

RAPORT KAMPANII BLISCY U WAGI: „ANALIZA PSYCHOLOGICZNEGO ASPEKTU ODCHUDZANIA”



Metodologia badania

Badanie zostało zrealizowane z inicjatywy Moniki Honory, eksperta ds. odchudzania i autorki Programu Przemian. Ankieta była przeprowadzona w sierpniu 2017 roku, na próbie 1005 osób powyżej 18. roku życia.

REALIZACJA:

Dane liczbowe zawarte w raporcie pochodzą z ankiet przeprowadzonych przez agencję SW RESEARCH metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel.

Ekspertki kampanii



Monika Honory
POMYSŁODAWCA
KAMPANII

Twórczyni innowacyjnej metody redukcji wagi – Programu Przemian, autorka książek na temat bezpiecznego sposobu walki z nadwagą oraz promotorka zdrowego stylu życia.



Katarzyna Kucewicz
PSYCHOLOG,
PSYCHOTERAPEUTA
W swojej pracy zajmuje się motywowaniem do zmian, do stawiania sobie celów przy równoczesnej akceptacji siebie. Uczy w jaki sposób harmonizować swoje ciało i psychikę.



Katarzyna Jańska
LEKARZ MEDYCYNY
Wspiera kampanię wiedzą z zakresu m.in. fizjologii i patofizjologii, udzielając porad i komentarzy na ważne tematy związane z podłożem i skutkami wynikającymi z otyłości.

Otyłość i nadwaga – wprowadzenie

Według danych Światowego Indeksu Bezpieczeństwa Żywnościowego z 2016 roku, aż co czwarty Polak powyżej 20. roku życia ma znaczną nadwagę. **Wynik ten stawia Polskę na 5. miejscu w rankingu najbardziej otyłych nacji w Europie.** Paradoksalnie, pomimo rosnącej świadomości roli jaką odgrywają prawidłowe nawyki żywieniowe oraz popularności zdrowego stylu życia, **Polacy nadal tyją.**

Jednym z czynników odpowiadających za taki stan rzeczy może być fakt, że większość dostępnych na polskim rynku diet, nie uwzględnia w procesie odchudzania aspektów psychologicznych. Obecnie stosowane leczenie otyłości oraz nadwagi koncentruje się przede wszystkim na aspekcie żywieniowym, w głównej mierze zalecając diety niskokaloryczne oraz eliminacyjne. Jaki jest tego efekt? **Prawie 70% osób przyznaje, że dieta kojarzy im się negatywnie, w tym z poczuciem m.in. samotności, lęku, wstydu, czy zagubienia.**

Brakuje holistycznego podejścia do procesu odchudzania, które polegałoby na zrozumieniu odczuć, potrzeb i lęków osób otyłych przez otaczające ich społeczeństwo.



Raport „Analiza psychologicznego aspektu odchudzania”

Raport „Analiza psychologicznego aspektu odchudzania” zwraca uwagę na najczęściej pomijane problemy wymiaru psychologicznego, z którymi na co dzień zmagają się osoby będące na diecie. **Wyniki wskazują, że prawie 50% Polaków przyznaje, że chociaż raz w życiu próbowało pozbyć się nadmiaru kilogramów. Wśród nich, co druga osoba odchudzała się w samotności, a 35% pod presją najbliższych całkowicie zrezygnowało z walki z nadmiernymi kilogramami.**

Jak się okazuje, aspekt psychologiczny jest niesamowicie istotnym elementem diety. Zrozumienie emocji, potrzeb, obaw, a także dostosowanie się do trybu życia osoby otyłej – to czynniki, które podwyższają skuteczność powodzenia procesu redukcji masy ciała.

Dla osób z nadwagą i otyłością znacznie łatwiej jest wygrać z nadmiernymi kilogramami, kiedy w proces włączona jest bliska osoba, przyjaciel, członkowie rodziny. Wynika to ze wsparcia, wzajemnej motywacji oraz siły do pokonywania własnych słabości, które dają najbliżsi.

