

Znaczenie funkcjonowania rodziny dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży z otyłością

dr n. hum. Izabela Tabak

Zakład Zdrowia Dzieci i Młodzieży

Instytut Matki i Dziecka

Dlaczego warto zajmować się rodziną?

- ogromne znaczenie funkcjonowania rodziny dla **zdrowia i zachowań zdrowotnych** jej członków,
- szczególna **rola rodziny w okresie dzieciństwa i adolescencji**,
- **„lepiej zapobiegać niż leczyć”** – rodzina jest źródłem zarówno **czynników ryzyka**, jak i **czynników chroniących** przed zaburzeniami zdrowia.

Dlaczego warto zajmować się zdrowiem

- zdrowie psychiczne, społeczne i zdrowie fizyczne są ze sobą ściśle powiązane
- najczęstszym powikłaniem otyłości u dzieci i młodzieży są problemy psychospołeczne

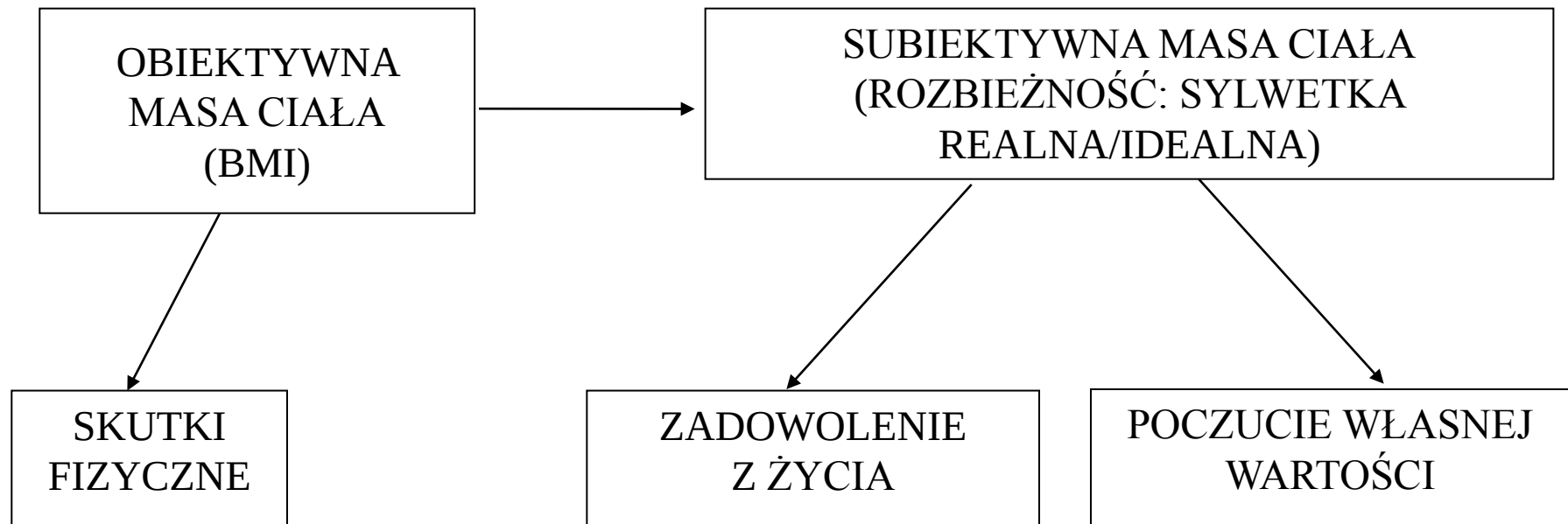
KONSEKWENCJE OTYŁOŚCI

PSYCHOLOGICZNE

- negatywna samoocena
- brak wiary we własne siły
- postawa pasywna
- poczucie smutku, wstydu

SPOŁECZNE

- stereotyp osoby otyłej
- przezywanie, wyśmiewanie, poniżanie
- agresja
- odrzucenie



