

Psychologie nutričního poradenství

Úvod do předmětu

Mgr. Judita Konečná (lorencova.judita@lf1.cuni.cz)

Mgr. et Mgr. Dagmar Halo (halo.dagmar@lf1.cuni.cz)

Organizační pokyny

- Výuka v současné době probíhá dle opatření online formou.
- Na serveru Moodle je vytvořena virtuální třída s materiály pro jednotlivá témata sylabu.
- V průběhu semestru (pokud se situace nezmění) budou stanoveny termíny online konzultací – budete včas informováni e-mailem.
- V jednotlivých modulech budete mít k dispozici power pointové prezentace a další zajímavosti k tématu.
- **VŘELE DOPORUČUJEME NASTUDOvat SI POVINNOU LITERATURU K PŘEDMĚTU!**
- V případě dotazů nás neváhejte kontaktovat, ve virtuální třídě bude vytvořen prostor pro Q&A přístupný všem.

Zakončení předmětu



- V případě nutnosti zakončení předmětu online:
 - Rešerše na studentem zvolený vědecký článek z mezinárodního periodika
 - Student prokáže možnost reflexe výzkumných zjištění a vlastní kritické uvažování
 - Zkouška
- V případě možnosti vykonat zápočet a zkoušku prezenčně:
 - Zápočet
 - Modelová situace – studenti ve dvojici předvedou úvod komunikace s klientem na dané téma
 - Zkouška

Psychologie



- Věda o chování a prožívání člověka.
- Dělí se na základní a aplikované disciplíny:
 - Základní: obecná psychologie, psychologie osobnosti, vývojová psychologie, sociální psychologie, kognitivní psychologie atd.
 - Aplikované: psychologie dopravy, psychologie náboženství, psychologie genderu a sexuality, psychologie stravování, psychologie nutričního poradenství atd.

Psychologie stravování

- Věda zabývající se psychologickými aspekty konzumace jídla a stravovacími návyky.
- To, co jíme, ovlivňuje také to, jak se cítíme. Jídlo by pro nás zkrátka mělo být něčím, co nám přináší radost, co dobře chutná a současně vyživuje náš organismus. Pokud jíme příliš málo nebo příliš mnoho, může to ovlivnit naše zdraví a kvalitu života. Souviset to může rovněž i s negativními pocity vůči jídlu a vztahem k procesu stravování obecně. Pokud jedinec začne dělat zdravější a uvážlivější rozhodnutí, může tak zlepšit svoji kvalitu života a obecný well-being.
- Celkově lze říci, že změna hluboce zakořeněných nezdravých stravovacích návyků má mnoho výhod, například:
 - Zvýšení energetické hladiny organismus a celkově bdělosti.
 - Pozitivnější vztah k jídlu.
 - Kvalitnější zdravotní stav.
 - Snadnější pohyb.
 - Pozitivní body image.
- To vše však souvisí s adekvátní motivací a také vůlí jedince.

Jídelní záznam v psychologické kontextu

- Čas jídla: nejde jen o prostý záznam času, ale také doba trvání jídla a časové intervaly mezi jídly. Zajímá nás např., co pacient mezi jídly dělá.
- Skladba potravy včetně příchutí: na co má pacient „chuť“?
- Množství jídla: pocit sytosti za jakých okolností?
- Místo, kde pacient obvykle jí: můžeme vyzorovat, že konkrétní oblíbené místo pravidelně vyvolává v pacientovi potřebu jídla.
- Činnosti prováděné během jídla: všímáme si, co všechno pacient u jídla dělá (stoluje sám nebo s někým, čte si u jídla, má u sebe mobilní telefon?).
- Nálada: souvislost mezi stravováním (konkrétními potravinami) a momentálním psychickým stavem.
- Návaznost jídla na určité aktivity nebo stereotypy (např. příchod z práce (uvolnění), zahájení večerního programu apod.).

Nutriční psychologie

- Věda o tom, jak živiny ovlivňují náladu a chování.
- Náš současný model zdravotní péče zřídka uvažuje o stravovacích návycích jako o přispěvateli k nárůstu problémů s duševním zdravím po celém světě.
- Oblast studia, která zkoumá vztah mezi našimi stravovacími návyky a vzorci příjmu živin a naší náladou, chováním a duševním zdravím. Profesionálové v oblasti výživy se již zabývají obecně psychologickými, tedy kognitivními, psychosociálními a behaviorálními složkami duševního zdraví v kontextu výživy.
- Poskytuje usnadnění získání psychologických dovedností a vnitřní motivace. Nutriční psychologie zahrnuje vedení jednotlivců procesem, který rozvíjí jejich percepční, kognitivní a psychologické dovednosti a porozumění tomu, jak mohou jejich stravovací návyky přispívat k tomu, jak se cítí.
- Cílem tohoto procesu je podpořit zvýšené povědomí o tom, jak výběr potravin podporuje duševní zdraví. Pokud během tohoto procesu vyvstane potřeba zásahu nebo diagnózy, lze jednotlivce nasměrovat, aby vyhledal pomoc u kvalifikovaného poskytovatele zdravotní péče.