Cele kampanii Bliscy u Wagi

Ogólnopolska kampania społeczna „Bliscy u Wagi” powstała, aby zwrócić uwagę na często marginalizowane kwestie związane z psychologicznym aspektem procesu odchudzania, takie jak: samotność, brak pewności siebie czy obawa przed porażką. Działania w ramach kampanii skierowane są do osób, które chcą **pozbyć się nadmiaru kilogramów**, ale także do **ich rodzin i znajomych**. Bardzo istotne jest, aby na bieżąco wspierać osoby, które podjęły się procesu redukcji masy ciała.

Dlatego, wśród celów kampanii znajdują się m.in.:

- Poszerzanie wiedzy na temat psychologicznych aspektów związanych z redukcją masy ciała
- Zapewnienie wsparcia osobom otyłym, które borykają się z niezrozumieniem oraz uczuciem samotności w odchudzaniu
- Edukacja w zakresie wprowadzania zdrowszych nawyków żywieniowych
- Informowanie społeczeństwa o możliwych sposobach wspierania bliskich osób, które decydują się na rozpoczęcie diety
- Walka z wykluczaniem osób otyłych



WYNIKI BADANIA

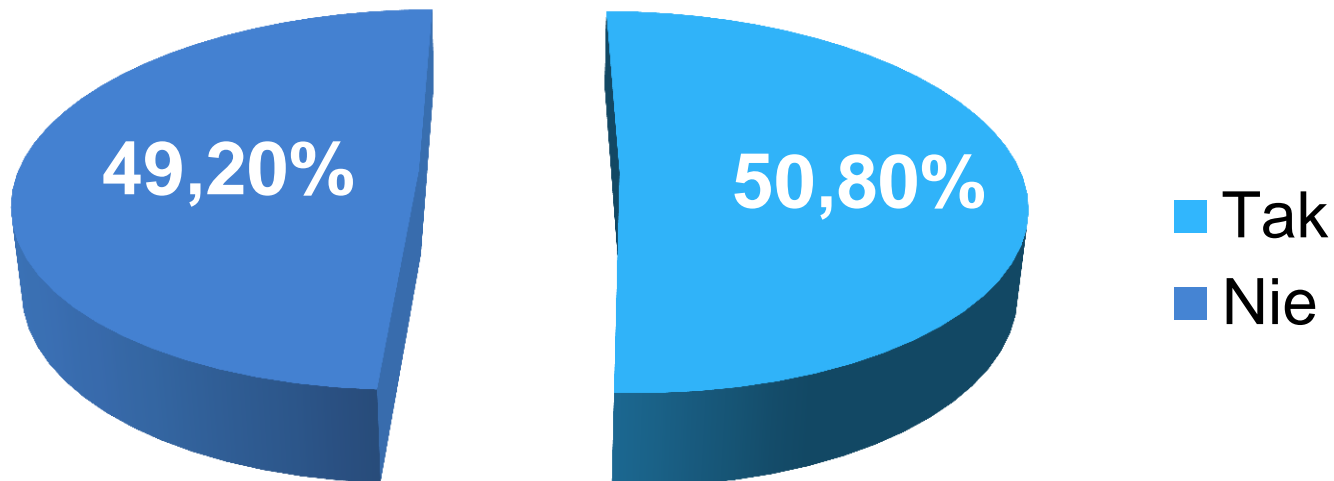
Przedmiot badania

Przedmiotem badania zrealizowanego na potrzeby kampanii Bliscy u Wagi, było sprawdzenie tego jak chudną Polacy. W czasie ankiety, zapytano respondentów m.in. o to czy kiedykolwiek się odchudzali, a także jaki wpływ na ich dietę miały najbliższe osoby.

Celem raportu było również zbadanie, jakie uczucia najczęściej towarzyszą procesowi odchudzania, czy jako społeczeństwo wolimy odchudzać się samodzielnie, czy raczej potrzebujemy wsparcia ze strony rodziny.

Każde z pytań zostało przeanalizowane pod kątem wniosków, które organizatorom kampanii będą służyły jako podstawa do zorganizowania wsparcia osobom otyłym oraz tym, którzy zmagają się z nadwagą. Do wyciągniętych wniosków odnieśli się również eksperci kampanii „Bliscy u Wagi”. Ich zadaniem było psychologiczne spojrzenie na udzielone odpowiedzi. Z przeprowadzonych badań otrzymaliśmy rezultaty, które pozwolą ekspertom przygotować się na potrzeby samotnych w odchudzaniu.