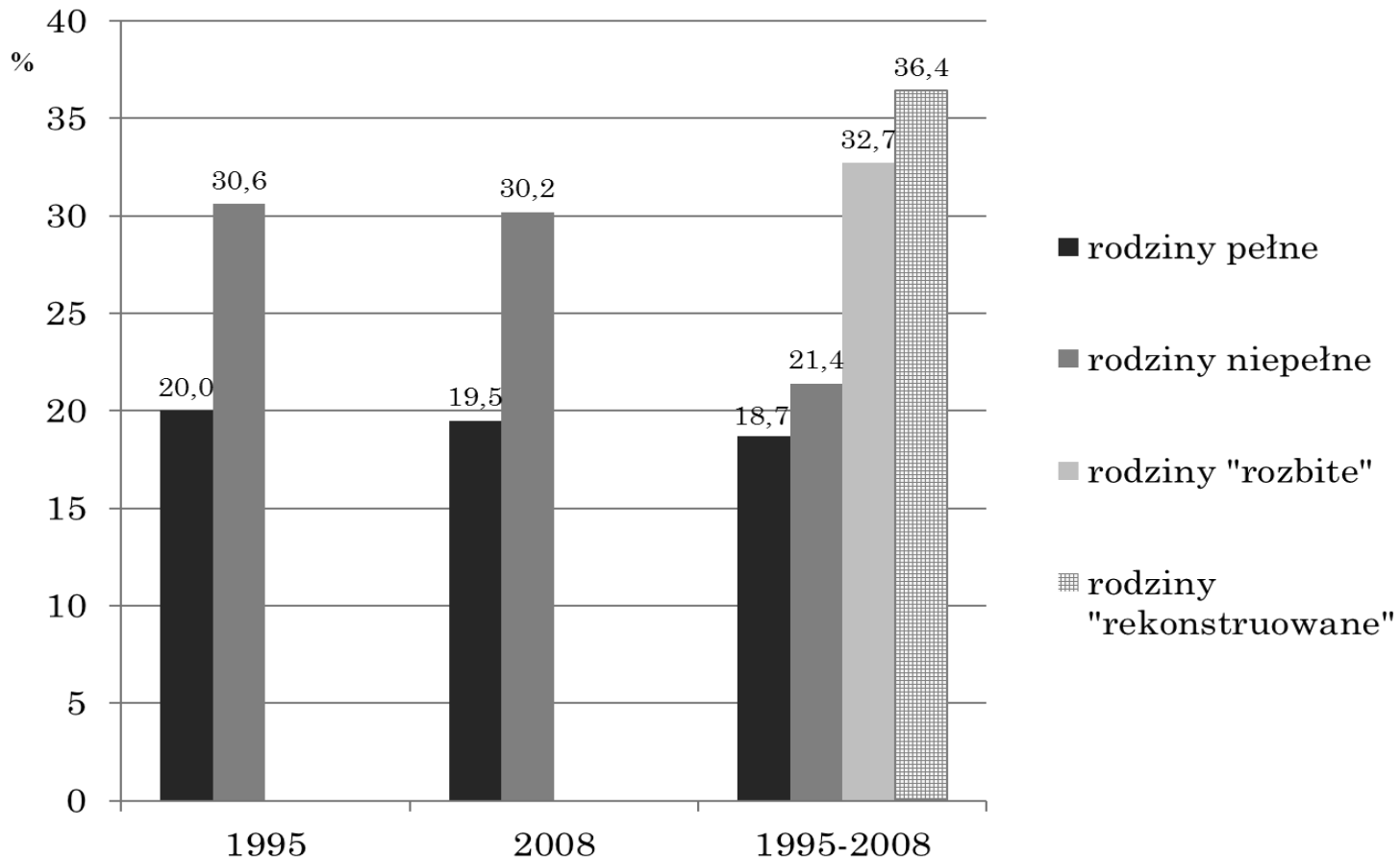
Ważne elementy życia rodzinnego

- struktura rodziny
- sytuacja socjoekonomiczna rodziny
- zwyczaje rodzinne – zachowania zdrowotne członków rodziny
- relacje w rodzinie
- style wychowawcze – postępowanie rodziców

