

DR DESIMIR PAJEVIĆ¹
redovni profesor
Filozofski fakultet - Beograd

SOCIO-PSIHOLOŠKE OSNOVE GOJAZNOSTI KAO RIZIKO-FAKTORA

Sažetak: *Gojaznih ljudi u svijetu je sve više uprkos upozorenjima ljekara i drugih stručnjaka da to ozbiljno narušava psiho-fizičke sposobnosti ljudi i dovodi do niza zdravstvenih problema. Nijesu u pitanju samo promjene u strukturi hrane koju savremena tehnologija nudi tržištu, već to ukazuje da gojaznost ima svoje dublje socijalno-psihološke uzroke koji se ne mogu baš lako otkloniti i prevazići.*

Psihoanalitička teorija povećanu potrebom za hranom (jedenjem) vezuje za tzv. oralnu zavisnost, kao osobinu ličnosti. Danas se u istraživanjima sve više utvrđuje povezanost između gojaznosti i depresivnosti. U tom sklopu hrana ima funkciju mehanizma odbrane kojim se ličnost brani od stresa. Svakodnevno se lansiraju brojne dijete kako omršaviti. Uspjeh tih dijeta je često diskutabilan kako po zdravlje tako i po trajnost efekata. Uzimajući u obzir psihološke uzroke gojaznosti danas se ide za drugačijom strategijom u smanjenju suvišnih kilograma. Nije problem kako smrštati već šta učiniti da se ne dobije prekomjeran broj suvišnih kilograma. U tom cilju se sve više ističe uloga sportsko-rekreativnih aktivnosti u otklanjanju psiholoških uzroka gojaznosti.

Gljučne riječi: *bulimija, hedonistička gojaznost, neurotska gojaznost, fitness, dijete, zdrav život.*

1. FUNKCIJA HRANE

Hrana za čovjeka ima višestruki značaj:

- biološki - obezbjeđuje organizmu neophodne energetske sastojke,
- psihološki - odnos prema hrani samo uzimanje hrane obojeno je jakim emocijama koje stvaraju prijetnost i uživanje (bulimija), a nekada i odbojnost kao što je to u slučaju anoreksije² i

1 Filozofski fakultet (Odjeljenje za psihologiju), Univerzitet u Beogradu, Čika Ljubina 18-20 i profesor Psihologije sa psihologijom sporta na Filozofskom fakultetu u Nikšiću,

2 Anoreksija je odbijanje uzimanja hrane.

- socijalni značaj - hrana odražava (i obezbjeđuje) određeni socijalni status, kako svojim kvalitetom i vrstom namirnica, tako i načinom uzimanja, što je uslovljeno kulturnim običajima i tradicijama.

U odnosu prema hrani postoji tri apsurdne situacije:

(1) Oko trećine ljudi u svijetu gladuje zbog siromaštva.

(2) Ima i onih, istina manji broj, koji gladuju ne zato što su siromašni već što imaju negativni stav prema hrani. Riječ je o anoreksiji ili tzv. “tvigi poremećaju”, jer se javlja kod tinejdžera. Oko 5% djevojčica je sklono ovom poremećaju. Razlozi su čisto psihološke prirode. Samoprocjena svoje tjelesne šeme (izgleda) ne odgovara željenom idealnom liku idola sa filmskog platna, manekenskih pisti, iz literature i sl. Da bi se po izgledu prilagodila tom svom uzoru ličnost se samoinicijativno prepušta gladovanju koje ima za cilj da tjelesnu težinu modelira u odnosu na svoj zamišljeni estetski model. Uzima se mala količina hrane sa vrlo malo kalorija. Zdravstvene posljedice takve ishrane su poznate, ali psihološka želja da se dostigne svoj “idol” je jača od toga.

