

Bókarýni

Sóley Dröfn Davíðsdóttir (2021). *Náðu tökum á þyngdinni – með hugrænni atferlismeðferð*.
Reykjavík: Vaka-Helgafell

Umsögn: Helma Rut Bergmann Einarsdóttir, sálfræðingur og sérfræðingur í klínískri sálfræði.
Yfirsálfræðingur í Offituteymi Reykjalundar.

Bókin „Náðu tökum á þyngdinni – með hugrænni atferlismeðferð“ eftir Sóleyju Dröfn Davíðsdóttur, sálfræðing kom út 2021. Um er að ræða sjálfshjálparbók til að hjálpa fólki að taka upp heilbrigðari matar- og lífsvenjur. Sjónum er beint að hvernig má hafa áhrif á hugarfar og venjur en ekki hvað eigi að borða eða hve mikið eigi að hreyfa sig. Verulega ánægjulegt er þegar út kemur bók á þessu sviði sem byggir á gagnreyntri sálfræðilegri meðferð og það á íslensku eftir íslenskan höfund. Víst er að nóg framboð er af alls kyns upplýsingum, bókum, lesefni og námskeiðum til að hjálpa fólki með aukakílóin. Svo mikið að auðvelt er að verða ringlaður um hvaða leið velja skal og hvaða leið er árangursríkust. Stærsti hluti þeirra upplýsinga og leiða sem eru í boði leggja áherslu á breytingu á mataræði og hreyfingu. Sálfræðin hefur þarna mikið fram að færa og hafa rannsóknir sýnt fram á betri langtímaárangur hvað varðar heilsuvenjur og þyngdartap þegar aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar er beitt.

Bók Sóleyjar er vel skrifuð og aðgengileg og þægileg yfirlestrar. Henni tekst að koma mikilvægum atriðum, sem rannsóknir hafa sýnt að séu árangursrík við að taka upp heilbrigðari lífsstíl, í einfaldan og aðgengilegan texta. Hver kafli er frekar stuttur, mikilvæg atriði eru einnig sett fram myndrænt á áberandi stað til hliðar við texta og í lok hvers kaffla er samantekt á daglegum verkefnum sem fólk er hvatt til að gera. Hún notar góðar myndlíkingar sem gerir textann auðskiljanlegri og dæmi frá eigin reynslu sem gerir textann persónulegan og hvetjandi. Kaflaskipting er skýr og teknir eru fyrir helstu þættir sem rannsóknir hafa sýnt, að skipta máli við að breyta heilsuvenjum,

greina kveikjur, finna kosti við að breyta, borða meðvitað, vinna með hugsanir og tilfinningar, ástæður ofþyngdar skoðaðar sem og mikilvægi þess að sýna sér skilning. Einn kafli er um mataræði og annar um hreyfingu og rýnt er í sjálfstraust. Ánægjulegt er að kafli er um það hvernig fólk getur aðstoðað barnið sitt. Stiklað er á ofannefndum þáttum án þess að fara mjög djúpt í hvern þátt sem gerir textann auðveldan yfirlestrar, hvetjandi og auðvelt að grípa niður í hann og rifja upp.

Að breyta venjum með það að markmiði að bæta heilsu og stuðla að þyngdartapi er ekki auðvelt. Líkaminn leitast við að halda sér í þekktri þyngd og vaninn hjá okkur einstaklingum er sterkur. Ánægjulegt er að í bókinni er áherslan á heilsuvenjur en ekki þyngdartap, ennfremur á hvað litlar breytingar geta haft mikil áhrif svo sem að einungis 5-10% þyngdartap hefur verulegan heilsufarslegan ávinning í för með sér. Jávæðni og hvatning er aldrei langt undan. Varað er við öfgum og sjónum beint að praktískum ráðum og leiðum um hvernig hægt er að breyta venjum og hugarfari til að auðvelda okkur að taka upp heilbrigðari lífsstíl. Sérstaklega ánægjulegt er að mikilvægi þess að sýna sér mildi og samkennd kemur skýrt fram í gegnum alla bókina en nýlegar rannsóknir hafa í auknum mæli sýnt fram á mikilvægi þess í meðferð við offitu. Áhugavert hefði verið að fordómum hefði verið gefið meira rými sem fólk með offitu verður oft fyrir og hvernig best sé að taka á þeim.

Bók Sóleyjar hentar mjög vel fyrir þau sem hafa áhuga á að taka upp heilbrigðari lífsstíl og heilbrigðara samband við mat og eru ekki að leita að sértækri meðferð til að ná miklu þyngdartapi. Þeir einstaklingar sem eru komnir

með efnaskiptasjúkdóminn offitu þurfa að kafa dýpra og fá sértæka meðferð. Enda er þessi bók ekki hugsuð fyrir þann hóp. Þegar um er að ræða efnaskiptasjúkdóminn offita hefur fituvefur viðkomandi einstaklings áhrif á efnaskipti, hormónaframleiðslu og bólguferla og mikilvægt að einstaklingurinn fái vitneskju um það og rétta meðferð svo árangur náist og komist verði hjá því að falla í þá gryfju að dæma sig og gagnrýna fyrir lítinn árangur. Í lok bókarinnar er vísað á sértækari úrræði. Öllu skiptir að finna rétta úrræðið fyrir viðkomandi

einstakling því ástæður offitu geta verið svo margar og mismunandi.

Bókin „Náðu tökum á þyngdinni – með aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar” er góð og þörf viðbót við þá miklu flóru upplýsinga og ráðlegginga, oft mjög misvísandi, sem til eru um leiðir að bættum matarvenjum. Sóley á hrós skilið fyrir þetta gagnlega innlegg og óhætt að mæla heilshugar með bókinni fyrir þau sem vilja gagnlegar upplýsingar og praktísk ráð, byggt á gagnreynndum aðferðum, til að bæta matar- og heilsuvenjur sínar.