



**Motywacja w procesie
odchudzania
– gdzie jej szukać i jak
utrzymać?**

Motywacja

*jest ważnym elementem każdego zachowania
zmierającego do osiągnięcia określonego celu.*

*Odpowiada za mechanizmy związane z rozpoczęciem, ukierunkowaniem,
podtrzymaniem oraz zakończeniem danego działania.*

Motywacja określa zatem podłoże podejmowanych zachowań i ich zmian.



Jakie są rodzaje motywacji do odchudzania?

Motywacja w procesie odchudzania może mieć charakter:

Zewnętrzny

lub

Wewnętrzny

—— np. chęć uzyskania aprobaty ze strony otoczenia, chęć zakupu nowego ubrania w mniejszym rozmiarze

—— np. chęć poprawy stanu zdrowia, chęć zwiększenia swojej sprawności fizycznej

ale także:

Ukierunkowany na poszukiwanie korzyści

—— związanych z odchudzaniem, np. poprawa samopoczucia

Ukierunkowany na unikanie negatywnych konsekwencji

—— związanych z brakiem działań w kierunku redukcji masy ciała, np. chęć uniknięcia zawału serca



Poziom motywacji w procesie odchudzania

Poziom motywacji jest zmienny na różnych etapach procesu odchudzania:

W przypadku powzięcia decyzji o rozpoczęciu odchudzania, poziom motywacji jest zazwyczaj wysoki - człowiek jest pełen energii i chęci do działania, a osiągnięcie celu staje się priorytetowe

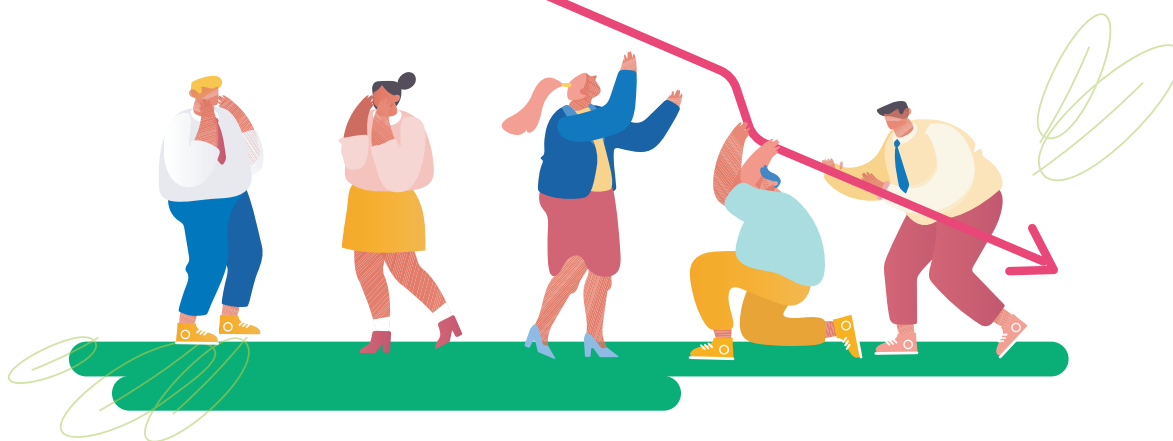
Z czasem sytuacja może ulec zmianie, wówczas cel staje się coraz mniej wyraźny i coraz bardziej odległy, a pokłady sił i zaangażowania wkładane w proces odchudzania zaczynają się wyczerpywać



Jakie mogą być przyczyny spadku motywacji?

- Brak jasno wyznaczonego celu odchudzania oraz planu działania
- Brak widocznych efektów odchudzania
- Nierealistyczne oczekiwania względem efektów odchudzania, tj. m.in. oczekiwanie znaczącej redukcji masy ciała w bardzo krótkim czasie
- Zmęczenie, obniżenie nastroju
- Odstępstwo od założonego planu dietetycznego, np. sięgnięcie po ulubioną słodką przekąskę