(3) Treću grupu čine oni koji jedu daleko više nego što je to organizmu potrebno i imaju problema sa viškom kilograma. To je grupa gojaznih. Ova grupa je takođe brojna. Procjena Svetske zdravstvene organizacije pokazuje da svaki treći Amerikanac ima prekomjernu težinu, a u Sovjetkom Savezu je svaka druga žena teža za oko 12 kg. (u manje ekonomski razvijenim sredinama veća je gojaznost žena, jer manje vode računa o svom izgledu, a u razvijenim sredinama muškarci su gojazniji). I u našoj zemlji se, susrećemo sa problemom gojaznosti. Ranije je Vojvodinina spadala u vodeći region u Evropi po gojaznosti, a sada se to po procjeni prof. dr **Jagode Jorge**, vodećeg stručnjaka za ishranu u nas, proširilo na Beograd i druge regione u Srbiji.

Danas su ljekari jednoglasni da višak kilograma prijeti našem zdravlju i da su gojazni ljudi podložniji infarktu i još nizu drugih oboljenja. U tom pogledu gojaznost se tretira i kao ozbiljan zdravstveni problem. U razvijenim zemljama, posebno u Americi, vodi se stalna zdravstvena propaganda protiv gojaznosti, troše se milijarde dolara na raznovrsne dijete, a broj gojaznih se ne smanjuje. S druge strane, stogodišnjaci izjavljuju, što je i činjenica, da su u životu bili vrlo umjereni prema jelu i piću.

2. KOJI SU UZROCI GOJAZNOSTI?

Biologija gojaznosti je veoma kompleksna i pod uticajem je više faktora. Biolozi govore o “genu” za gojaznost što znači da je nasljedna. Poznato je da je veća vjerovatnoća da će djeca kasnije kao odrasli biti gojaznija ukoliko su im roditelji bili gojazni. Kod jedne trećine među gojaznima metabolički procesi u organizmu nijesu uravnoteženi, što znači da se manja količina kalorija potroši nego što se ishranom unese.

Uzroci gojaznosti za drugu trećinu gojaznih ljudi su pretežno psihološke prirode. Vezani su za osobine ličnosti i nepovoljna emocionalna stanja koja ličnost doživljava u porodičnoj, radnoj i drugim životnim situacijama. Kraće rečeno, stres je uzrok gojaznosti. U ove oblike gojaznosti spadaju:

Hedonistička gojaznost je posljedica pretjeranog uživanja u jelu i piću, što je prema psihoanalitičkom shvatanju posljedica zastoja u zadovoljavanju potrebe za hranom, u tzv. “oralnoj fazi” (u toku prve godine života). To nezadovoljenje se kasnije na odraslom uzrastu kompenzuje pretjeranom potrebom za uzimanjem hrane.

Neurotska ili reaktivna gojaznost nastaje kao posljedica povećanih stresova i emocionalnih opterećenja. U takvim stanjima uzimanjem hrane ličnost redukuje svoj strah i napetost. Kod tih osoba glad se povećava uzimanjem hrane, jer ih stresna situacija nagoni da vjeruju da nijesu u stanju da se ugoje.

Kod reaktivne gojaznosti težina raste poslije nekih emocionalnih traumatskih iskustava i tu se prvo uočava značaj psiholoških činilaca različito situacije, kao što su: smrt člana porodice, odvajanje od porodice, raskid za voljenom osobom, strah od usamljenosti i napuštenosti i druge, mogu prouzrokovati pretjeranu gojaznost. Reaktivna gojaznost više se susreće kod odraslih, kao odgovor na emocionalnu traumu pogotovo poslije smrti bliske osobe, ili u situacijama kada se javlja strah od smrti. U tim slučajevima prekomjerno uzimanje hrane preuzima funkciju bijega od anksioznosti ili depresije. Ovakva gojaznost se rijetko kad može javiti kod djece. Ona je model zrelije ličnosti, ličnosti koja je već ranije bila izložena sličnim, ali ne toliko intenzivnim psihološkim uslovima.

Stankard A. (prema **Vukčević, Lj.** 1986) je prema navikama za jelom i poremećajima u doživljavanju svoje tjelesne šeme (slika tjela) iz-

dvojio dva karakteristična patološka oblika gojaznosti. Prvi je, tzv. “noćni sindrom jedenja” a drugi “Bingeov sindrom jedenja”.

Kod “noćnog sindroma jedenja” zapaža se jutarnja anoreksija i večernja hiperfagija praćena nesanicom. Javlja se uglavnom kod žena, kao rezultat sresnih situacija u životu, i traje sve dotle dok se osoba ne oslobodi stresa.