1. Czy kiedykolwiek rodzina/ najbliżsi podejmowali się razem z Panią/ Panem odchudzania?



Nieco ponad połowa ankietowanych osób (50,8%) przyznała, że przynajmniej raz podjęła próbę odchudzania się razem z bliską osobą.

Wnioski

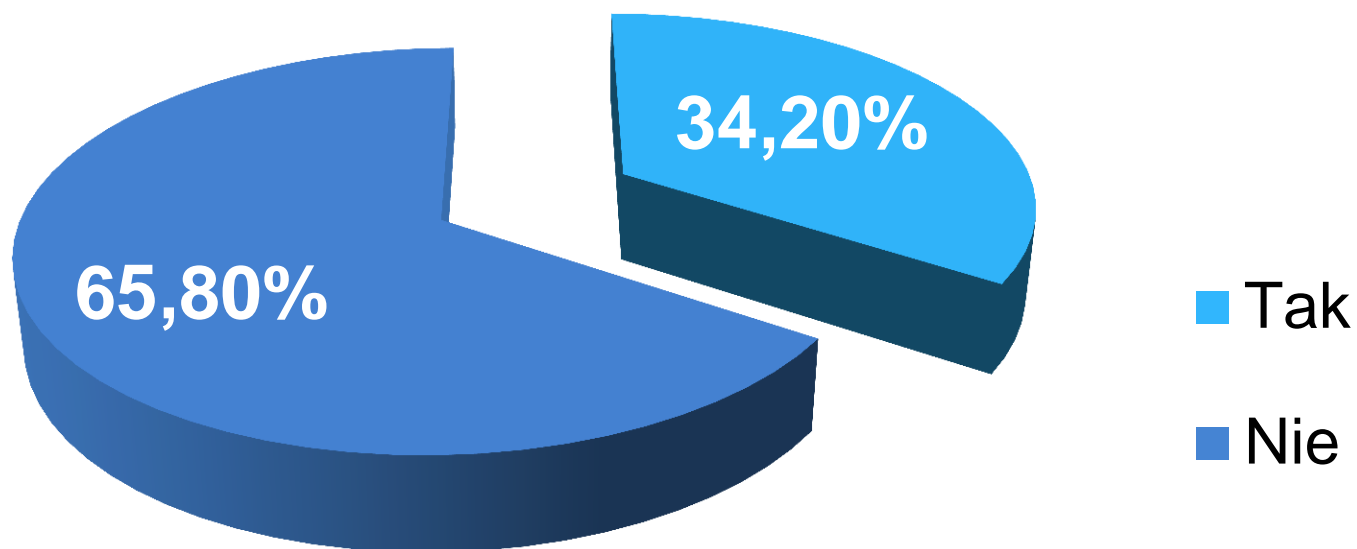
- **52,3% biorących w badaniu kobiet powiedziało, że zdecydowało się przejść przez dietę samodzielnie, bez wsparcia czy pomocy ze strony bliskich.**
- Osoby mieszkające w miastach, o populacji do 200 tysięcy mieszkańców, najchętniej odchudzały się w samotności – tylko 35% z nich poprosiło bliskich lub rodzinę o aktywny udział w procesie utraty wagi. Za to aż 61% respondentów w miastach od 100 do 199 tysięcy mieszkańców rozpoczęło próbę redukcji nadmiernych kilogramów wspólnie z najbliższymi.
- Według badania, najczęściej odchudzania w towarzystwie podejmowały się osoby z wykształceniem zawodowym. Wśród ankietowanych było ich aż 60%.
- Na posiadanie towarzysza podczas odchudzania głównie decydowały się osoby powyżej 50. roku życia (55%).

Komentarz ekspercki

„Wyniki raportu wskazują, że mężczyźni częściej niż kobiety zwracają się do bliskich z prośbą o wsparcie podczas odchudzania. Z czego to wynika? Kwestie związane z utratą wagi oraz dbałością o wygląd, stereotypowo związane są z kobietami, dlatego mężczyźni nie czują się pewnie rozpoczynając samodzielnie m.in. właśnie dietę.

