
Könyvszemle

Riccardo Dalle Grave, Massimiliano Sartirana,
Marwan El Ghoch, Simona Calugi:

Treating Obesity with Personalized Cognitive Behavioral Therapy

(Az elhízás személyre szabott kognitív viselkedésterápiás kezelése)

Springer, Cham, 2018
244 oldal, 135,19 Euró
ISBN: 978-3-319-91496-1
ISBN (e-Book): 978-3-319-91497-8

A viselkedésterápia az elhízás bizonyíték alapú kezelési megközelítései közé tartozik, amely sokféle modalitásban és sokféle populáción megvalósítható. Az átfogó viselkedésterápiás testsúlycsökkentő programok a kiinduláskor mért testtömeg átlag 8–10%-ának csökkenését eredményezik a program 20–30 hete alatt. Ez a megközelítés azonban az elért fogyás megtartása tekintetében csak szerény sikereket tud felmutatni, ezért az elmúlt évtizedekben intenzív munka irányult e programok továbbfejlesztésére.

Ennek recens példája Riccardo Dalle Grave és munkatársai nevéhez fűződik, akik kidolgoztak egy új, egyénre szabott, többlépcsős, kognitív viselkedésterápiás programot, számításba véve azokat a kognitív folyamatokat, amelyek szerepet játszanak a kezelésből való idő előtti lemorzsolódásban, a súlycsökkenésben és az elért testtömeg megtartásában. A hat modulból álló testsúlycsökkentő program a lépcsőzetes kezelési elven alapulva az egészségügyi ellátórendszer számos szintjén megvalósítható, az elhízás mértékétől és komorbid állapotainak jelenlététől függetlenül. A kezelés során a terapeuta a partneri viszony megteremtésén fáradozik, lehetőséget biztosítva a páciensnek arra, hogy szabadon kifejezze aggodalmait, ellenérzéseit, egyet nem értését, és bármit kérdezhessen. Mindez elősegíti többek között a bizalomteli kapcsolat kiépülését, az ellenállás csökkenését, a kezelésbe való aktív bevonódást, valamint az együttműködés potenciális akadályainak feltárását és leküzdését.¹

¹ Az érdeklődő olvasók magyar nyelven az alábbi tanulmányban olvashatnak részletesen a program ismérveiről: Czeglédi, E. (2019). Egy új, egyénre szabott, többlépcsős kognitív viselkedésterápiás súlycsökkentő program bemutatása. *Lege Artis Medicinae*, 29, 598–608.

A jelen könyvszemle tárgyát képező kötet e testsúlycsökkentő program manuálja. Tizenöt, didaktikusan felépített fejezetből és egy hatrészes függelék-ből áll. Az *első* fejezetben áttekintésre kerülnek az elhízás jelenlegi kezelési lehetőségei, rámutatva a kezeléseket során rendszerint figyelmen kívül hagyott kognitív folyamatok jelentőségére, valamint az elhízás viselkedésterápiás kezelésének kognitív terápiás vonatkozású fejleményeire. Ez utóbbiak a szerzők által kidolgozott program előzményeinek is tekinthetők.

A *második* fejezetben áttekintésre kerül a szerzők programja. Ennek keretében megismerhetjük a kezelés alapvető céljait, úgymint: 1. az egészséges mértékű (legalább 10%-os) súlycsökkenés elérése, elfogadása és megtartása; 2. a testsúlykontrollt szolgáló életmód megteremtése és követése; 3. a stabil, a testsúlykontrollt támogató gondolkodásmód (mindset) kialakítása. Az alkalmazott stratégiák és folyamatok bemutatása tematikus blokkokban történik. Az általános stratégiák és eljárások mellett bepillantást nyerhetünk a lemorzsolódás csökkenését célzó, a fogyást elősegítő, valamint a hosszú távú testsúlymegtartás sikerességét szolgáló stratégiákba és eljárásokba. Megismerjük a program felépítését, kereteit, emellett meghatározásra kerül a páciens és a terapeuta szerepe is a folyamatban. A fejezetet a program hatékonyságvizsgálatának ígéretes eredményei zárják.

A *harmadik* fejezet a kezelés előkészítő fázisát taglalja. Ennek főbb részei a bizalomteli, együttműködő szakember–páciens kapcsolat kiépítése; az elhízás jellegének és súlyosságának, valamint a kezelés indikációinak és kontraindikációinak felmérése; a páciens kezelésbe való bevonása (pl. a terápia ismerveivel kapcsolatos edukáció, a viselkedésváltozásra való készenlét, illetve a jelentős mások esetleges szerepvállalásának felmérése); a döntéshozatal a kezelés mikéntjére vonatkozóan. Hangsúlyozandó, hogy a program megfelelő orvosi felügyelet mellett zajlik, beleértve például a laboratóriumi tesztek elvégzését és a komorbid szomatikus állapotok kezelését.