“Bingeov sindrom jedenja” nastupa iznenada i osoba osjeća neodoljivu potrebu da pojede veliku količinu hrane za vrlo kratko vrijeme, što biva praćeno nemirom i osuđivanjem samog sebe. I Bingeov sindrom predstavlja reakciju na stres, međutim, za razliku od noćnog sindroma napadi uzimanja velike količine hrane ne nastupaju periodično, već su tesno povezani sa iznenadnim i specifičnim okolnostima.

Proučavajući emocionalne aspekte gojaznosti **V. Hamburger** (W. Hamburger, 1951) izdvojio je četiri različite grupe gojaznih ispitanika. Ispitanici prve grupe su previše uzimali hranu kao odgovor na emocionalne tenzije koje su u osnovi bile nespecifične kao što su usamljenost, anksioznost i dosada.

Ispitanici druge grupe su reagovali prevelikim uzimanjem hrane u hroničnim slučajevima tenzije ili frustracije. I njima hrana predstavlja zadovoljstvo u neprijatnim i nedopuštenim životnim situacijama koje traju već duže vremena.

Kod treće grupe bila je prisutna “emocionalna bolest” najčešće depresija, dok je kod četvrte grupe uzimanje hrane prosto prešlo u naviku. Pojedinci su imali intenzivno veliku želju za hranom, koja nije bila u vidljivoj direktnoj vezi sa spoljnim promjenama i događajima, kao ni sa promjenama emocija.

Za treću trećinu gojaznih ljudi značajni su faktori koji se odnose na porodičnu klimu, način života i način ishrane. Psihoanalitičari ističu da su majke gojazne djece nesigurne u odnosima sa djetetom i nastoje to osjećanje nadoknaditi davanjem prevelike količine hrane. Gojaznost djece krije neke poremećene odnose u porodici. Nedostatak fizičkih aktivnosti, pretjerano sjedenje, kao i uzimanje suviše masne hrane izazivaju povećanu gojaznost.

3. PROFESIJE I GOJAZNOST

Ljudi koji se bave određenim profesijama su skloni gojaznosti, u odnosu na profesiju ljudi se mogu svrstati u nekoliko grupa (tipova) gojaznih.³

Prva grupa je “pokretač” i tom tipu gojaznosti su skloni ljudi koji se bave umjetničkim zanimanjima. Oni su po prirodi kreativni, društveni i lako se prepuštaju uživanjima.

Druga je “kontrolor” grupa. ovom tipu pripadaju ljudi koji su vrlo dinamični, pristalice su brze hrane, neumjereni su u jelu i piću. To im služi da smanje svoju napetost. U ovu grupu pretežno spadaju biznismeni, menadžeri, političari, rukovodioci.

Sljedeća je grupa “prilagodljiv”. Tu spadaju ličnosti koje oponašaju u jelu i piću pretpostavljene i rijetko odbijaju ponuđeno. Većina su iz redova službenika i zanimanja koja se odnose na rad sa ljudima.

Na kraju, najmanju grupu gojaznih čini, tzv. grupa “analitičar”. To su ljudi koji se ponašaju u skladu sa tradicionalnim vrijednostima, ne vole promjene i više su okrenuti prošlosti. Uglavnom vole da jedu ista jela i piju ista pića. Najviše ih ima među istraživačima i arheolozima.

4. MJERE PROTIV GOJAZNOSTI

Povećana gojaznost se tretira kao faktor rizika i u svijetu se, posebno u razvijenim zemljama, vodi stalna kampanja protiv gojaznosti. Izmišljaju se brojne dijetete, troši se na to veliki novac, a efekti nijesu zadovoljavajući. Posebno kada je u pitanju neurotska gojaznost. Hrana je kod tih ličnosti lijek za savlađivanje napetosti i nesigurnosti. Održavaju dijetu i pridržavaju se savjeta stručnjaka dok slabe, ali kad dostignu zadovoljavajuću težinu onda se brzo vraćaju na prethodni način ishrane. Zato je bolje ne jesti da bi se popravilo svoje raspoloženje, već prvo popraviti raspoloženje, a onda nećemo imati potrebu da jedemo više nego što nam treba. Tome može mnogo da doprinese rekreacija i povećana fizička aktivnost.