Generalnie, w trakcie redukcji wagi to rodzina oraz najbliżsi stanowią dla osoby odchudzającej się największą podporę. Wyrozumiałość i zrozumienie z ich strony są naprawdę bardzo istotnym aspektem skutecznego odchudzania. Gdy zabraknie tego wsparcia, w psychice osoby z nadwagą i otyłością może pojawić się poczucie samotności, braku wiary we własne siły lub po prostu zmęczenie dietą i chęć powrotu do starych nawyków. W końcu dotychczasowy sposób żywienia jest znajomy, sprawdzony i kojarzy się pozytywnie. Trzeba pamiętać, że rozpoczęcie odchudzania i dieta stanowią źródło stresu. O wiele łatwiej jest podjąć odchudzanie wraz z drugą osobą i wzajemnie się motywować w czasie kryzysów” - wyjaśnia psycholog Katarzyna Kucewicz, ekspert kampanii Bliscy u Wagi.

2. Czy zdarzyło się Pani/ Panu zakończyć odchudzanie pod wpływem najbliższych osób?



Według badania, aż 65% ankietowanych nie zrezygnowało z odchudzania pod presją swoich bliskich

Wnioski

- Aż 72% ankietowanych powyżej 50. roku życia nie uległo presji najbliższych i nie zrezygnowało z diety. Oznacza to, że ludzie dojrzaלי stawiając przed sobą cel pozbycia się nadmiaru kilogramów, najczęściej są świadomi podejmowanego wyzwania.
- **Najbardziej zdeterminowane w procesie odchudzania okazały się być kobiety. Wśród nich, prawie 68% kontynuowało dietę, nie ulegając presji ze strony znajomych lub rodziny.**
- Dla 73% mieszkańców miast powyżej 20 tysięcy ludności, presja rodziny nie spowodowała decyzji o zakończeniu odchudzania.