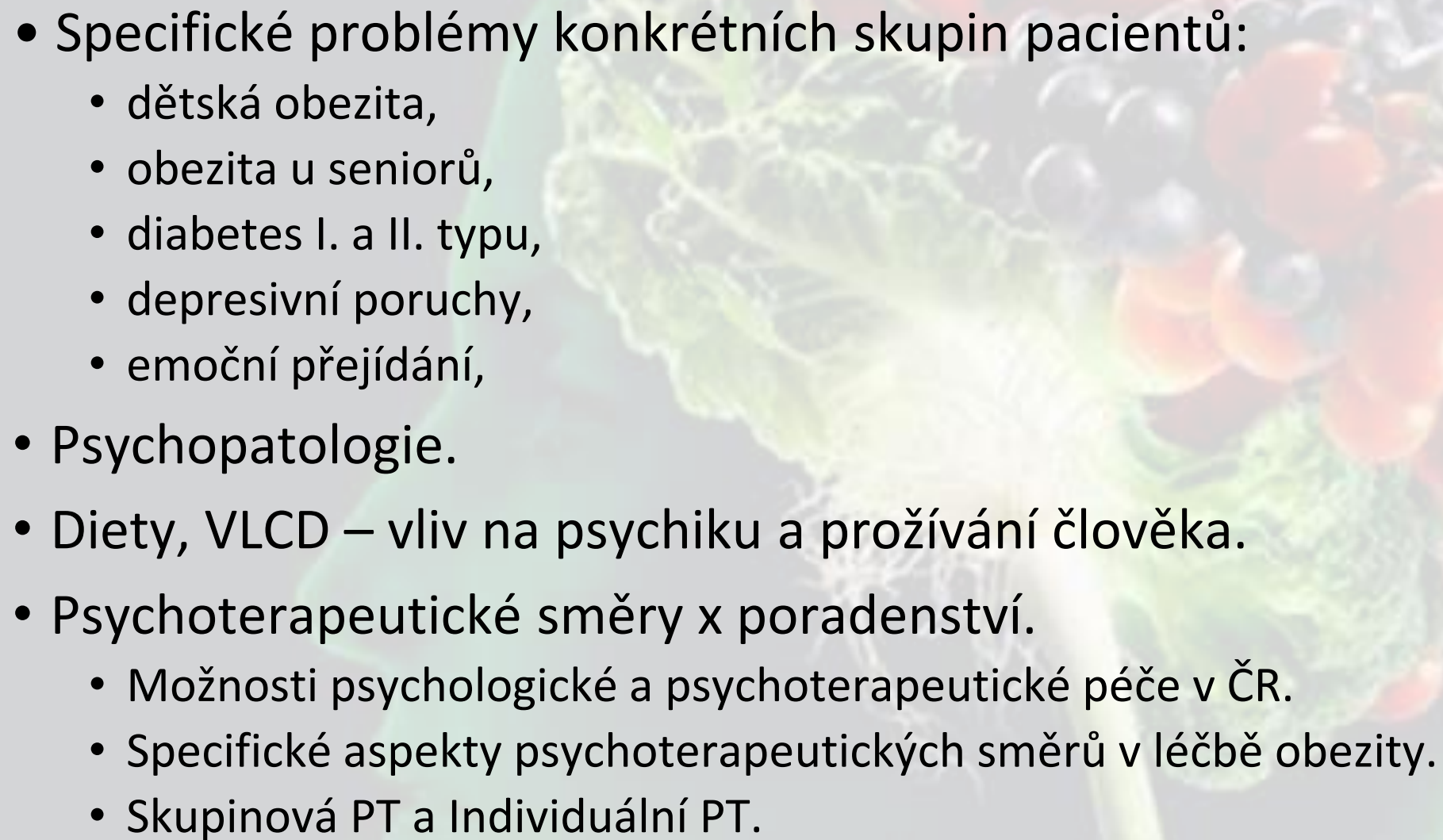
Psychologie nutričního poradenství

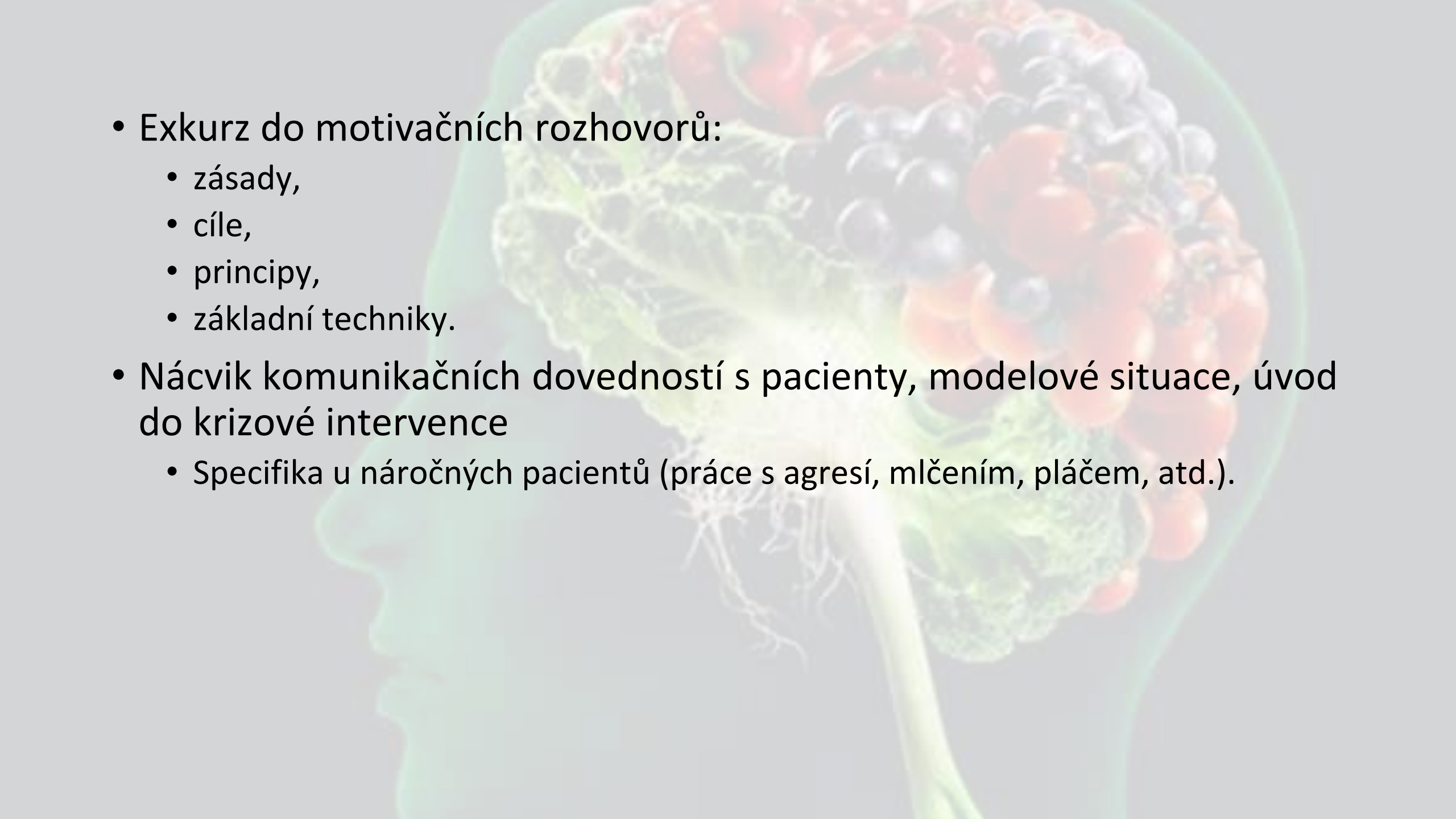
- Předmět zahrnuje tematiku obezity, diabetu a dalších metabolických onemocnění propojující mezioborové znalosti nutričních terapeutů s psychologickým poradenstvím a intervencí. V rámci předmětu je student seznámen s psychologickými aspekty léčby zejména obézních a diabetologických pacientů, psychologického vyšetření a terapeutických postupů včetně metodických postupů v rámci intervence jídelních zvyklostí. V rámci výuky studenti absolvují nácvik modelových situací v komunikaci s pacientem.
- Cíl předmětu: rozšíření znalostí o psychologické aspekty léčby pacientů obezitologie a diabetologie a následné začlenění získaných znalostí do běžné praxe nutričního terapeuta včetně praktického nácviku.

