

---

## Könyvszemle

---

Kohlné Papp Ildikó – Perczel-Forintos Dóra

### Hogyan fogyjunk tudatosan? Munkafüzet kognitív viselkedésterápiás testsúlycsökkentő programhoz

(How to lose weight consciously?  
Workbook for a cognitive behavioral weight loss program)

Oriold és Társai, Budapest, 2020  
212 oldal, 5800 Ft  
ISBN: 978-615-5981-14-2

Hazánk felnőtt lakosságának mintegy kétharmada kisebb-nagyobb súlyfelesleggel él, ami óriási népegészségügyi jelentőséggel bír. Noha egy egész iparág áll a súlycsökkentés „szolgálatában”, az általuk elérhető eredmény rendszerint csekély, illetve kétes értékű; ráadásul – a műtéti eljárások kivételével – a professzionális súlycsökkentő kezelések is csak rövid távon nyújtanak klinikailag jelentős mértékű fogyást. Az elért súlycsökkenés évekig, évtizedekig, vagy akár élethosszig történő megtartása többnyire csak ábránd. A bizonyíték alapú kezelési megközelítések közé tartozó kognitív viselkedésterápiás programok elmúlt évtizedekben történt rohamos fejlődése azonban bizakodásra ad okot a hosszú távú, sikeres testtömegkontroll megvalósítása tekintetében.

Kohlné Papp Ildikó és Perczel-Forintos Dóra könyve ebbe a vonulatba tartozó, hazánkban úttörőnek számító munka. Nagy örömmel vettem kézbe a kötetet, mert bár a téma nemzetközi szakirodalma igen gazdag, a kognitív viselkedésterápiás programok részletes kézikönyvei csak külföldön kerültek publikálásra, és jelenleg is kizárólag idegen nyelven érhetők el.

A szerzők kognitív viselkedésterápiás súlycsökkentő program *munkafüzeteként* aposztrofálják a kötetüket, azonban a tematikailag két nagy egységre bontható könyv jóval több ennél.

Az *első, elméleti rész* igen átgondoltan veszi sorra mindazon témaköröket, amelyek segítenek megérteni többek között a súlyfelesleg komplex, biopszichoszociális etiológiai hátterét; a mentális és fizikai egészségre gya-

korolt hatásait; valamint a súlytöbbletet fenntartó és a tartós testtömegcsökkentést megnehezítő sokrétű tényezőket. Ezek közül egy példát kiemelve, a klinikai obezitás fennmaradásának modelljét (COMM) Perczel-Forintos Dóra vezette be a hazai szakirodalomba. E modell legfőbb érdeme, hogy kiszélesíti az elhízás kezelésének fókuszát a súlyfelesleget fenntartó tényezők felismerése és megoldása irányába.

A pár oldalas fejezetek igen informatívak, sommázzák a vonatkozó ismeretek lényegét, figyelmet fordítva az alapfogalmak tisztázására is. A szerzők külön fejezeteket szánnak az obezitással kapcsolatos, társadalmi szinten is megjelenő előítéletek témakörének felvillantására. Mivel az elhízással élők negatív diszkriminációja, a velük való stigmatizáló bánásmód az egészségügyi ellátórendszerben is elterjedt,<sup>1</sup> a jelen kötet elméleti része hozzájárulhat az elhízásra irányuló kedvezőtlen attitűdök pozitívabbra formálásához. Egyetlen kritikai meglátásom, hogy a feldolgozott források között több helyütt nem találkozunk a legfrissebb szakirodalommal, illetve Brian Wansink mostanra megkérdőjelezhető érvényességűvé vált munkásságára is történik hivatkozás. Mindez azonban nem von le a kötet értékéből, amely kísérletet tesz a legfontosabb témák felsorakoztatására az elhízás kapcsán. Az érdeklődők könnyen megtalálhatják a recens szakirodalmat.

Az elméleti részben kerül sor az elhízás kezelési lehetőségeinek áttekintésére is. Ezen belül a kognitív viselkedésterápiás megközelítés részletes bemutatásra kerül, különös tekintettel az újabb fejleményekre, mint amilyen a tudatos jelenlét, az önmagunkkal való együttérzés, illetve az asszertivitás. A jól felépített fejezet segítségével az ezen pszichoterápiás megközelítést ismerők megszerezhetik a tudásukat és áttemelhetik a testtömegkontroll támogatásának kontextusába. A megközelítést nem ismerő szakemberek pedig ráébredhetnek arra, hogy a kristálytisztán átlátható célok és módszertan alapján némi gyakorlást követően bátran beépíthetik ezt a páciensekkel, illetve kliensekkel folytatott mindennapi munkájukba, bármely szektorában dolgoznak is az egészségügyi ellátórendszernek. Kiváló stílusának köszönhetően a fejezet a súlyfeleslegben érintett laikusok számára is közérthető módon mutatja be a kognitív viselkedésterápia főbb ismerveit.

A szerzők az első, elméleti részben kerítenek sort a saját testsúlycsökkentő programjuk tematikájának bemutatására is, amelyet a viselkedésváltozás transzteoretikus modelljének<sup>2</sup> elméleti keretébe helyezve dolgoztak ki, és

---

<sup>1</sup> World Health Organization (2017). *Weight bias and obesity stigma: considerations for the WHO European Region*. Copenhagen: World Health Organization. Letöltve: 2018. 06. 14-én: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0017/351026/WeightBias.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0017/351026/WeightBias.pdf)

<sup>2</sup> Magyar nyelven ld.: Prochaska, J.O., Norcross, J.C., DiClemente, C.C. (2009): *Valódi újrakezdés. Hatlépcsős program ártalmatlan szokásaink leküzdésére és életünk jobbá tételére*. Budapest: Ursus Libris.