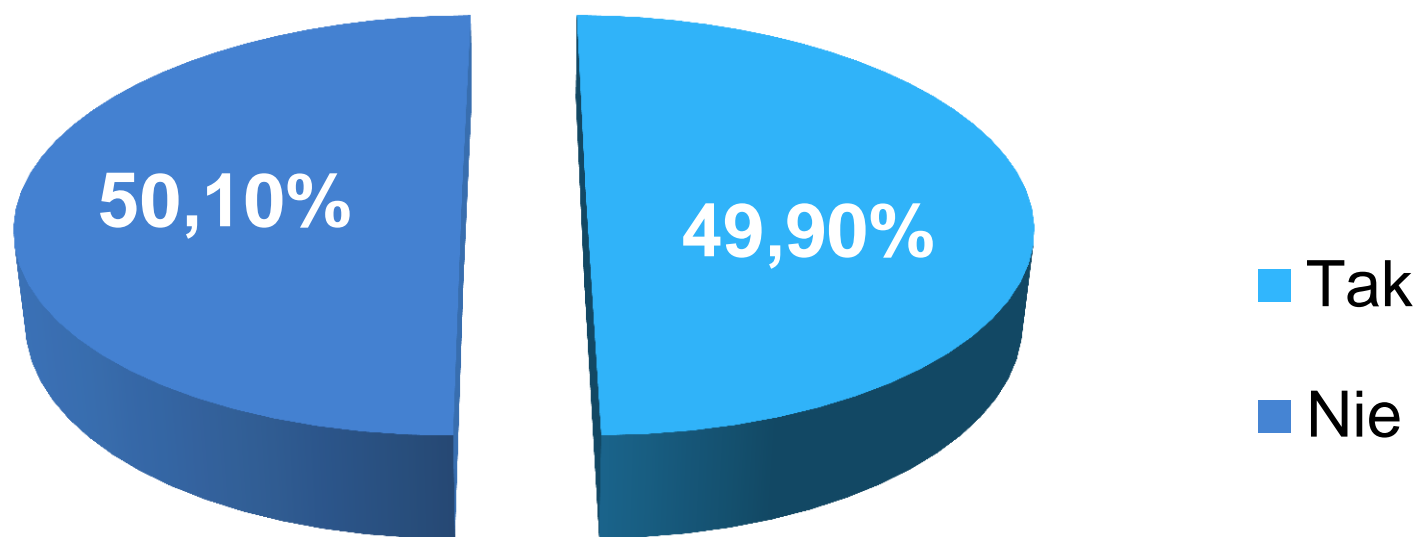


Komentarz ekspercki

*„Jako osoba, która wiele lat zmagala się z otyłością, mogę z punktu widzenia praktyka powiedzieć, że już samo rozpoczęcie procesu odchudzania to bardzo duże wyzwanie. **Gdy osoba otyła podejmie decyzję o zrzuceniu nadmiernych kilogramów, w początkowych fazach całego procesu, istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że ulegnie codziennym pokusom, takim jak zjedzenie czekoladowego batonika czy chipsów.** Czasami motorem, aby sięgnąć po kaloryczne przekąski jest presja otoczenia, ale także bliscy, którzy nawet nieświadomie jedzą <<zakazane>> przysmaki na naszych oczach, lub co gorsze, częstują nimi. Przy braku silnej woli, w zasadzie nie ma szansy, aby wytrwać w swoim dążeniu do szczuplejszej sylwetki.*

Często jest też tak, że bliscy nie traktują odchudzania poważnie. Dla nich jest to pretekst do prześmiewczych rozmów i żartów. Takie sytuacje mogą wprowadzić w umyśle osoby otyłej niechęć do dalszej walki o siebie, a w rezultacie całkowitą rezygnację z odchudzania” – interpretuje wyniki raportu Monika Honory, ekspert kampanii Bliscy u Wagi.

3. Czy kiedykolwiek podejmował się Pan(i) odchudzania?



Wyniki badania wskazują, że prawie co drugi Polak chociaż raz w życiu był na diecie

Wnioski

- Grupą, która najchętniej podejmowała się próby utraty wagi były kobiety stanowiąc 61% wszystkich ankietowanych (w stosunku do 39% mężczyzn).
- Przedział wiekowy, w którym badani najczęściej rozpoczęli proces odchudzania to czas między 35. a 49. rokiem życia – aż 53,6% osób wskazało taką odpowiedź. Drugi pod kątem ilości wskazań jest zakres wiekowy od 25 do 34 lat (52,1%).
- Najwięcej osób odchudza się w małych miastach, z populacją do 20 000 ludności (prawie 59% z nich było na diecie), najniższe zainteresowanie redukcją masy ciała występuje zaś wśród mieszkańców wsi (46% z nich).
- Wśród ankietowanych, którzy przynajmniej raz w życiu podejmowali się odchudzania, aż 56% z nich to osoby z wyższym wykształceniem.