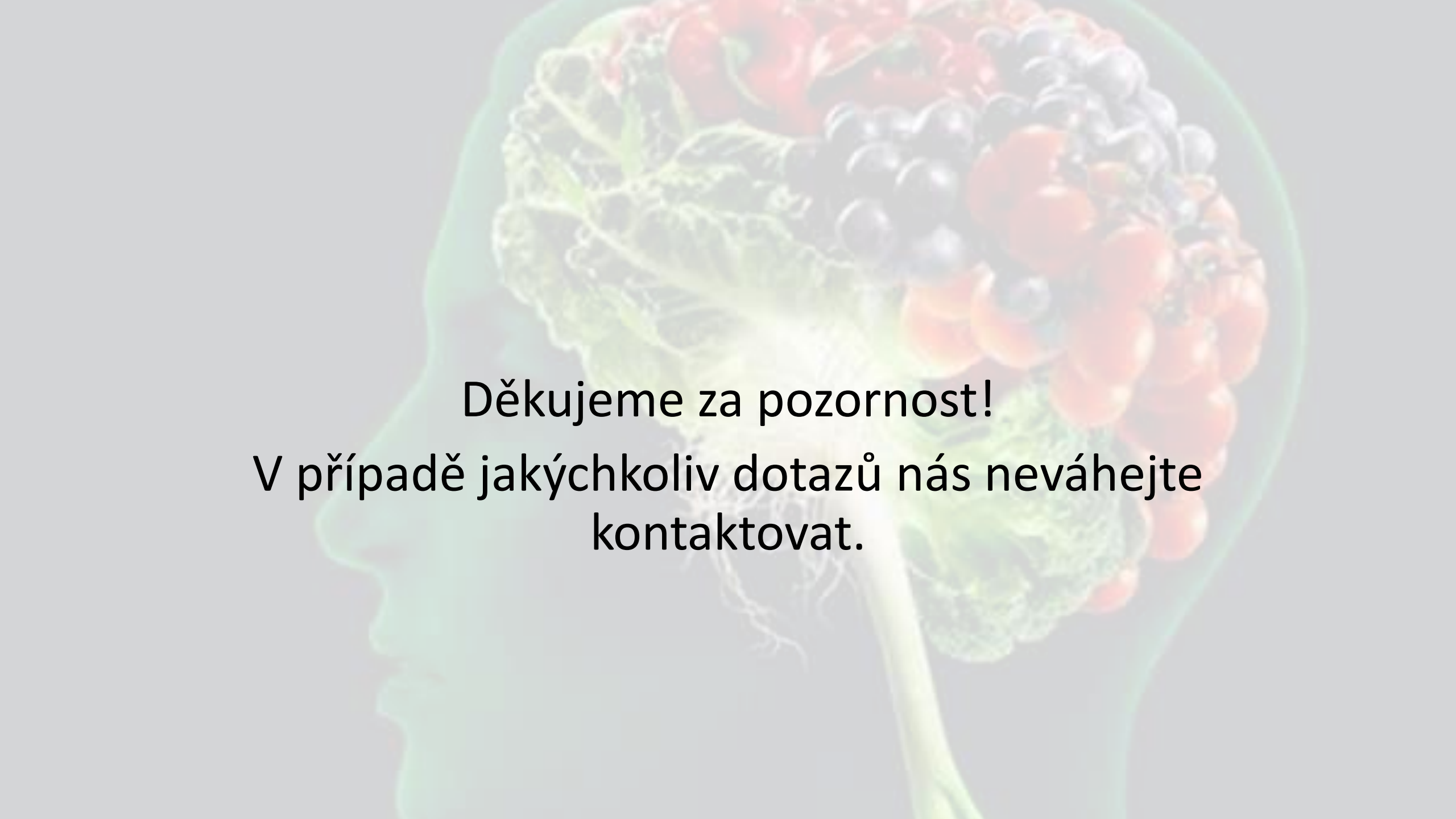
Sylabus



- Vývoj jídelního chování:
 - jídlo a rozumový vývoj dítěte,
 - preference x averze k jídlu,
 - jídlo a rodina.
- Body image.
- Psychologické aspekty obezity a psychologické vyšetření pacienta s obezitou:
 - anamnéza - rodinná, pracovní, sociální, partnerská,
 - osobnostní testy (osobnostní prediktory),
 - screening deprese,
 - psychologické charakteristiky obézních,
 - jídelníček, jídelní zvyklosti.

- 
- Specifické problémy konkrétních skupin pacientů:
 - dětská obezita,
 - obezita u seniorů,
 - diabetes I. a II. typu,
 - depresivní poruchy,
 - emoční přejídání,
 - Psychopatologie.
 - Diety, VLCD – vliv na psychiku a prožívání člověka.
 - Psychoterapeutické směry x poradenství.
 - Možnosti psychologické a psychoterapeutické péče v ČR.
 - Specifické aspekty psychoterapeutických směrů v léčbě obezity.
 - Skupinová PT a Individuální PT.

- 
- Exkurz do motivačních rozhovorů:
 - zásady,
 - cíle,
 - principy,
 - základní techniky.
 - Nácvik komunikačních dovedností s pacienty, modelové situace, úvod do krizové intervence
 - Specifika u náročných pacientů (práce s agresí, mlčením, pláčem, atd.).



Děkujeme za pozornost!
V případě jakýchkoliv dotazů nás neváhejte
kontaktovat.