si problém prostě nepřiznat.

2. FÁZE – UVAŽUJI O ZMĚNĚ

V této fázi si již problém uvědomujeme, ale zatím nejsme odhodlaní k žádnému konkrétnímu činu. Charakteristické pro tuto fázi je bilancování (zvažování pro a proti), čekání na nějaký silnější impulz, ambivalentní pocity a sbírání informací o problému**. O změně tedy uvažujeme, ale ještě nemáme dostatečnou**

motivaci uvést teorii do praxe. Většina z nás se často nachází právě v tomto stádiu, kdy víme, že bychom měli (jíst zdravěji, více sportovat, zhubnout, apod), ale zatím hledáme důvody, proč to nejde (nemáme čas, peníze, vůli a další). V této fázi můžeme ustrnout i celý zbytek života.

3. FÁZE – PŘIPRAVUJI SE NA ZMĚNU

V této fázi už hledáme způsoby, jak změnu provést. **Plánujeme, připravujeme se a už často drobné změny vykonáváme.** Prozkoumáváme možnosti, jaké k dosažení změny máme. Máme však tendenci tuto fázi přeskakovat a rovnou se vrháme do další fáze – akce. Je však důležité projít i touto přípravnou fází a předem se připravit na možná úskalí, překážky, naplánovat si změnu krok za krokem.

4. FÁZE – VYKONÁVÁM ZMĚNU

Změnu v této fázi již vykonáváme a realizujeme. Charakteristická je zpočátku fáze silná euforie, stoupání motivace a sebevědomí. V této fázi je důležitá podpora okolí, aby měl člověk pozitivní zpětnou vazbu. **Je také důležité tuto fázi neuspěchat a mít předem vytvořené strategie k prevenci relapsu (návrat ke starému způsobu chování), který je v tomto stádiu změny velmi častý**. Objevují se totiž první překážky (např. nemoc, při které dočasně nemůžeme držet nový režim), spouštěče starého chování (objeví se stres, při kterém jsme byli zvyklí jíst sladkosti) nebo nám jen klesá motivace a s ní i sebekontrola (jednou se nic nestane, když nepůjdu cvičit). Tato fáze může trvat individuálně dlouho, ale obvykle přibližně 3-6 měsíců. Tato doba je většinou nutná pro upevnění nově vzniklých vzorců chování. **Pro hubnutí jsou proto zcela nevhodné diety, které jsou krátkodobé a nepodporují tak celkovou změnu životního stylu, která je pro udržení hmotnosti nutná.**

5. FÁZE – UDRŽUJI ZMĚNU

Tato fáze je nejobtížnější, protože prvotní nadšení pokleslo a dochází často ke krizi motivace. Člověk se v této fázi soustředí především na prevenci proti relapsu než již na samotnou změnu. **Tato fáze pokračuje**

ideálně až do konce života, kdy se postupně nové chování stává součástí našeho životní stylu. Toto stádium je často doprovázeno relapsem, který je zdrojem pocitu selhání, frustrace, naštvaní či rezignace. Je důležité vědět, že uklouznutí, porušení či dočasný návrat ke starému chování je součástí celého procesu změny. **Může dojít i k několika relapsům, než se změna podaří trvale udržet.** Stádia změny mají cyklickou povahu a často se tak člověk nevrací na úplný začátek celé cesty, ale do druhé či třetí fáze. V udržovací fázi je proto důležité umět s uklouznutím pracovat nikoli jako se selháním, ale jako s možnou fází, která se dá překonat.

Zdroje: Prochaska James, et al: Stages of Change

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz