XXXII. Pannon Endokrin Club Hétvége
Mohács, 2026. október 2–3.

„Én a levegőtől is hízom!” Hogyan kezeljük a páciensek kifogásait?

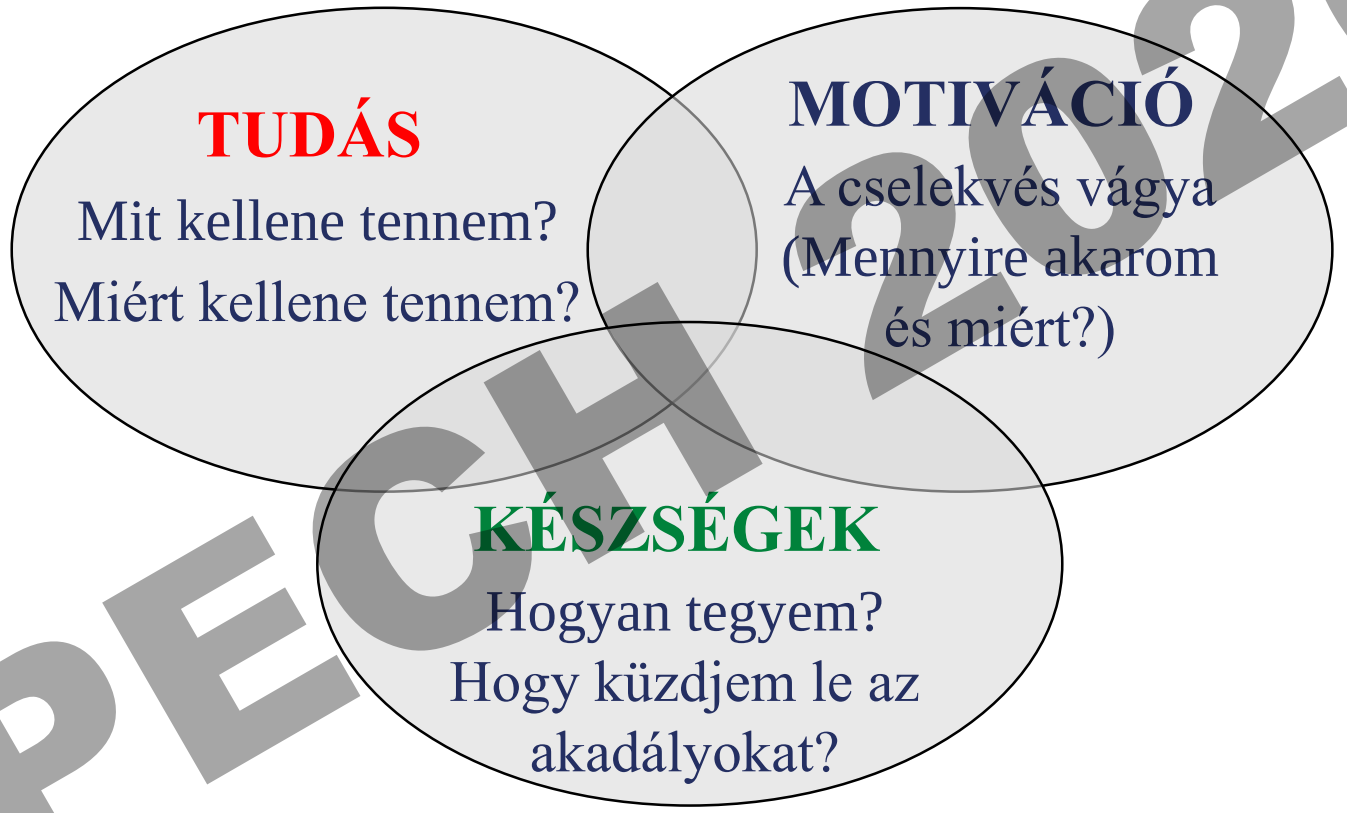
Dr. Czeglédi Edit

