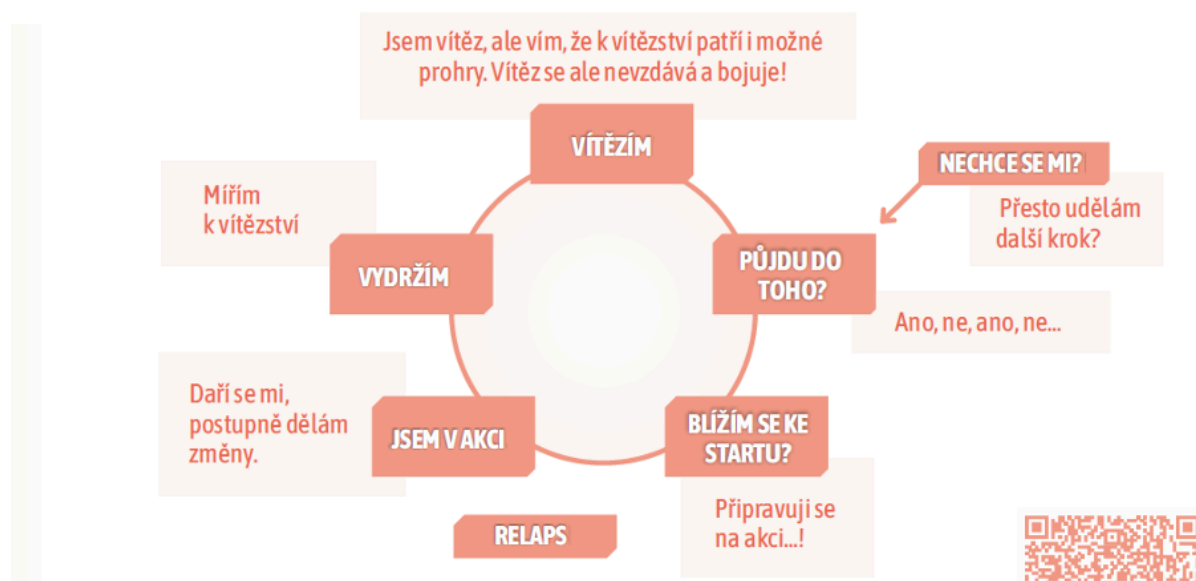


3.4 Jak na duši - Kolo změny



V brožuře jste se seznámili s pomůckou, které říkáme „kolo změny“.

Jedná se o schéma, které ukazuje, že každá změna má určité fáze. Aby člověk mohl postoupit do další z nich, musí přijít vhodná motivace a strategie chování k tomu, aby překonal překážky, které se mohou objevit.

Cílem schématu je ukázat, že chcete-li dosáhnout určité změny, v našem případě změny životního stylu a redukce nadměrné tělesné hmotnosti, musíte si uvědomit, v jaké fázi změny se nacházíte a dle toho hledat i vhodnou formu motivace a strategii chování.

Tento text souvisí s pracovním listem KOLO ZMĚNY, jehož cílem je jednak zmapovat v jaké fázi změny jste, a pomocí tipů a úkolů vás navést k postupu, jak se posunout do fáze další nebo jak postupovat v případě relapsu (vypadnutí z procesu změny).

NECHCE SE MI?

Většina lidí přirozeně vyhledává pohodlí a příjemné zážitky – ať už jde o chutné jídlo, relaxaci nebo vyhýbání se fyzické námaze. Někdy si zvykáme na návyky, které mohou časem nepříznivě ovlivnit naše zdraví, aniž bychom to příliš řešili. Možná to máte podobně – pokud nepocítujete žádné vážné obtíže, nezabýváte se nadbytečnými kily, nedostatkem pohybu nebo psychickým nepohodlím. Je pravděpodobné, že zatím na změnu prostě nejste připraveni, a to je v pořádku.

Ale co když se to změní? Jednoho dne možná přijde ten okamžik, kdy si uvědomíte, že váš současný životní styl už nefunguje, a budete chtít udělat první krok. Tento „den s velkým D“ vás může překvapit, ale důležité je, že změna je vždy možná. Nemusíte na sebe tlačit, pokud zatím necítíte potřebu něco měnit. Až přijde správná chvíle, budete připraveni a existují způsoby, které vám mohou na této cestě pomoci.

PŮJDU DO TOHO?

Pokud si už uvědomujete, že vaše současné návyky vám přinášejí obtíže, jste na dobré cestě ke změně. Možná už víte, že nadbytečné kilogramy, špatná strava nebo nedostatek pohybu vám brání žít život podle vašich představ. Tato fáze však bývá plná protichůdných pocitů – na jednu stranu si změnu přejete, ale na druhou vás současný stav stále láká svým pohodlím.