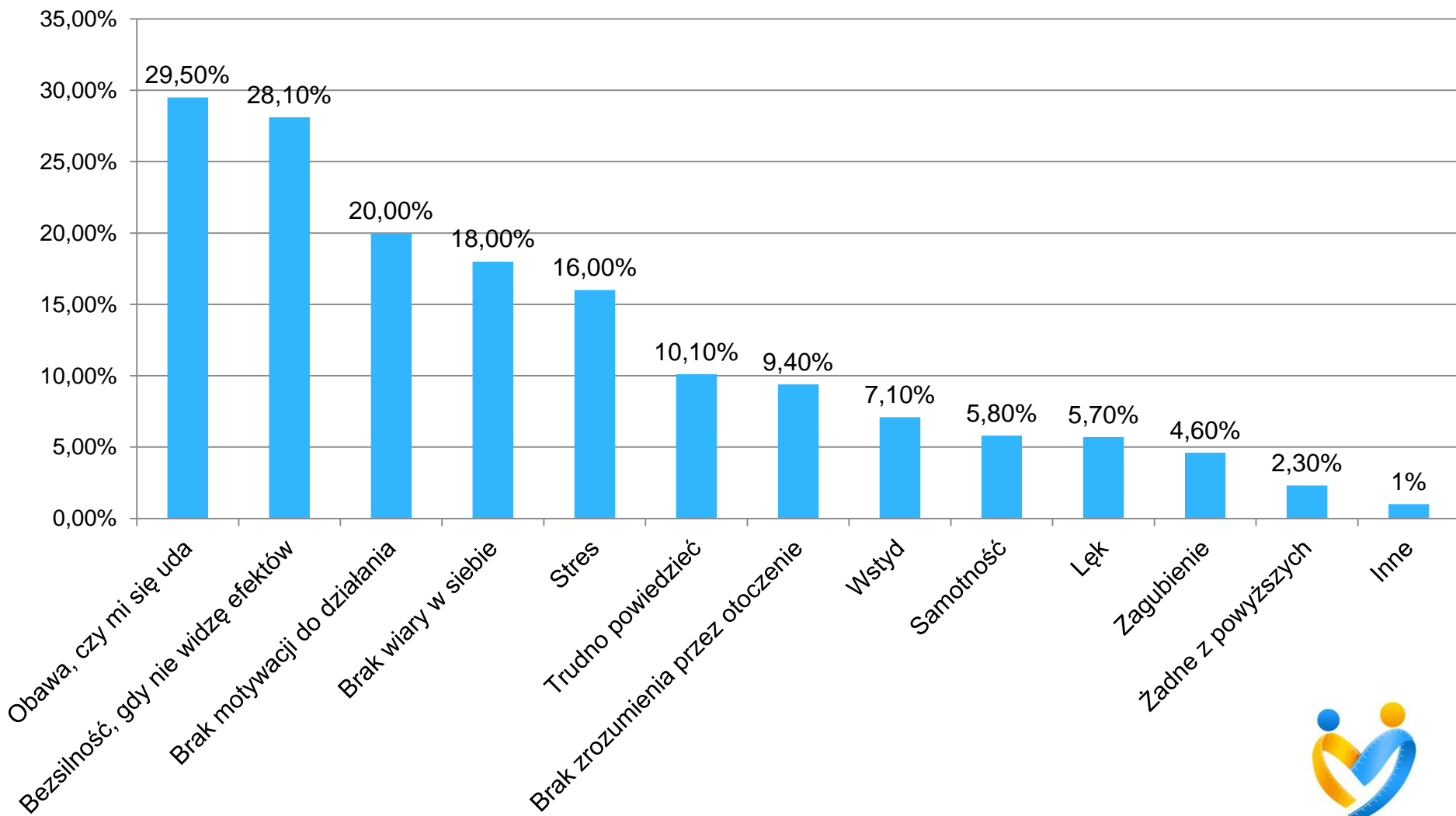


Komentarz ekspercki

*„Proces odchudzania wpisuje się – pośrednio lub bezpośrednio – w życie większości społeczeństwa. Za fakt, że około połowa dorosłych Polaków odchudza się może odpowiadać kilka czynników, w tym m.in. edukacja społeczna tego, jaki wpływ na zdrowie człowieka ma nadwaga. Innym **motywatorem zmiany jest ciągle obecny kult pięknego ciała i co za tym idzie, chęć posiadania szczupłej sylwetki.** Tak właśnie jest w przypadku kobiet, które z jednej strony mają większą świadomość korelacji zdrowia i nadmiernych kilogramów, a z drugiej strony chcą wyglądać bardziej atrakcyjnie dla swoich partnerów. U mężczyzn proces redukcji masy ciała nie jest tak oczywisty. Panowie, aby rozpocząć odchudzanie zazwyczaj potrzebują zdecydowanego bodźca w postaci np. choroby.*

Paradoksalnie, pomimo tego, iż jako naród jesteśmy świadomi skutków złego odżywiania się, to jednak szybkie tempo współczesnego świata, praca i obowiązki powodują znaczne odejście od prawidłowych zasad zdrowego żywienia. Co więcej, jesteśmy bardziej poddenerwowani oraz zestresowani, co sprawia, że wiele osób ma problem z tzw. zjadaniem stresu” – tłumaczy dr Katarzyna Jańska, lekarz specjalista medycyny rodzinnej, ekspert kampanii Bliscy u Wagi.

