

## PROGRAM KOMPLEKSOWEJ OPIEKI NAD PACJENTEM Z OTYŁOŚCIĄ

### Czy naprawdę chcę i mogę wziąć udział w programie?

To pytanie może wydawać się retoryczne, a odpowiedź na nie oczywista. Zalety procesu leczenia otyłości są przecież dobrze znane – lepsze zdrowie, ładniejsza sylwetka czy wyższa samoocena. Zazwyczaj wyobrażamy sobie te wspaniałe efekty zapominając o... procesie, który do nich prowadzi.

### A jest on złożony i nierzadko trudny. Dlaczego?

Przed wszystkim dlatego, że **podejmiesz pracę nad sobą w wielu obszarach**. Zaopiekują się Tobą lekarze, dietetyk, fizjoterapeuta i psycholog. Otrzymasz od nas wsparcie, ale i wskazówki do pracy indywidualnej. Zaczynasz poznawać siebie i swoje ciało na nowo. To oznacza konfrontację z trudnymi emocjami, przyjmowanie leków, rezygnację z nieprawidłowych (a często przyjemnych!) nawyków czy wprowadzanie zdrowszej rutyny, która być może dotychczas była dla Ciebie czarną magią.

Udział w programie będzie więc okazją do przyjrzenia się sobie z nieznanej dotąd perspektywy. Być może odkryjemy wspólnie, **co leży u podstaw Twojej nadwagi czy otyłości**. Czy jesteś na to gotowy?

Gotowość oznacza również, że **posiadasz zasoby osobiste** do tego, by rozpocząć proces odchudzania. Będzie on wymagał od Ciebie zaangażowania czasowego i emocjonalnego, a także cierpliwości, koncentracji na celu oraz umiejętności odraczania gratyfikacji. Zwłaszcza na początku.

Upewnij się, że masz potrzebną do tego przestrzeń życiową i jesteś w równowadze – efektywnie prowadzony **proces odchudzania powinien zajmować w Twoim życiu zdrowe miejsce**. Nie chcemy, by zdominował Twoją codzienność, ale nie powinien też być czymś mało istotnym, o co dbasz „od czasu do czasu”. Zostaniesz bowiem zaproszony do samodzielnego przygotowywania posiłków, wykonywania ćwiczeń, podejmowania refleksji nad swoją nową rzeczywistością – to bywa naprawdę czasochłonne!

**W naszym programie czekają Cię zarówno sukcesy, jak i potknięcia**. Są one zupełnie naturalne i dotyczą każdego, kto zaprowadza zmiany w swoim życiu. Rozumiemy to i chcemy prosić Ciebie o to samo. **Wyrozumiałość do siebie i konsekwencja w działaniu** to Twoi najwięksi sprzymierzeńcy.

W rozmyślaniach nad swoją gotowością do odchudzania mogą pomóc następujące pytania:

- *Dlaczego właściwie chcę to zrobić?*
- *Czy to dobry moment na rozpoczęcie odchudzania?*
- *Czy mam wystarczająco dużo czasu i siły, by dokonać zmian?*
- *Co na to moi bliscy? Czy będą moim wsparciem?*
- *Czy będę szczęśliwszy, jeśli osiągnę cel?*
- *Co się stanie, jeśli schudnę?*



- *Co się stanie, jeśli nie uda mi się osiągnąć celu?*
- *Jak wyobrażam sobie proces odchudzania?*
- *Jak zachowam się, kiedy przyjdzie słabszy dzień?*
- *Czy jestem gotowy zmierzyć się z nową wiedzą o samym sobie?*

Nie musisz od razu znać odpowiedzi na wszystkie powyższe pytania. Mają one skłonić Cię do refleksji i pogłębienia świadomości. W procesie tym będą także wspierać Cię specjaliści z naszego zespołu. Do zobaczenia!