MAGATARTÁSTUDOMÁNYI INTÉZET

SEMMELWEIS EGYETEM 1769

PECH 2026

Az egészségkárosító magatartások megváltoztatásának előfeltételei

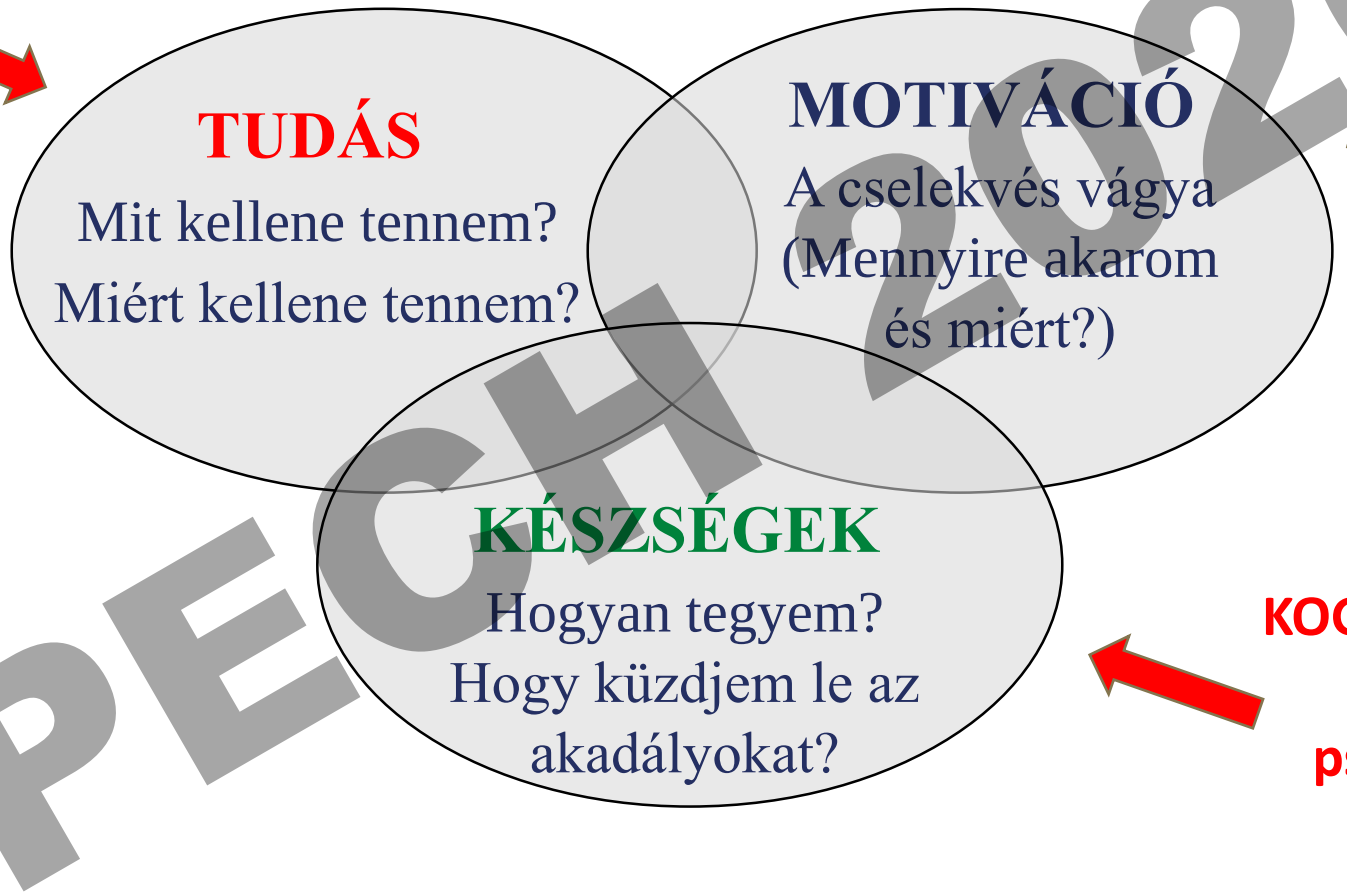


PECH 2026

(Adachi, 2005)

