



**VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE**



**1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA**
Univerzita Karlova

Obezita a duševní zdraví

(psychologické aspekty)

Šárka Slabá



Proč je důležité mluvit o obezitě a duševním zdraví?

- Obezita i duševní zdraví jsou globální problémy, které se navzájem ovlivňují a mají zásadní dopad na kvalitu života jedinců
- Rozpoznání a řešení vzájemného vztahu mezi obezitou a duševním zdravím může vést k lepší prevenci, léčbě a podpoře jedinců s obezitou
- Téma je důležité pro všechny věkové skupiny a socioekonomické vrstvy a vyžaduje tak pozornost veřejnosti, zdravotníků, ale i politiků



Cyklus obezity a duševního zdraví

- Složitý vztah, ve kterém se obezita a duševní problémy navzájem posilují a vytvářejí spirálu, již může být obtížné přerušit.
- Tento vzájemný vztah zahrnuje biologické, psychologické a sociální faktory, které společně působí a zhoršují situaci jedince.





Cyklus obezity a duševního zdraví

1. počáteční fáze

- Obezita jako spouštěč: lidé s nadváhou nebo obezitou mohou zažívat sociální stigmatizaci, diskriminaci a negativní stereotypizaci, což vede k nízké sebeúctě a negativnímu obrazu těla.
- Duševní problémy jako spouštěč: deprese, úzkost a další duševní problémy mohou vést k nezdravým stravovacím návykům jako způsobu copingové strategie, což může vést k přibývání na váze.



Cyklus obezity a duševního zdraví

2. Zhoršení duševního zdraví

Negativní společenské zkušenosti a vnitřní konflikty spojené s obezitou mohou vyvolat nebo zhoršit duševní problémy, jako např. depresi či úzkosti.

Emoční přejídání – jako reakce na stres, úzkost nebo depresi – jídlo jako útěcha – přibývání na váze





Cyklus obezity a duševního zdraví

3. Sociální a behaviorální faktory

- Izolace a osamělost – stigmatizace a diskriminace spojené s obezitou mohou vést k sociální izolaci, což zvyšuje riziko deprese či úzkosti
- Snížení fyzické aktivity – duševní problémy mohou snižovat motivaci k fyzické aktivitě, což dále přispívá k udržení nebo zvýšení tělesné hmotnosti



Cyklus obezity a duševního zdraví

4. Fyzické zdravotní problémy

- Zdravotní komplikace – obezita je spojená s řadou fyzických zdravotních problémů, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, DM 2. typu, kloubní problémy, které mohou mít následně vliv i na duševní zdraví
- Fyzické zdravotní problémy mohou zvyšovat úzkost, stres a pocit bezmoci, což negativně ovlivňuje duševní stav





Co brání efektivnímu řešení spojitosti mezi obezitou a duševním zdravím?

- Stigma a diskriminace

Obezita a duševní nemoci se často setkávají se společenským stigmatem – to vede k tomu, že lidé s těmito problémy se obávají vyhledat pomoc nebo o svých potížích mluvit

Je nezbytné vytvářet prostředí, které podporuje porozumění, akceptaci a inkluzi, aby se tyto bariéry překonaly.

- Nedostatek interdisciplinárního přístupu

Efektivní řešení vyžaduje koordinaci mezi různými obory, psychologie, psychiatrie, fyzioterapie, dietologie a další – často chybí dostatečná spolupráce



Co brání efektivnímu řešení spojitosti mezi obezitou a duševním zdravím?

- Předsudky ve zdravotní péči

Předsudky zdravotníků vůči lidem s obezitou, které mohou ovlivnit kvalitu péče. Podobné bariéry mohou být i v péči o duševní zdraví.

Nezbytné je vzdělávání zdravotnických pracovníků o skutečných příčinách a důsledcích obezity

- Sociálně ekonomické faktory

Chudoba, nedostatek vzdělání a sociální izolace mohou ztěžovat řešení obezity i problémů s duševním zdravím. Tyto faktory ztěžují přístup ke zdravému stravování a fyzické aktivitě, stejně jako k péči o duševní zdraví

Co brání efektivnímu řešení spojitosti mezi obezitou a duševním zdravím?