³ Prema: Gordana Pudar, Politika, 22. oktobar, 1996.

Smanjenje težine je jedan od najznačajnijih motiva za one koji učestvuju u trz. fitness (fitness) programima. Ovi programi pored poboljšanja snage i izdržljivosti (aerobnih sposobnosti), doprinose oblikovanju i zatezanju mišića i estetskom izgledu tela, kao i smanjenju potkožnog masnog tkiva.

U riječi **fit** sadržana su tri značenja:
 “funkcionišem dobro, dobro izgledam i dobro se osjećam”

Fitness programi su sve prisutniji u gradskim sredinama, a teretane postaju sve privlačnije kako za muškarce, tako i za žene, jer doprinose i zdravlju i lijepom estetskom izgledu. To potvrđuju rezultati istraživanja kod učesnica jednog fitness kluba (**Dorđević A.**, 2002). Na pitanje: “Koliko često dolazite da vježbate?”, dobijeni su odgovori prikazani u sljedećoj tabeli.

Tabela 1: Koliko često dolazite da vježbate?

Red. broj	UČESTALOST VJEŽBANJA	N	%
1.	Manje od jednom nedeljno	4	4,8
2.	Jednom do dva puta nedeljno	8	9,63
3.	Tri do četiri puta nedjeljno	27	32,53
4.	Skoro svaki dan	44	53,01

Četiri osnovna razloga učestvovanja u tim programima su: ljepši fizički izgled (privlačnost), zdravlje, psihičko blagostanje i mršavljenje. Drugi značajan rezultat ovog istraživanja je kod vježbačica, samoprocjena zdravlja i privlačnosti je bila značajno pozitivnija nego kod onih koje se time ne bave (kontrolne grupe). To su dvije važne komponente ličnosti od kojih zavisi zadovoljstvo ličnosti. Jačanju tih komponenti značajno doprinosi rekreacija i fizička aktivnost. Rekreacija nam može život učiniti ljepšim i bogatijim.

Šta doprinosi da se duže i zadovoljnije živi. Japanci, statistički gledano, spadaju u narode koji najduže žive. Da bi se to postiglo Institut za zdravlje u Tokiju daje pored savjeta o načinu ishrane i savjete koji su više psihološke prirode.

NEKOLIKO VAŽNIH SAVJETA INSTITUTA ZA ZDRAVLJE U TOKIJU

Provodite više vremena u prirodi - Poklonite više pažnje disanju, a to vam omogućava priroda i naučite da upražnjavate, makar, jednostavne fizičke vježbe.

Budite srećni - Sva osjećanja koja preživljavate ne ostaju samo u glavi. Ona upravljaju većinom fizioloških odgovora organizma. Kad tugujemo ili se nerviramo, imuni sistem prestaje da stvara T i B ćelije koje nas štite od zaraznih oboljenja, čak i od raka. I obratno, osjećajući potpuno zadovoljstvo i uživanje u životu, jačamo imuni sistem, a time i svoje zdravlje.

Tjerajte mozak - Ako prisilimo mozak da naporno radi, on se, uopšte neće previše zamarati. Naprotiv, u svakom starosnom dobu, a osobito u starijim godinama, neophodno je stalno buditi oblasti koje su odgovorne za pamćenje.

Opuštajte se - Savremen život stalno nameće stanja koja nas tjeraju da budemo razdražljivi ili potišteni. Da izbjegnemo sve, nemoguće je; zato se treba kloniti napetosti. Pronađite vrijeme za odmor kad se možete smiriti i opustiti.

Spavajte duže - Ne kaže se uzalud da je “jutro pametnije od večeri”. Dobar san bistri misli i omogućava organizmu da obezbjedi neophodan odmor mišićima, da uspori rad srca, da snizi arterijski pritisak i da uskladi lučenje hormona. U usporenom ritmu ćelije se bolje obnavljaju, a mišići ponovo stiču snagu. Poznato je da, čak, rane brže zarastaju za vrijeme spavanja.

