



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 19. 5. 2022 | PhDr. Iva Málková

Jak na hubnutí pomocí ACT? Neřešte „Co by bylo, kdyby...“, začněte jednat

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/jak-na-hubnuti-pomoci-act-nereste-,,Co-by-bylo,-kdyby...,-zacnete-jednat__s10012x20288.html](https://magazin/clanky/o-zdravi/jak-na-hubnuti-pomoci-act-nereste-,,co-by-bylo,-kdyby...,-zacnete-jednat__s10012x20288.html)

Chcete zhubnout a vaším jediným cílem je dostat ručičku na váze níže. Budete držet nejrůznější diety a po dosažení požadované váhy se vrátíte ke starým návykům. Jojo efekt na sebe nenechá dlouho čekat. ACT neboli terapie přijetí a závazku jde na proces hubnutí jinak. Jak?



Psychoterapeutické přístupy

Psychoterapie dnes není jednotnou vědou, která by měla jednu teorii.

Souběžně existuje mnoho rozdílných psychoterapeutických směrů, které mohou dojít odlišnou filozofií a odlišnými metodami ke stejnému cíli. V případě, kdy je třeba změnit nevhodné návyky, což se týká **obezity**, patří k nejefektivnějším terapiím kognitivně-behaviorální psychoterapie. V poslední době mluvíme o tzv. **třetí vlně KBT** (kognitivně-behaviorální terapie), jako je například mindfulness (všímavost) či **ACT (acceptance and commitment therapy - terapie přijetí a závazku)**.

Cíl klienta a terapeuta

Pokud se lidé rozhodnou zhubnout, jejich hlavním cílem bývá, aby ručička na váze ukazovala menší číslo. To je přání klienta. A jaké je přání terapeuta?



- aby klient změnil stravovací a pohybové návyky,

- aby se mu zvýšila kvalita života,
- aby dosáhl naplnění svých životních hodnot

Váhový úbytek je pak už jen vedlejším produktem, důsledkem této změny životního stylu.

Prožívání přítomnosti

ACT stejně jako mindfulness vede lidi k uvědomování si přítomného okamžiku bez hodnocení, souzení sama sebe a bez snahy o změnu. Soustředěním se na přítomnost nenechají hubnoucí prostor pro rozvíjení dalších negativních emocí a myšlenek, které často vedou k řešení nepříjemného stavu sladkostmi.

Psychologická flexibilita

ACT - terapie přijetí a závazku je efektivní zejména při udržení změny, tedy stravovacích a pohybových návyků, a tudíž i udržení hmotnostních úbytků. Mluví se o tzv. psychologické flexibilitě – to znamená, že terapie učí hubnoucí vyrovnávat se s nesnázemi a z toho pramenícími nechtěnými myšlenkami a emocemi, které k životu patří. Přitom se bere v úvahu celý kontext, ve kterém se změna chování odehrává, a opravdové hodnoty člověka.

Naplnění životních hodnot

Hubnoucí se učí rozlišovat cíl (zhubnu), od naplnění životní hodnoty (budu zdravý). Směřování k této hodnotě může pomoci plnění nejrůznějších cílů – když se mi málo daří měnit jídelníček, mohu se více realizovat v pohybové aktivitě apod.

- Je důležité zjistit, co je pro hubnoucího **podstatnou životní hodnotou** (být zdravý, žít déle v hodnotných vztazích, být pozitivním příkladem pro děti či ostatní členy rodiny, stačit rodině při výletě, více si věřit, stát se labužníkem a jídla si užívat, zvyšovat si kvalitu života apod.).



Hmotnostní úbytek není sám o sobě stěžejní životní hodnotou. Když mám za cíl zhubnout 15 kg, tak mohu držet nejrůznější přísné diety, které mě k tomuto cíli dovedou. Cesta k němu je však nepříjemná. Udělám totiž ve svém životě velkou

změnu (jím od určitého data syrovou stravu, vyřadím mléko, maso, lepek, rapidně snížím sacharidy apod.), což mi většinou není příjemné, a těším se, že zhubnu a pak s touto životní změnou skončuji. Zhubnu, vrátím se k původním návykům a [kila jsou nahoře](#). Pokud je však mým cílem dosažení nějaké životní hodnoty – zlepšit si zdravotní parametry, **je to nikdy nekončící cesta, protože k naplnění této hodnoty směřuji celý život.**

Naučit se přijmout i negativní myšlenky

Tento druh terapie klade větší **důraz na [vnitřní motivaci](#) a realizaci daného chování**, a to i za cenu nepříjemných emocí a myšlenek, které trénované chování doprovázejí. Hubnoucí pak vykonává aktivity, které jsou v souladu s jeho hodnotami, a nečeká s jejich realizací na dobu, až zhubne (toho by se většinou nedočkal).

- Cílem není cítit se stále dobře, ale **naučit se přijmout i občasné nepříjemné pocity**. Není snahou změnit negativní myšlenky v pozitivní, ale měnit k nim vztah, přijímat je. Díky tomu, že s nepříjemnými myšlenkami a pocity „nebojují“, cítí se pak lidé lépe.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: vlastní praxe - autorka textu (PhDr. Iva Málková) je psycholožka a zakladatelka STOBu

[efektivní hubnutí](#) [jak zhubnout](#) [jojo efekt](#) [obezita](#) [psychická pohoda](#) [terapie](#)
[přijetí a závazku](#) [zdravé návyky](#) [zdravý životní styl](#) [změna stravovacích návyků](#)
[změna životního stylu](#)

Copyright © 2024

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