- Finanční a zdrojové omezení

Efektivní programy vyžadují finanční investice a zdroje pro podporu komplexních intervencí.





Psychologické faktory přispívající k rozvoji obezity

- Emoční jedení

Jídlo jako způsob jak zvládnout stres, úzkost, smutek, zdroj odměny, radosti

- Stres

Zvyšuje produkci kortizolu, který může stimulovat chuť k jídlu a zvýšit touhu po nezdravém jídle.

- Nízké sebevědomí a špatný obraz těla

Negativní vnímání vlastního těla může vést k nezdravému dietnímu chování, jako pokus o „řešení“ těchto problémů, sociální tlak potom může zhoršit sebevědomí a přispět tak k rozvoji obezity



Psychologické faktory přispívající k rozvoji obezity

- Sociální izolace

Lidé sociálně izolovaní nebo s nedostatečnou podporou od rodiny či přátel mohou využívat jídlo jako způsob vyplnění emoční prázdnoty

- Spánkové návyky

Nedostatek spánku ovlivňuje negativně náladu a kognitivní funkce, což ztěžuje udržení zdravých životních návyků. Může zvýšit chuť k jídlu a snížit motivaci k fyzické aktivitě.



Intervence a léčba

Efektivní léčba obezity a souvisejících duševních problémů vyžaduje spolupráci mezi lékaři, psychology, nutričními terapeuty a fyzioterapeuty.

- Psychologická podpora

Psychoterapie, skupinová psychoterapie (zdroj sociální podpory)



- Lékařské intervence

Farmakologické a/nebo chirurgická léčba obezity



Intervence a léčba

- Nutriční poradenství

Zaměřuje se na změnu stravovacích zvyklostí místo přísných diet. Individuální stravovací plány a edukace pomáhají porozumění.

- Vytváření podpůrné komunity

Zapojení do podpůrných skupin nebo komunitních programů může poskytnout cennou sociální a emocionální podporu při změně životního stylu.

- Podpora fyzické aktivity

Nalezení formy fyzické aktivity, která je udržitelná – to je klíčové!



Prevence a osvěta

- Prevence obezity a souvisejících duševních problémů – klíčová pro zlepšení veřejného zdraví a snížení zdravotního a sociálně-ekonomického břemene spojeného s těmito stavy
- Osvětové kampaně – informují veřejnost o rizicích spojených s obezitou, významu duševního zdraví a účinných strategií prevence. Bojují také proti stigma spojenému s obezitou a duševními onemocněními, mohou podporovat inkluzi a empatii.
- Vzdělávací programy ve školách či na pracovištích mohou nabízet informace o zdravém stravování, významu fyzické aktivity a možnostech jak zvládat stres a úzkost.



Prevence a osvěta

- Podpora veřejných iniciativ

Podpora iniciativ, které podporují dostupnost zdravých potravin, bezpečné prostředí pro fyzickou aktivitu a přístup k psychologické pomoci.



- Spolupráce s médii

Média hrají klíčovou roli v osvětě a formování veřejného mínění vnímání obezity a duševního zdraví.





Závěrem...

- Obezita a duševní problémy jsou propojeny a ovlivňují se navzájem
- Nezbytnost zavedení multidisciplinárních týmů pro poskytování komplexní péče a podpory
- Prevence obezity a podpora duševního zdraví od raného věku mohou výrazně snížit riziko vzniku těchto problémů
- Poskytování a podpora vzdělávání zdravotnických pracovníků v oblasti obezitologie, psychologie, psychiatrie je nezbytná k překonání sociálního stigma a diskriminace spojeným s obezitou a duševním zdravím
- S vhodnou podporou, zdroji a informacemi je možné dosáhnout pozitivní změny v oblasti fyzického i duševního zdraví



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova

Děkuji za pozornost



sarka.slaba@vfn.cz