

ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

- Σε ποσοστό 30-60 % των ατόμων με παχυσαρκία, συναντάμε κατάθλιψη, γενικευμένο άγχος, κοινωνικό άγχος, διατροφικές διαταραχές, διαταραχή ύπνου.
- Το στρες, το χρόνιο άγχος και η κατάθλιψη συνδέονται συχνά με αυξημένη όρεξη για νόστιμο, θερμιδογόνο φαγητό. Ο μειωμένος χρόνος νυχτερινού ύπνου ενισχύει την παραπάνω σύνδεση. Συναντάμε πολλές φορές την τροφή ως μέσο διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων.
- Η κατάθλιψη και η παχυσαρκία συνδέονται αμφίδρομα, η μία αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης της άλλης. Η θεραπευτική αντιμετώπιση της μίας βελτιώνει την κλινική έκβαση της άλλης.
- Ιδιαίτερη προσοχή στους εφήβους, στους οποίους η παχυσαρκία είναι πιθανό να κρύβει κατάθλιψη.
- Η λήψη κάποιων από τα ψυχιατρικά φάρμακα όπως το αντιψυχωτικό Ολανζαπίνη, ο σταθεροποιητής διάθεσης Βαλπροϊκό νάτριο και τα αντικαταθλιπτικά Παροξετίνη και Μιρταζαπίνη σχετίζονται με πιθανή αύξηση σωματικού βάρους.
- Η ατομική (γνωσιακή-συμπεριφορική, υπαρξιακή, κ.α.) και η ομαδική ψυχοθεραπεία μπορούν να βοηθήσουν τη ρύθμιση του σωματικού βάρους, να μειώσουν τη συναισθηματική υπερφαγία και να βελτιώσουν τις διατροφικές διαταραχές που οδηγούν σε αύξηση σωματικού βάρους/παχυσαρκία, καθώς και την ποιότητα ζωής, την κατάθλιψη και το άγχος.
- Η υπαρξιακή ψυχοθεραπεία πιο συγκεκριμένα, μέσω της φαινομενολογικής προσέγγισης μπορεί να διατηρήσει την απώλεια βάρους μέσω της καλλιέργειας εναισθησίας, ενσυναίσθησης, πειθαρχίας, αυτογνωσίας και διατήρησης αλλαγών στις καθημερινές συνήθειες. Μέσα στο θεραπευτικό δωμάτιο αναδύονται συναισθήματα όπως η ντροπή, ο θυμός, η μελαγχολία, ο φόβος, που συχνά βιώνουμε μέσα από την παχυσαρκία, και υπαρξιακά πυρηνικά θέματα όπως το νόημα της ζωής που χάνεται ή αναζητάται, η μοναξιά, η θέση στον κοινωνικό ιστό, οι διαπροσωπικές σχέσεις, το διαγενεαλογικό τραύμα, η αγωνία απέναντι στην αλλοίωση της υγείας.
- Σε περίπτωση που αποφασίσουμε να προβούμε σε βαριατρικό χειρουργείο για μείωση του σωματικού βάρους, είναι σημαντικό να ξεκινήσουμε ψυχοθεραπεία πριν ή νωρίς μετά το χειρουργείο, πριν συμβούν δυσχερείς διατροφικές συμπεριφορές και ανάκτηση του προεγχειρητικού σωματικού βάρους.
- Η διαιτολογική-συμπεριφορική παρέμβαση μέσω ψυχοθεραπείας βοηθά στη συμμόρφωση στο μετεγχειρητικό διατροφικό πρόγραμμα, ενδυναμώνει το κίνητρο για αλλαγές στην καθημερινή ζωή που θα βοηθήσουν την απώλεια βάρους και απομακρύνει την πιθανότητα να χάσουμε επισκέψεις που αφορούν την μετεγχειρητική παρακολούθηση

- Σημαντική η ψυχοεκπαίδευση των ασθενών μετεγχειρητικά, σχετικά με την αυτο-αποτελεσματικότητα, τη διατροφή, τη διατήρηση απώλειας βάρους, την ποιότητα ζωής, το ψυχοκοινωνικό.