A *negyedik* fejezet a program 1. modulját mutatja be, amely a táplálékbevitel, a fizikai aktivitás és a testtömeg önmegfigyelési módjaira irányul. Az *ötödik* fejezet a 2., az étkezési szokások megváltoztatását célzó modult, a *hatodik* fejezet a 3., a fizikailag aktív, mozgástudatos életmód kialakítását támogató modult mutatja be. A *hetedik* fejezetben tárgyalt 4. modul a súlycsökkenés potenciális akadályainak leküzdési lehetőségeit dolgozza fel. A *nyolcadik* fejezetben ismertetett 5. modul a fogyással való elégedetlenség felmérésének és csökkentésének szentelődik. A *kilencedik* fejezetben bemutatott 6. modul célja pedig a hosszú távú testsúlymegtartás akadályainak áttekintése és az ezekkel való adaptív megküzdés elősegítése.

Összefoglalva elmondható, hogy a program számos újítást tartalmaz a korábbi kognitív viselkedésterápiás súlycsökkentő kezelésekhöz képest.

Néhány példát kiemelve, újdonság a konkrét, egyéni étkezési terv kidolgozása és az étkezési napló valós idejű rögzítése. Az energiabevitel mellett az energialeadás megbecslésére is alkalmaznak képleteket. A testtömeg-grafikonon a heti mérések rögzítése mellett feltüntetésre kerül a várt fogyási ütem is, 0,5 kg-os és 1 kg-os trendvonal formájában. A súlycsökkenés akadályainak feltérképezése személyre szabható kognitív-viselkedéses modellel történik, egy sematikus grafikon kitöltésével. A megfelelő gondolkodásmód (mindset) kialakítása átfogó módon, számos stratégia strukturált bevonásával történik (pl. a „szabotőr” gondolatokkal való munka, a (jelen) tudatos evés támogatása, az öngondoskodás lehetséges módjainak kibővítése, a sokrétű tervezés). A programot igen részletes, egyénre szabott súlymegtartási terv zárja, amely tartalmazza a kezelés során megismert valamennyi stratégiát, és úgy a megbotlások, mint a visszaesés(ek) kezelésére hatékony segítséget nyújthat.

A *tizedik* fejezet a társas támogatás különféle formáinak elnyerési lehetőségeit tárgyalja. A *tizenegyedik* fejezet a csoportos formában zajló kezelés szervezése és struktúrája kapcsán ad útmutatót. A *tizenkettedik* fejezet a programnak az intenzív kezelési szinteken történő alkalmazási lehetőségeit mutatja be, míg a *tizenharmadik* fejezet e terápiás megközelítés falaszavarral küzdő páciensekre adaptált változatát ismerteti. A *tizennegyedik* fejezet a programnak az elhízás más, bizonyíték alapú kezelési lehetőségeivel, nevezetesen a gyógyszeres kezeléssel, valamint a bariátriai eljárásokkal való kombinált alkalmazásához ad gyakorlati javaslatokat. Végül a záró, *tizenötödik* fejezet már a digitális technológia vívmányai kapcsán tárgyalja a program alkalmazási lehetőségeit, nemcsak a kezelés, hanem a szakemberek képzése során is.

A *Függelék* igen értékes kiegészítője a kötetnek, lévén tartalmazza a páciensek számára rendelkezésre bocsátott feladatlapokat, kérdőíveket és tájékoztató anyagokat.

A kézikönyv igen részletesen bemutatja valamennyi alkalmazott technikát, és számos esetvignettával, terápiás ülésrészlettel, továbbá konkrét példamondatokkal segíti az olvasót. Szemlélete és szemléletformáló ereje példaértékű. Mindazon szakembereknek ajánlható, akik súlyfelesleggel élő páciensek kezelésében, pszichoszociális gondozásában vesznek részt (pl. az alap- és szakellátásban dolgozó orvosok, dietetikusok, védőnők, pszichológusok), mert a kötetben bemutatott ismeretek elsajátítása, szemléletmódjának követése, és eljárásainak alkalmazása elősegíti az érintett páciensek élethosszig tartó testsúlykontrolljának szenzitív és hatékony támogatását.

Czeglédi Edit

E-mail: edit.czegledi@gmail.com