4. Jakie uczucia najczęściej pojawiają się u Pani/ Pana podczas odchudzania?



Wnioski

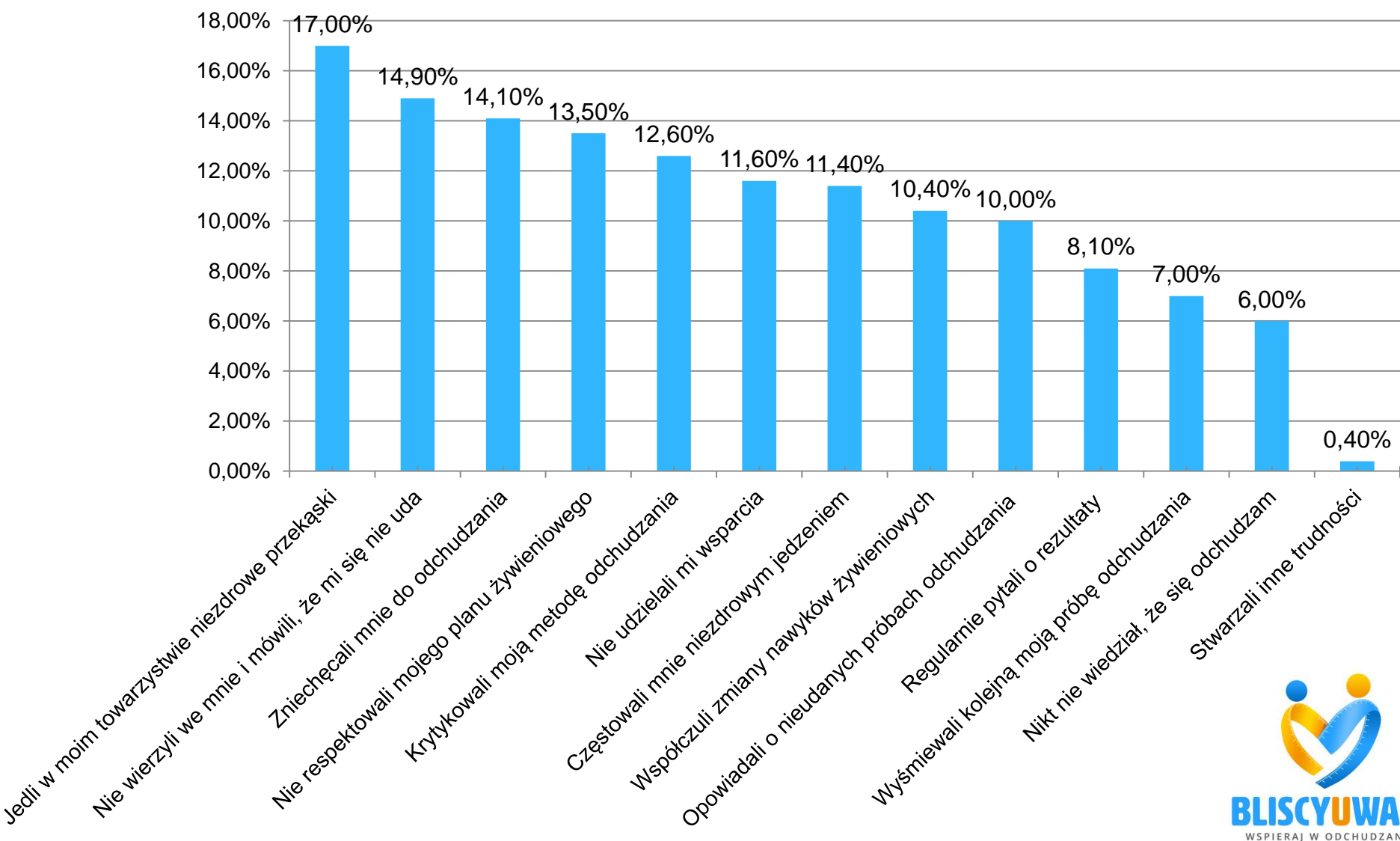
- **Badanie sugeruje, że Polacy mają negatywne skojarzenia z procesem odchudzania. Prawie co trzeci ankietowany przyznał, że najczęściej pojawiające się uczucie związane z dietą, to obawa czy się uda (29,5%).**
- Ważnym problemem w czasie redukcji wagi są różnego rodzaju kryzysy wewnętrzne. Dla ponad 28% respondentów takim impasem jest brak widocznych efektów podczas odchudzania.
- Nieodłącznym elementem każdej próby redukcji masy ciała jest wsparcie. Bez pomocy ze strony najbliższych, mogą pojawić się brak motywacji i wiary w siebie – 38% ankietowanych wskazało taką odpowiedź.
- Wiara w swoje możliwości to niemalże połowa sukcesu, jednak dla osób przed 24. rokiem życia, to właśnie brak wiary w siebie jest jednym z najczęściej pojawiających się problemów podczas odchudzania (26%).