Az egészségkárosító magatartások megváltoztatásának előfeltételei

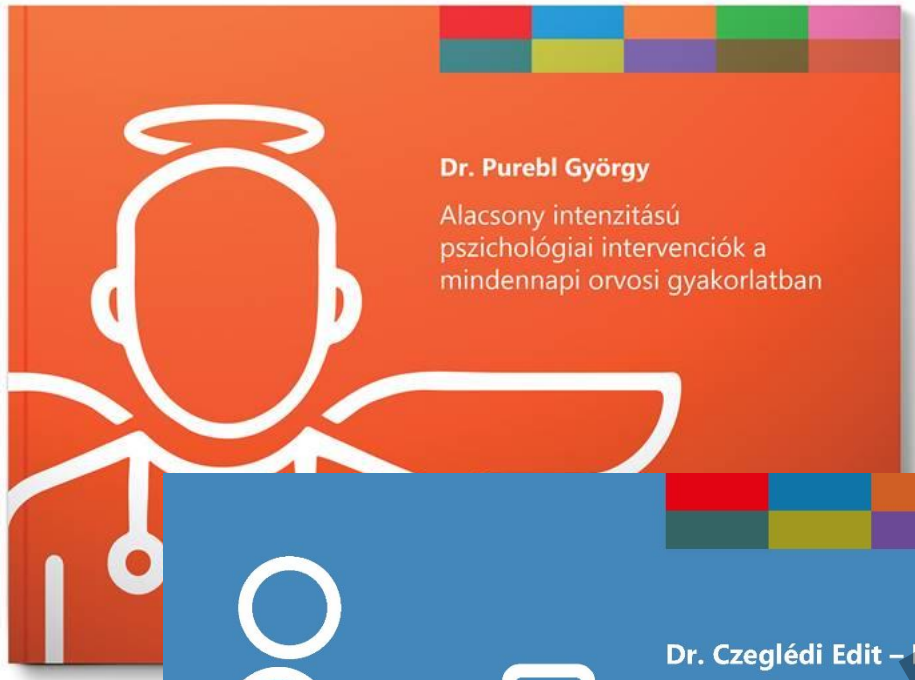
EDUKÁCIÓ

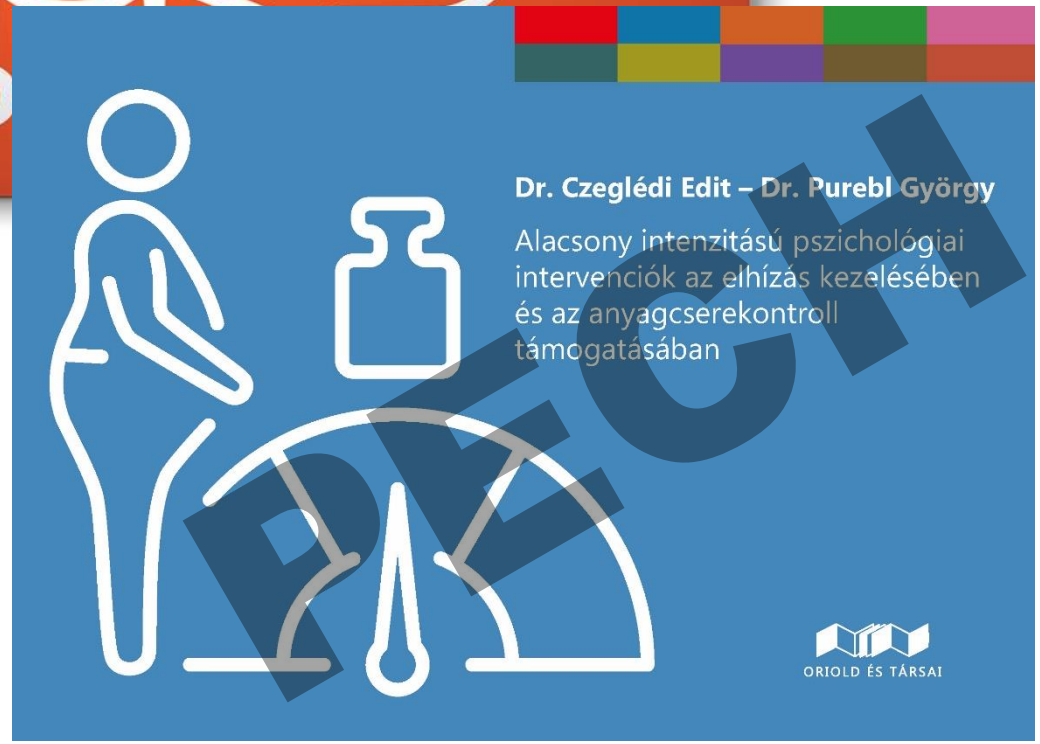


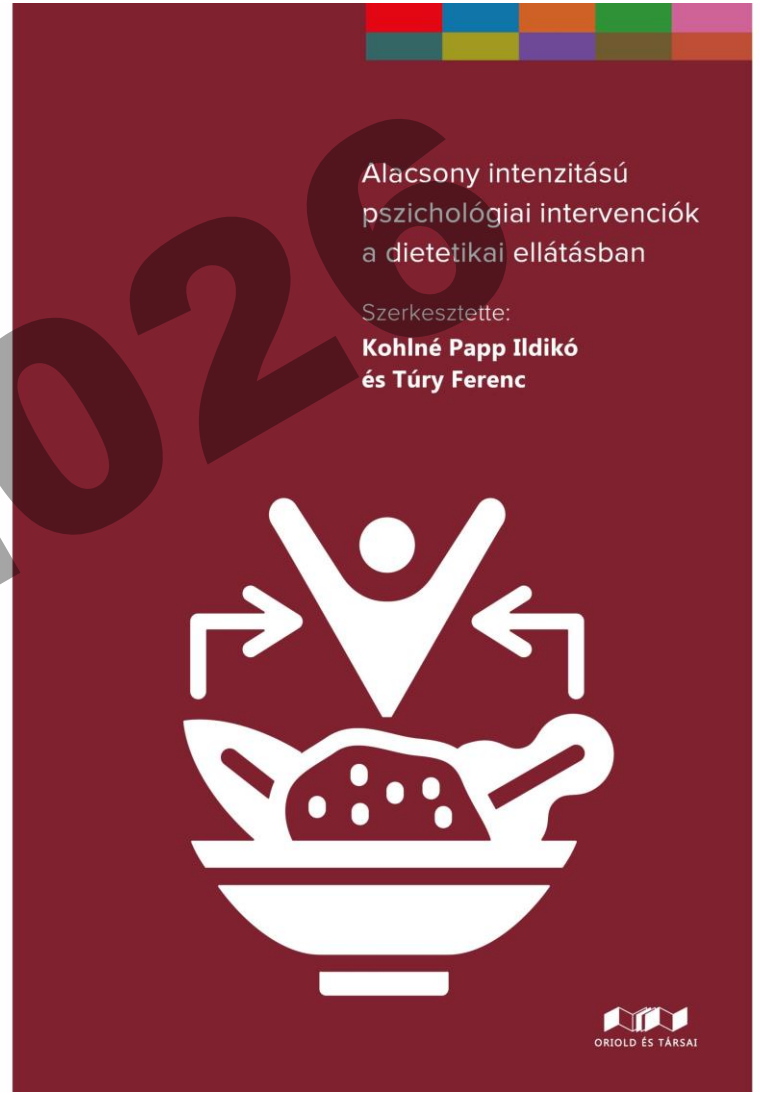
MOTIVÁCIÓS INTERJÚ

KOGNITÍV VISELKEDÉSTERÁPIA (alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók)

PECH 2026


Dr. Purebl György
Alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók a mindennapi orvosi gyakorlatban


Dr. Czeglédi Edit – Dr. Purebl György
Alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók az elhízás kezelésében és az anyagcserekontroll támogatásában
ORIOLD ÉS TÁRSAI


Alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók a dietetikai ellátásban
Szerkesztette:
Kohlné Papp Ildikó
és Túry Ferenc
ORIOLD ÉS TÁRSAI

PITCH
2026

„A kifogásokkal tele van a padlás!”