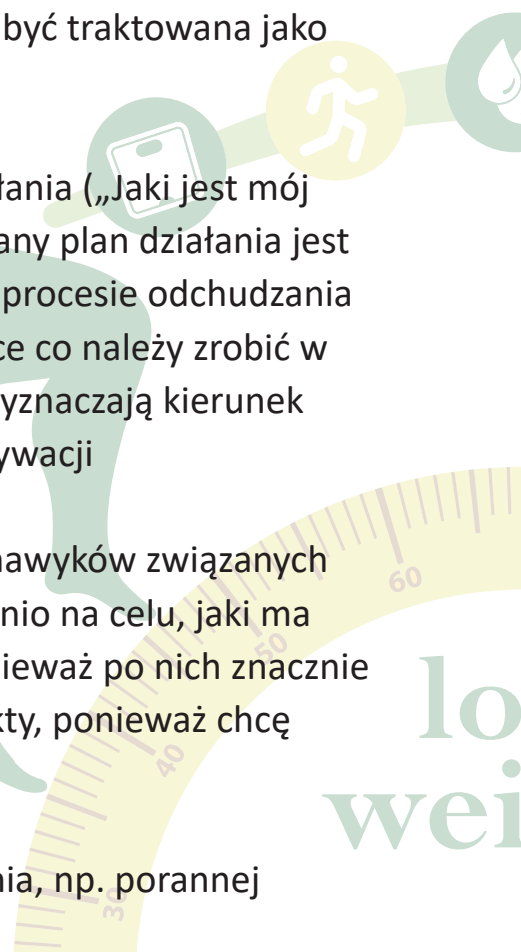
Główne trudności w procesie odchudzania i kontroli masy ciała są związane z motywowaniem się w dłuższej perspektywie czasowej



Jak utrzymywać i wzmacniać motywację do odchudzania?

Do czynników podtrzymujących oraz wzmacniających motywację w procesie odchudzania należą:

- Motywacja wewnętrzna do odchudzania – podstawowym motywem do odchudzania powinna być poprawa stanu zdrowia i samopoczucia, a także czerpanie przyjemności z samego podejmowania nowych zachowań, np. samodzielnie przygotowywanych posiłków, codziennej aktywności fizycznej; poprawa wyglądu zewnętrznego powinna być traktowana jako korzyść wtórna wynikająca z redukcji masy ciała
- Dokładnie określony i realistyczny cel oraz plan działania („Jaki jest mój cel odchudzania?”, „Czy jest realny?”, „Czy opracowany plan działania jest możliwy do realizacji czy wymaga modyfikacji?”); w procesie odchudzania ważne są zarówno cele krótkoterminowe, określające co należy zrobić w najbliższym czasie, jak i te długoterminowe, które wyznaczają kierunek działaniom oraz podtrzymują właściwy poziom motywacji
- Koncentracja na samym działaniu, czyli na zmianie nawyków związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną, a nie bezpośrednio na celu, jaki ma zostać osiągnięty („Wybieram zdrowe produkty, ponieważ po nich znacznie lepiej się czuję”, zamiast: „Wybieram zdrowe produkty, ponieważ chcę schudnąć”)
- Świadomość korzyści płynących z nowego zachowania, np. porannej gimnastyki





Informacja zwrotna o osiągniętych rezultatach odchudzania, np. pomiar masy i obwodów ciała podczas systematycznych wizyt kontrolnych u dietetyka



Wizualizacja procesu odchudzania, tj. wyobrażanie sobie tego, jak ten proces będzie przebiegał, jakie przeszkody można napotkać oraz jak sobie z nimi radzić



Wzmacnianie poczucia własnej skuteczności („Jeżeli udało mi się wprowadzić regularność w porach spożywania posiłków, z planem treningów też sobie poradzę!”)



Nagradzanie własnych wysiłków oraz realizacji planu – nawet niewielkie nagrody, np. w postaci relaksującej kąpieli w wannie czy zakupu ulubionego kosmetyku do pielęgnacji ciała, będą wzmacniać pożądane w procesie odchudzania zachowania i motywować do ich powtarzania w przyszłości



Elastyczne podejście do zachowań związanych z jedzeniem, akceptacja dla jednorazowych niepowodzeń i odstępstw od założonego planu działania, tj. np. jeżeli zdarzy Ci się ulec pokusie i sięgnąć po wysokokaloryczną przekąskę, to wcale nie niweczy dotychczasowych wysiłków i nie oznacza końca zdrowej diety, w zamian -wybierz się np. na długi spacer lub na basen – i kontynuuj proces odchudzania



Poczucie swobody wyboru oraz odpowiedzialności za podejmowanie działań lub ich zaprzestanie („Decyzja o odchudzaniu jest moją własną i to ja decyduję o realizacji planu”)

Piśmiennictwo:

[1] Juruć, A. (2022). *Psychologia odchudzania*. W: A. Brytek-Matera (red.), *Psychodietetyka* (s. 196-213). Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie. [2] Miller, W. R., Rollnick, S. (2010).

Wywiad motywujący. Jak przygotowywać ludzi do zmiany. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

ul. Krasińskiego 54/56

01-755 Warszawa

www.wiml.waw.pl

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Opracowanie merytoryczne:

Opracowanie graficzne:

dr Paulina Baran

mgr inż. Izabela Szczepanik