Zvažujete, že začnete sportovat nebo změníte jídelníček, ale obáváte se, jestli to zvládnete. Přemýšlíte, jaké budou první kroky, a bojíte se selhání. Tyto obavy jsou normální a mnoho lidí

je zažívá. Změna nemusí být drastická – zkuste začít s malými kroky. Přidejte více zeleniny do svého jídelníčku, vyrazte na krátké procházky po večeři nebo si místo slazených nápojů dejte vodu. Každý malý krok je důležitý a posouvá vás blíže k cíli.

BLÍŽÍM SE KE STARTU?

Rozhodli jste se pro změnu a víte, že chcete něco udělat pro zlepšení svého života – ať už jde o redukci hmotnosti, zvýšení pohybové aktivity nebo lepší psychickou pohodu. I když ještě nemáte přesně definovaný cíl ani jasný plán, už samotné rozhodnutí, že chcete začít, je velký úspěch.

Teď je správný čas přemýšlet o tom, co byste chtěli změnit a jak na to. Možná vás trápí nadbytečná kila, nebo cítíte, že potřebujete více pohybu. Prvním krokem je stanovit si jasné, realistické cíle a začít postupně. Pamatujte, že žádná rychlá řešení neexistují. Klíčem je trpělivost a malé změny, které budou dlouhodobě udržitelné.

JSEM V AKCI

Gratulujeme, jste připraveni začít! Už víte, co chcete změnit, a máte jasný plán, jak na to. Ať už jde o lepší stravovací návyky, větší pohyb nebo práci na své psychice, jste odhodláni udělat první kroky.

Důležité je postupovat systematicky. Váš plán nemusí být složitý, ale měl by být realistický a udržitelný. Klíčem k úspěchu je začít s malými kroky, které vám budou dávat smysl. S každým dosaženým dílčím cílem si budete budovat důvěru ve své schopnosti a posouváte se blíže ke své ideální verzi sebe sama.

VYDRŽÍM! (ZVÍTĚZÍM)

Dosáhli jste svého cíle nebo jeho části – skvělá práce! Možná jste zhubli, zlepšili jídelníček, začali se více hýbat nebo se psychicky cítíte lépe. To vše je obrovský úspěch, ale právě teď přichází nová výzva: jak změny udržet a předejít návratu ke starým návykům.

Udržení změny je proces, který vyžaduje vytrvalost. Klíčem je neustále pracovat na nových návycích, aby se staly vaší přirozenou součástí. Pamatujte, že občasné klopýtnutí (lapsus) není důvod k panice – naopak, je to příležitost k učení. Důležité je vrátit se zpět na správnou cestu a pokračovat dál.

Vyhnete se černobílému myšlení typu: „Selhal/a jsem, nemá smysl pokračovat.“ Zaváhání není konec – každý den, kdy se vrátíte k pozitivním návykům, je krokem vpřed. Oceňte, co jste dokázali, a mějte radost z toho, že jste na správné cestě.

RELAPS

Motivačních rozhovory také přináší důležité poselství, že přirozenou součástí jakékoliv změny je možnost (nejednoho) selhání.

V žargonu Motivačních rozhovorů se takovému selhání – vypadnutí z kola změny říká RELAPS. Avšak víte-li, že jde o naprosto přirozenou věc, dává vám to sílu k hledání cesty jak do kola změny opět nastoupit.

Další dobrou zprávou je, že není třeba začínat od začátku – tedy z políčka „Nechce se mi“. Je jen nutné identifikovat, v jaké fázi změny k relapsu došlo a co jej zapříčinilo. Dle toho se pak pokusíte využít jinou strategii, která vám spíše pomůže postoupit na další metu v kole změny.

Každý člověk je jedinečný, proto je užitečné si uvědomit, že postup změny životního stylu může mít u každého odlišný průběh. Někdo bude mít velmi silný motiv ke změně životního stylu a bude tak v kole změny rychlejší. Někdo může startovat z pole „Nechce se mi?“ a bude nějakou dobu trvat, než najde motivaci do kola změny životního stylu nastoupit. A je to naprosto v pořádku. Hlavní je, abychom úsilí o změnu zcela nevzdali. Motivaci může hodně

posílit, pokud se do změny životního stylu pustíte v rámci celé rodiny a budete se vzájemně podporovat.
A mějme také na paměti poselství, že i malá změna může nastartovat změny zásadní!

Zdroj: Miller, W. R., Rollnick, S. Motivační rozhovory. Příprava ke změně závislého chování.
Tišnov: Sdružení SCAN, 2003