PECH 2026

Gyakran halljuk a rendelőben

- Én a levegőtől is hízom!
- Nem bírok sportolni!
- Nincs nekem időm mozogni!
- Nem akarok éhezni!
- Nem akarok sütemény/tepertő stb. nélkül élni!
- Akaratgyenge vagyok!
- Én már mindent megpróbáltam, de semmi sem sikerült!
- Ha ideges vagyok, muszáj ennem!
- Az evés az egyetlen örömforrás az életemben. Még azt is el akarja venni tőlem?

PECH 2026

Kifogás vagy inkább ellenvetés?

- Az előző mondatok „kifogásként” történő értelmezése negatív érzéseket szül a páciens irányába és meggátolja a szenzitív gondozást.
- Érdemes ezeket az ellenvetéseket **a páciensek szemszögéből nézve valójában érthető ellenérzések és aggodalmak** kifejeződésének tekinteni és aszerint reagálni rá.

PECH 2026

Hogyan reagáljunk?

- Tisztázó kérdéssel
  - *„Mit ért az alatt, hogy a levegőtől is hízik?”*
- Az empátia kifejezésével
  - *„Úgy tűnik, aggodalommal tölti el, hogy le kell mondania egy kedvelt ételről.”*
- Normalizálással
  - *„Sok páciensemnél tapasztalom, hogy feszültségcsökkentés céljából eszik.”*
- Edukációval
  - *„A testmozgás nem feltétlenül igényel intenzív sportolást. Minden mozgásnak számít, amikor nem ül vagy fekszik passzívan.”*
- Alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók (LIPI-k) alkalmazásával
  - Pl. SMART célállítás, tervezés, problémamegoldás, átkeretezés.

PECH 2026

„Én a levegőtől is hízom!”

- Vajon milyen tapasztalat állhat mögötte és milyen érzések kapcsolódnak hozzá?
- Tisztázó kérdés: *„Mit ért az alatt, hogy a levegőtől is hízik?”*
- Feladat: önmegfigyelés – étkezési napló (mikor, mit, mennyit, milyen körülmények között, milyen gondolatokkal?).
- Beavatkozási lehetőségek: SMART célállítás, ingerkontroll, viselkedéses helyettesítés.

PECH 2026

„Nem bírok sportolni!”

- Az averzió háttere:
  - az intenzív mozgás sokak számára rendkívül megterhelő és fizikai diszkomfortérzéssel jár együtt,
  - esetleges megalázó múltbeli élmények.
- Tisztázó kérdés: *„Mit ért ez alatt?”*
- Edukáció: a cél hosszú távon heti 5 alkalommal 30-45 perces mérsékelt intenzitású fizikai aktivitás.
- Beavatkozási lehetőségek: ötletbörze, SMART célállítás, tervezés (Mit? Mikor? Hogyan?).

PECH 2026

„Nincs nekem időm mozogni!”

- Tisztázó kérdés: *„Mit ért mozgás alatt?”*
- Edukáció: a mozgás definíciója, a legalább 10 perces aktivitások jótékony hatása összeadódik a nap folyamán.
- Tájékozódás: napirend, terhelhetőség.
- Beavatkozási lehetőségek: ötletbörze, SMART célállítás, tervezés.

PECH 2026

„Nem akarok éhezni!”

- Normalizálás: *„Az éhség sokak számára kifejezetten kellemetlen, megterhelő élmény. Teljesen érthető, hogy szeretné ezt elkerülni.”*
- Edukáció: drasztikus kalóriamegszorítás helyett napi 500–800 kcal energiadeficit fokozatos elérése, energiasűrűség, rosttartalom, rendszeres étkezés.
- Beavatkozási lehetőségek: SMART célállítás, viselkedéses helyettesítés, az éhség átkeretezése.

PECH 2026

„Nem akarok … [valamely étel/ital] nélkül élni!”

