Jak (ne)relapsovat?

Udržujeme změnu životního stylu

Pracovní e-book k projektu STOBkolo na www.stobklub.cz
PhDr. Iva Málková, Mgr. Jana Divoká

Kniha podléhá autorským právům. Je dovoleno ji šířit jako celek, nikoli však z ní vyjímat a používat jednotlivé části či jinak upravovat bez svolení autorů.

© STOBklub 2014

I. Jak změnu udržet

Gratulujeme, udělali jste velký kus práce. Dosáhli jste svého cíle, ať dílčího, nebo celkového. Zhubli jste, vytvořili jste si nutričně vhodný jídelníček, který vám chutná, věnujete se doporučenému množství pohybových aktivit úměrně svým možnostem nebo je vaším pravidelným hygienickým návykem relaxace. Není to již boj, nemusíte se přemlouvat, zkrátka změna je pro vás příjemným prožitkem. Někomu ustoupily zdravotní problémy, jinému se zvýšila tělesná zdatnost či psychická odolnost, máte více životní energie a je vám lépe na světě. Možná, že jste ještě nedosáhli cíle celkového, ale je výborné, když udržujete i dílčí změnu. Ale pozor! Udržet nastolenou změnu je daleko obtížnější než jí dosáhnout.

Důvěra v udržení změny

Důležitý je postoj k dosažené změně, vaše víra, že je změna trvalá. Jestliže očekáváte, že zase přiberete, že se přestanete hýbat, a vlastně počítáte s tím, že nové návyky jsou jen provizoriem, většinou se tak i stane. Naopak, pokud si věříte, že dokážete správné návyky dodržovat, zvládnete to snadněji.

Je třeba si též uvědomit, že s množstvím relapsů nebezpečně klesá sebedůvěra člověka samotného i důvěra a podpora okolí. Na druhou stranu pokaždé, když se člověk úspěšně vyhne potenciálnímu relapsu, jeho sebedůvěra vzroste a zvýší se pravděpodobnost, že tuto strategii úspěšně použije i příště.

II. Příprava na zvládnutí rizik v udržovacím stupni

Uklouznutí – lapsy a recidiva – relapsy vám mohou hodně říci o vašich návycích a pokusech o změnu. Po porušení nastolené změny se dostaví často **pocity jako zklamání, zloba či frustrace**.
Po odpoutání se od těchto pocitů budete spíše schopni rozpoznat „spouštěče“, tj. to, co uklouznutí nebo kompletní relaps vyvolalo, což vám může jasněji ukázat, které situace jsou „vysoce rizikové“ a jaké zvládací strategie je třeba rozvíjet či vypracovat. Obdobně se můžete poučit i ze svých předchozích úspěšných pokusů či úspěchů jiných lidí – např. jak se vyhýbat vysoce rizikovým situacím nebo jaké strategie a dovednosti jsou třeba k jejich zvládnutí. Výsledkem bude upevnění sebedůvěry.

Vnější a vnitřní spouštěče, které vás provokují k nevhodnému chování

Nyní se naučíte identifikovat spouštěče a vypracujete si vhodné strategie, jak tyto situace zvládat bez relapsu. To vám pomůže, abyste v nastolené změně vytrvali. Budete využívat techniky sebekontroly z kognitivně-behaviorální terapie. Důležitá je samozřejmě i podpora okolí.

Sepište si do „záznamového archu“ (viz níže) seznam situací, v nichž vám v příštích týdnech hrozí návrat k problémovému chování, a způsoby, jak je budete řešit.

Nejprve však příklady, jak a co zaznamenávat:

A. Příklady rizikových situací:

Situace	Způsob řešení
• Na oslavě mě bude nutit tchyně jíst její dorty	nácvik dovednosti asertivně odolávat společenskému tlaku
• Řešení výskytu negativních emocí (úzkostí, zlosti apod.) jídlem	techniky vedoucí ke zvládnutí těchto negativních emočních stavů jinak než jídlem
• Umocnění pohody jídlem – vystupňování pozitivních emocionálních stavů (např. cítit se ještě lépe, když se cítím dobře)	techniky vedoucí ke zvládnutí těchto pozitivních emočních stavů jinak než jídlem
• Silná touha – bažení po sladkostech	nácvik relaxačních technik
• Zlenivím a přestanu se hýbat – sezení u televize u fotbalu, hry na počítači	vnitřní představa pohybu a zvyšování počtu kroků

B. Záznamy spouštěčů a způsoby, jak se jim vyhnout nebo je zvládat jinak:

Poté si – pro prevenci relapsu – zaznamenejte své nejčastější spouštěče a způsoby, jak se jim vyhnout nebo je zvládat jinak.

Spouštěč porušení nastolené změny	Jak budu situaci řešit
Zaměstnání v kuchyni	určím si jedno místo, kde budu jíst
Časté oslavy	zvolím méně kalorické pokrmy
.....	.....
.....	.....

Proberte předem situace, které by vás mohly v budoucnu ohrožovat, např. těhotenství, plánované upoutání na lůžko, zanechání sportovní činnosti, skončení stavby rodinného domku, zaměstnání v kuchyni apod. Pokud je to možné, vyhýbejte se zátěžovým situacím, není-li to možné, plánujte jejich řešení. Jsou-li jídelní návyky většinou reakcí na psychologické potřeby, řešte i tyto problémy např. s psychologem.

Záznamový arch:

Rizikové situace a jak jim předejít?

Seznam situací, které by mohly vést k návratu problémového chování:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Spouštěč porušení nastolené změny	Jak budu situaci řešit
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

III. Co dál může pomoci?

Doufáme, že vám tento pracovní e-book bude pomocníkem v předcházení relapsu, a tedy v udržení nového chování v oblasti výživy, pohybu nebo psychiky.

Pro zájemce připomínáme, že si můžete na http://www.stobklub.cz/stobkolo/ stáhnout další e-booky nebo získat spousty dalších materiálů, které vám k dosažení cíle jistě pomohou. Totéž platí i o dalších sekcích STOBklubu, v nichž najdete odborné informace, interaktivní lekce a další užitečné pomocníky pro dosažení změny.

TIP NA ZÁVĚR! Podrobněji se o zvládání kritických situací dozvíte v interaktivní lekci „Nácvik vůle“ na **www.stobklub.cz** v sekci „Zábavné hubnutí“. Také v knize Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo je věnována udržení změny celá kapitola. Objednat si ji můžete na **www.stob.cz**.

Užitá literatura: Málková, I.: Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo, Smart Press 2005, Praško, J. a kol.: Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch, Triton 2007