Komentarz ekspercki

*„Bardzo często boimy się podejmować różnego rodzaju wyzwania. Dla jednych prawdziwym sprawdzianem siebie będzie zmiana miejsca pracy, natomiast dla drugich może to być właśnie decyzja o przejściu na dietę. **Strach czy obawa przed podjęciem się czegoś, co nie do końca znamy lub czegoś, co nie do końca uważamy za dobry pomysł, to sprawa zupełnie naturalna. Powodem takiej postawy jest lęk przed porażką.***

*Każdy z nas lubi mówić o sukcesach osobistych, ale nikt nie chce wspominać o tym, co niezupełnie nam się udało. Odwzorowanie tych słów można znaleźć również w procesie odchudzania, a wyniki raportu tylko to potwierdzają. W sytuacjach słabości warto szukać wsparcia wśród najbliższych, którzy powinni nas motywować i zachęcać do walki z nadmiernymi kilogramami” – komentuje **Monika Honory, ekspert kampanii Bliscy u Wagi.***

5. Jakie trudności podczas odchudzania stwarzali Pani/ Pana bliscy?



Wnioski

- **Prawie co trzeci badany poniżej 24. roku życia przyznał, że największą trudność podczas procesu redukcji masy ciała, stanowił widok najbliższych, jedzących słodczyce.**
- Motywacja i wsparcie ze strony najbliższych odgrywa jedną z ważniejszych funkcji podczas diety. Według badania, aż 60% ankietowanych odczuło brak tych elementów.
- Dodatkową trudność podczas diety może stanowić niedostosowanie restrykcji żywieniowych osoby odchudzającej się do codziennie przygotowywanych posiłków przez bliskich. Z takim problemem zmagало się 28% ankietowanych poniżej 24. roku życia.



Komentarz ekspercki

*„Proces odchudzania wymaga wielu wyrzeczeń. Śmiało można powiedzieć, że jest to czas, w którym sprawdzamy swoje możliwości. **Decydując się na zmiany nawyków żywieniowych i podjęcie restrykcyjnej diety, trzeba być przygotowanym na wiele trudności.** Może dojść do sytuacji, gdy przez cały tydzień trzymamy się naszego planu żywieniowego, jednak wraz z nadejściem weekendu, a co za tym idzie spotkań w gronie przyjaciół i rodziny, pozwalamy sobie na więcej luzu w stosunku do diety.*

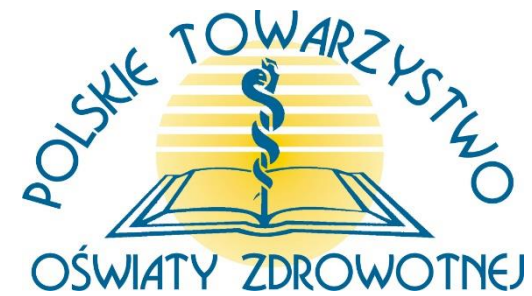
*Często jesteśmy po prostu namawiani do odstąpienia od dotychczasowych restrykcji, na zasadzie <<spróbuj, przecież nic się nie stanie jak tylko spróbujesz>>. W takich momentach sprawdzamy nie tyle siebie oraz swoją silną wolę, co swoich przyjaciół, których zadaniem jest pomoc i wsparcie w wyzwaniu, jakim jest dieta. Jeśli takiego wsparcia nie otrzymujemy, warto podjąć rozmowę z tymi osobami i wyjaśnić nasze potrzeby. Warto to zrobić, chociażby ze względu na to, że takie komentarze szybko zniechęcą nas do kontynuowania diety, a w przyszłości do podjęcia nowej próby – **podpowiada psycholog***

Katarzyna Kucewicz, ekspert kampanii Bliscy u Wagi.

Współorganizator



Patronaty





www.BliscyUWagi.pl

e-mail: kontakt@bliscyuwagi.pl



www.facebook.com/BliscyUWagi/

Dodatkowych informacji na temat wyników raportu „Analiza psychologicznego aspektu odchudzania” udziela:

Agnieszka Kozak

Koordynator kampanii Bliscy u Wagi

e-mail: agnieszka.kozak@procontent.pl

kom. + 48 881 337 333



BLISCYUWAGI
WSPIERAJ W ODCHUDZANIU