- A tiltás többnyire kerülendő!
- Normalizálás: *„Sokan mások is ragaszkodnak egyes kedvelt ételekhez. Teljesen érthető, hogy nem szeretne ezekről lemondani.”*
- Edukáció: nincsenek tiltott ételek, csak kerülendő mennyiségek és ritkítandó alkalmak, energiasűrűség.
- Beavatkozási lehetőségek: SMART célállítás, tervezés, viselkedéses helyettesítés.

PECH 2026

„Akaratgyenge vagyok!”

- Kognitív torzítás (címkézés).
- Normalizálás és engedélykérés: *„Gyakran hallom ezt a pácienseimtől. Beszélhetnénk erről egy kicsit?”*
- Tájékozódás: *„Mit ért az alatt, hogy akaratgyenge?”*
- Beavatkozási lehetőség: standard kérdések módszere:
  1. *Mi az, ami alátámasztja, hogy Ön akaratgyenge?*
  2. *Mi az, ami ellene szól, hogy Ön akaratgyenge lenne?*
  3. *Hogyan lehet ezt a helyzetet [pl. amikor idegesség esetében eszik] másként nézni?*
  4. *Hogyan hat Önre, hogy hisz ebben a gondolatban?*
  5. *Hogyan hatna Önre, ha nem gondolná ezt magáról?*
  6. *Mit mondana a legjobb barátnőjének/párjának/gyermekének stb., ha ugyanezt gondolná magáról?*

PECH 2026

„Én már mindent megpróbáltam, de semmi sem sikerült!”

- A fogyókúraipar tükrében ez nem is csoda…
- Normalizálás és empátia kifejezése: *„Sok páciensem számol be hasonló tapasztalatról. Megértem az elkeseredését.”*
- Engedélykérés: *„Beszélhetnénk arról, hogy milyen módszereket próbált ki?”*
- Tájékozódás: pl. a módszerek időtartama, sikere, a testsúlykontroll feladásához vezető események.
- Megerősítés: *„Úgy tűnik, többször is előfordult már, hogy sikereket ért el a fogyás terén.”*
- Edukáció az életmódváltás kulcselemeiről.
- Motiváció felmérése vonalzótechnikával: *„Mindezek alapján egy 0-tól 10-ig terjedő skálán, az egyáltalán nem állok készen és a teljes mértékben készen állok végpontok között mennyire áll készen arra, hogy belevágjon az életmódváltásba?”*
- Beavatkozási lehetőség: pl. SMART célállítás, tervezés, problémamegoldás, megoldásközpontú kérdezés.

PÉCH 2026

„Ha ideges vagyok, muszáj ennem!”

- Érzelmi (emocionális) evés.
- Nem az egyén gyengeségének jele, hanem egy tanult megküzdési stratégia.
- Viselkedéses korrelátumai:
  - nagy energiasűrűségű, ízletes ételek fogyasztása,
  - nagyobb mértékű édesség- és rágcsálnivaló-fogyasztás,
  - gyakoribb étkezések a nap folyamán.
- **A hatékony és sikeres testtömegkontroll egyik legnagyobb személyen belüli akadálya!**
- ***Nota bene!* Az érzelmileg kiváltott éhségérzet kb. 30 perc alatt lecseng!!!**

PECH 2026

(Dalle Grave és mtsai, 2018; Konttinen, 2020)

Éhség

Emocionális éhség

- érzelmi trigger váltja ki
- hirtelen tör az emberre
- azonnali kielégülést kíván
- túlevéshez vezethet
- az emocionális evés bűntudatot kelthet

Fizikai éhség

- a fiziológiai szükségletek eredménye
- fokozatosan jelenik meg
- az evés késleltethető
- az evés a telítődési jelekre nagy valószínűséggel abbamarad
- az evés kevéssé kelt bűntudatot

PECH 2026

(Doğan és mtsai, 2011)

Érzelmi evés – hogyan reagáljunk? I.

