

Mariola Świdarska

„Jeśli zamierzasz schudnąć”, Nina Ogińska-Bulik, Łódź 1999 : [recenzja]

Pedagogika Rodziny 3/1, 297-299

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Mariola Świdarska

Spółeczna Akademia Nauk

Nina Ogińska-Bulik, „Jeśli zamierzasz schudnąć”

[Łódź 1999]

Wśród licznych problemów, przed którymi stanął człowiek XXI wieku, znajduje się problem otyłości. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała w roku 2005 otyłość za chorobę. Średnio co drugi dorosły mieszkaniec Polski ma zbyt dużą masę ciała, a co piąty jest otyły. Problem ten, a szczególnie jego konsekwencje, należy rozpatrywać wieloaspektowo. Zjawisko patologicznego nagromadzenia nadmiernych kilogramów to poważny problem społeczny, stanowiący poważne obciążenie dla budżetu państwa, na skutek spowodowanych otyłością licznych schorzeń, zatem i częstszej absencji w pracy osób otyłych.

Ponadto, otyłość szczególnie uderza w osoby nią obciążone. Nie ulega wątpliwości, że otyłość jest dla nich zarówno problemem estetycznym, zdrowotnym, jak również psychologicznym. Wyniki badań nad otyłością, przeprowadzane przez liczne ośrodki na całym świecie, pokazują, że otyłość staje się przyczyną stygmatyzowania osób nią dotkniętych. W obecnych czasach szczupła, wysportowana sylwetka, szczególnie u kobiet, stanowi gwarancję sukcesu w wielu płaszczyznach życia. Jak wskazuje prof. Ogińska-Bulik: „szczupłość, a co za tym idzie, sprawność i zdrowie, jest już dziś koniecznością, wymogiem nowych czasów”.

Jak zatem można sprostać takim wymogom? Większość ludzi (głównie kobiet) niejednokrotnie sięgała po coraz to inne, „cudowne” diety, wierząc, iż ta kolejna, nowa dieta przyniesie oczekiwany skutek, co najważniejsze, długofalowy. Okazuje się jednak, że jedynie 5% osób, które podjęły się redukcji nadmiernej masy ciała, schudły skutecznie. W czym zatem tkwi problem skutecznego odchudzania? Istotną pomocą dla tych, którzy chcą gruntownie przygotować się i świadomie przystąpić do procesu redukcji masy ciała, jest właśnie książka prof. Niny Ogińskiej-Bulik: „Jeśli zamierzasz schudnąć. Programy oddziaływań psychologicznych wspomagających redukcję nadwagi”.

Treści zamieszczone w prezentowanej książce podzielono na trzy główne rozdziały. Pierwszy z nich charakteryzuje problem nadwagi i otyłości. Wskazano czynniki predysponujące do rozwoju nadmiernej masy ciała. Przybliżono sposoby określania: należnej masy ciała, wskaźnika BMI, istotę obliczania wskaźnika WHR oraz jego analizy. Zwrócono uwagę na liczne konsekwencje nagromadzenia nadmiernej ilości tkanki tłuszczowej w organizmie, a następnie na biologiczne, psychologiczne oraz środowiskowe czynniki, sprzyjające rozwojowi nadmiernej masy ciała. Wyjaśniono, na czym polega brak skuteczności stosowania diet odchudzających.

Ponieważ problem nadmiernych kilogramów nie jest związany z jedynie niewłaściwym odżywianiem, lecz również ma ścisły związek z czynnikami natury psychologicznej, przeżywanym stresem, konfliktami, zatem zwrócono uwagę na psychologiczne mechanizmy oraz teorie powstawania nadwagi i otyłości. Ważne miejsce zajmują treści poświęcone modelom wyjaśniającym zmiany zachowań, związanych z odchudzaniem (np. modele: racjonalny, społecznego uczenia się, podejście poznawczo-behawioralne). W wielowymiarowym podejściu do procesu odchudzania zwrócono uwagę, iż poza najczęściej stosowanymi w odchudzaniu: zmianą sposobu odżywiania, wprowadzeniem odpowiedniej dawki aktywności fizycznej, w celu osiągnięcia skutecznej redukcji nadmiernej masy ciała należy ponadto wprowadzić: zmianę sposobu myślenia, modyfikację zachowań oraz zapewnienie sobie wsparcia społecznego.

Przedmiotem części drugiej niniejszej książki jest program oddziaływań psychologicznych, wspomagających redukcję nadmiernej masy ciała u dorosłych. Czytamy w książce: „Odchudzanie może łączyć się z miłymi przeżyciami, a nie być torturą, może stanowić przygodę związaną z tworzeniem sobie zdrowego, pogodnego i ciekawego życia”. Ogińska-Bulik zwraca uwagę, że w proponowanym programie nie ma mowy ani o drastycznych dietach, ani o stosowaniu środków odchudzających, lecz celem jest zdrowe, racjonalne odżywianie. Przedstawiony program (składający się z serii ćwiczeń) ma pomóc uświadomić sobie, jaką rolę w życiu pełni jedzenie oraz zrozumieć, że można zaspokajać swoje potrzeby psychiczne w inny sposób niż objadając się.

Ostatnia część książki zawiera program oddziaływań psychologicznych, wspomagających redukcję nadmiernej masy ciała w postaci serii ćwiczeń skierowanych do młodzieży. Dla młodego człowieka szczupła, wysportowana sylwetka jest najczęściej gwarantem wysokiego poczucia własnej wartości. Otyłe dzieci i młodzież unikają najczęściej sytuacji, w których mogłyby się narazić na śmieszność, zatem najczęściej nie chcą np. uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego. Dlatego celem zamieszczonego w książce programu jest wyposażenie dzieci i młodzieży w bardziej zróżnicowane umiejętności, które pozwolą im na wzmocnienie poczucia własnej wartości, na zaakceptowanie

siebie, ale również naukę kontrolowania własnych zachowań, dokonywanie właściwych wyborów i odpowiednie, nie za pomocą żywności, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.

Książka „Jeśli zamierzasz schudnąć”, jest lekturą ważną i godną polecenia, zarówno dla tych, którzy od lat walczą bezskutecznie z nadmierną masą ciała, tych, którzy z powodu otyłości mają niskie poczucie własnej wartości, tych, którzy pragną utrzymać uzyskaną szczupłą sylwetkę, jak również dla wszystkich, którym bliska jest istota aktualnego, ogólnoświatowego problemu otyłości oraz współtowarzyszących jej dylematów.