Nemojte se pretopliti - Kao svaki drugi, odbrambeni sistem našeg organizma ima potrebu za stalnim uvježbavanjem. Ako se umotavate i nosite toplu odjeću, on će se na to navići. Kako braniti organizam koji preko svake mjere čuvate? Zato će biti dovoljan najmanji vjetrić ili neka bezazlena zaraza, da se razbolite. Trudite se da se ne utopljavate previše, da češće provjetravate stan i da temperatura u spavaćoj sobi ne pređe 16-17 stepeni.

Pričinjavajte zadovoljstvo - Razgovor sa drugaricom ili prijateljem, nešto ukusno, dobar film ili cvjeće... Sami možete dopuniti spisak malih radosti koji vam pričinjavaju zadovoljstvo. One će pomoći velikom mozgu da stvara serotonin - “hormon sreće”.

Jedite manje - Istraživanja pokazuju da su svi ljudi koji su prekoračili stoljeće bili umjereni u hrani. Poznati japanski biolog **Cusima Roj** savjetuje da se sastavi dnevni obrok koji će sadržavati 1200-2000 kalorija dnevno. A kao obavezan dodatak preporučuje vitamine - naročito A, E i C.

Smijte se - Dok se smijete više mišića se pokreće nego što mislite. To su mišići lica, trbuha, dijafragme, želuca. Kad se smijemo, dišemo duboko i tako obnavljamo zalihe kiseonika u ćelijama, širimo bronhije i pluća i oslobađamo dišajne puteve.

Poklanjajte ljubav - Drevna japanska medicina je uvijek stremila da pronade put do besmrtnosti. Ona je tretirala seksualne odnose kao čin za obnavljanje unutrašnje energije, piše “Poleznaja gazeta”.

5. PROGRAM ZA ISPITIVANJE OSOBINA LIČNOSTI OD ZNAČAJA ZA GOJAZNOST

Da bi se postigla efikasnost u prevenciji i liječenju gojaznosti potrebno je ispitati osobine ličnosti koje su u vezi sa gojaznošću i na osnovu toga ustanoviti tip gojaznosti. U tom cilju na osnovu naših dosadašnjih istraživanja i praćenja ovog problema predlažemo sljedeće psihološke instrumente.

1. **Frajzburški inventar emocionalne strukture ličnosti** kojim se mjere dimenzije koje su u direktnoj vezi sa reagovanjem na stres. To su: neurotičnost, agresivnost, depresivnost, razdražljivost, društvenost, konformizam, inhibiranost, ekstroverzija, emocionalna labilnost.

2. Skala emocionalnog stanja (semantički diferencijal) kojom se ispituje doživljaj sopstvene ličnosti.

3. Skala stepena frustracije na nezadovoljenje bioloških potreba (A3).

4. Test motivacije za bavljenje sportsko-rekreativnim aktivnostima.

Svi navedeni instrumenti imaju zadovoljavajuće metrijske karakteristike i primjenjivani su na našoj populaciji u razne dijagnostičke i prognostičke svrhe.

LITERATURA:

1. Jorga, J.: Principi ishrane sportista, Sportska medicina; Evropski centar za mir i razvoj, Beograd, 2002.
2. Lukač D., Lukač, D.D. Blagajac, M.: Efekti zdravstveno preventivnih programa sportske rekreacije, Sport i zdravlje, Univerzitet u Novom Sadu, 1999.
3. Nikolić, B.: Rekreacijom do zdravlja, Crnogorski savez sport za sve, Nikšić, 2001.
4. Mitić, D.: Rekreacija, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd, 2001.
5. Moris, W.L.: Extraversion and Introversion, John Wiley and Sons, London, 1979.
6. Selay, H.: Stress without distress, Teach Yourself Books, Montreal, 1974.
7. Dimitrijević, B.: Jesti i mršaviti, BIGZ, Beograd, 1980.
8. Pajević, D.: Psihologija sporta i rekreacije, Grafo Mark, Laktaši, 2003.
9. Vukčević, J.: Psihološki aspekti gojaznosti, Psihologija 1/2 Beograd, 1986.
10. Hamburger, W.W.: Emotional Aspects of Obesity, Medical Clinics of North America, 35; 1951.
11. Đorđević, A.: Šta žene žele, Psihologija danas, 17/02, Niš, 2002.