1. **Normalizálás és engedélykérés:**
   „Gyakran hallom ezt más páciensektől is. Beszélhetnénk erről egy kicsit?”
2. **Tájékozódás:**
   „Milyen helyzetekben szokott ez előfordulni Önnel? Általában mit és mennyit szokott ilyenkor enni?”
3. A páciens **megerősítése:**
   „Köszönöm, hogy felvállalta ezt előttem. Nem lehetett könnyű.”
4. A viselkedés **normalizálása:**
   „A pácienseim körében gyakorta találkozom azzal, hogy Önhöz hasonlóan egyes negatív érzelmeiket evéssel próbálják meg csillapítani.”
5. Az érzelmi evés **következményeire való rámutatás:**
   „Ez sajnos csak rövid távon hoz ellazulást, hosszú távon azonban hízást eredményez, ezért nagyon fontos, hogy csökkentsük az ilyen epizódokat az Ön életében.”

PECH 2026

Érzelmi evés – hogyan reagáljunk? II.

6. A **fiziológiai és emocionális éhség megkülönböztetésének megtanítása:**

   „Ennek első lépése, hogy megtanulja megkülönböztetni ezeket egymástól. A testi és az érzelmi éhség jelentősen eltér egymástól. Az emocionális éhséget valamely (többnyire kellemetlen) érzelem váltja ki, hirtelen tör az emberre, és azonnali kielégülést kíván, túlevéshez vezethet, és bűntudatot kelthet. A fizikai éhség ezzel szemben a testi szükségletek eredményeképpen, fokozatosan jelenik meg. Az evés késleltethető, a telítődési jelekre nagy valószínűséggel abbamarad, és kevéssé kelt bűntudatot.”

5. Az **érzelmi állapot által kiváltott éhségérzettel való megküzdés támogatása:**

   „Szerencsére az érzelmileg kiváltott éhségérzet fél óra alatt lecseng. Ennyi időt szükséges evés nélkül kibírnia. Ebben nagy segítséget jelent, ha el tudja terelni a figyelmét az éhségérzetről, illetve más módon tud megnyugodni. Mit gondol, milyen tevékenységek segíthetnének ebben Önnek? … Tervezze meg, hogyan tudná ezt megvalósítani!” (Nota bene! Az érzelmileg triggerelt falásroham a **falászavar** egyik tünete lehet!)

PECH 2026

(Czeglédi & Purebl, 2023)

„Az evés az egyetlen örömforrás az életemben. Még azt is el akarja venni tőlem?”

- Az etetés a szeretet prototipikus kifejeződése.
- Sokaknál az öngondoskodás legfontosabb vagy akár egyetlen módja marad egész életében!
- Normalizálás és megerősítés.
- Beavatkozás: örömönéletrajz, SMART célállítás, tervezés.

PECH 2026

Dr. Czeglédi Edit
egyetemi adjunktus

További példák a lehetséges ellenvetésekre?

PECH 2026

Melyek lehetnek a fenti eljárás előnyei?

- Erősíti a bizalmat az orvosban és javítja az orvos-beteg kapcsolatot.
- Növeli a kezelési együttműködést.
- Fejleszti a páciens testsúlymenedzselési készségeit.
- Elősegíti a sikeresebb testsúlymenedzselést.
- A kísérőbetegségek hatékonyabb megelőzése és kezelése, az életminőség javulása.
- Csökken a szakember frusztrációja és növekszik az énhatékonyság-érzése.
- Populáció szintű kedvező hatás.
- …

PECH 2026

Életmódváltás? Nincs kifogás!

A testsúlykontroll támogatása a mindennapi gyakorlatban

Czeglédi Edit dr.

Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Budapest

A hazánk felnőtt lakosságának közel egyharmadát érintő elhízás krónikus betegség, amely más krónikus betegségek kockázati tényezőjeként rontja a szomatikus és mentális egészséget, az életminőséget és az életkilátásokat. Valamennyi bizonyítékalapú testsúlycsökkentő terápia alapja az életmódváltás, amely minimálisan az energiabevitel korlátozását és a fizikai aktivitás növelését igényli. A betegek azonban az esetek túlnyomó többségében vonakodnak az életmódváltástól, aggodalmakat fejezve ki ezzel kapcsolatban (például „Én a levegőtől is hízom!", „Nem bírok sportolni!", „Nem akarok éhezni!"). Gyakori az orvosok részéről e félelmek „kifogásként" történő értelmezése. Ez az interpretáció egyfelől indulatot szül a páciensek irányában, másfelől meggátolja a figyelmes meghallgatást és az empátia kifejezését, így az ellenállás hátterében álló tényezők nem kerülnek feltárásra, feloldásra. Ennek következtében a szakember vagy nem tudja bevonni a pácienst a terápiába, vagy ha mégis, akkor az együttműködés mértéke elmarad az elvárttól, rontva a kezelés hatékonyságát. A páciens kioktatása vagy akár elmarasztalása pedig rontja az orvos-beteg kapcsolatot, és az egészségügyi ellátórendszer kerüléséhez vezethet, ami súlyosbíthatja úgy a súlyfelesleg mértékét, mint a kísérő betegségek lefolyását. A jelen tanulmány célja annak bemutatása, hogy hogyan érdemes reagálni a páciensek vonakodást kifejező mondataira, és milyen kommunikációs eszközökkel facilitálhatjuk a súlycsökkentő kezelésbe való sikeres bevonódást és az életmódváltás iránti elköteleződés erősödését, eszközöket adva az egészségkárosító szokások fokozatos lecépítéséhez és a hosszú távon is fenntartható, hatékony, egészséges testtömegkontrollt szolgáló egészségvédő szokások kialakításához.

Orv Hetil. 2024; 165(19): 727–733.

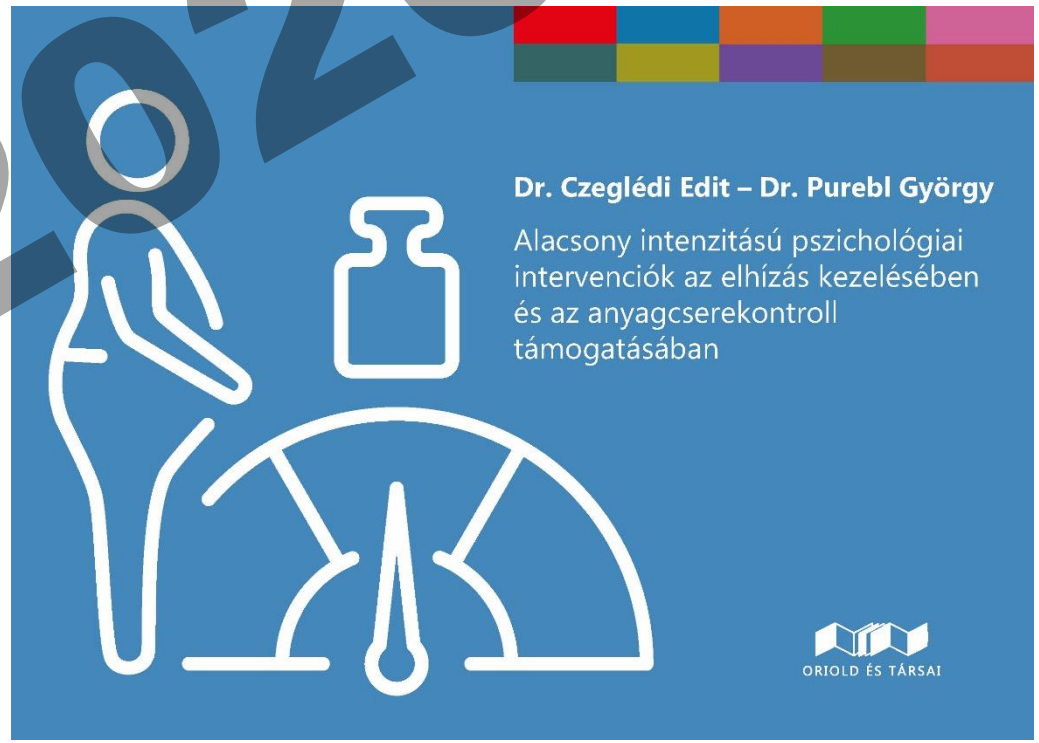
Kulcsszavak: elhízás, életmódváltás, orvosi kommunikáció

PÉCS 2026

Köszönöm a figyelmet!







PECS 2026

czegledi.edit@semmelweis.hu