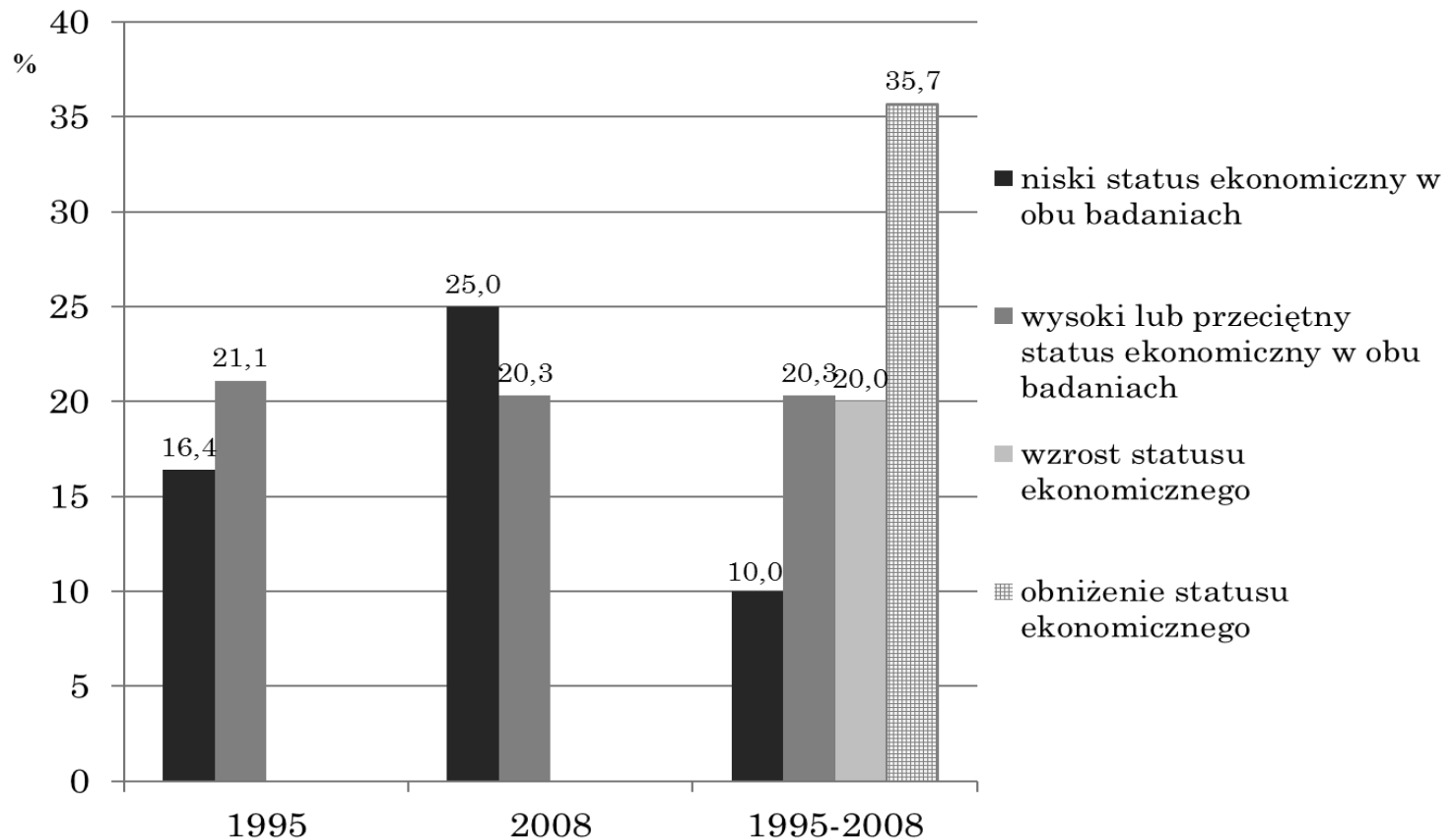
Czy struktura i zamożność rodziny mają związek z

- wyniki wielu badań są rozbieżne, szczególnie dotyczące zamożności
- największe znaczenie ma niekorzystna zmiana – **rozpad lub zubożenie rodziny** – wyniki badań długofalowych

Odsetki młodzieży z nadmiarem masy ciała a struktura rodziny



Odsetki młodzieży z nadmiarem masy ciała a sytuacja ekonomiczna



**CZY ZWYCZAJE RODZINNE (NP. SPOŻYWANIE
WSPÓLNYCH POSIŁKÓW Z RODZINĄ)**

I ZACHOWANIA ZDROWOTNE CZŁONKÓW RODZINY

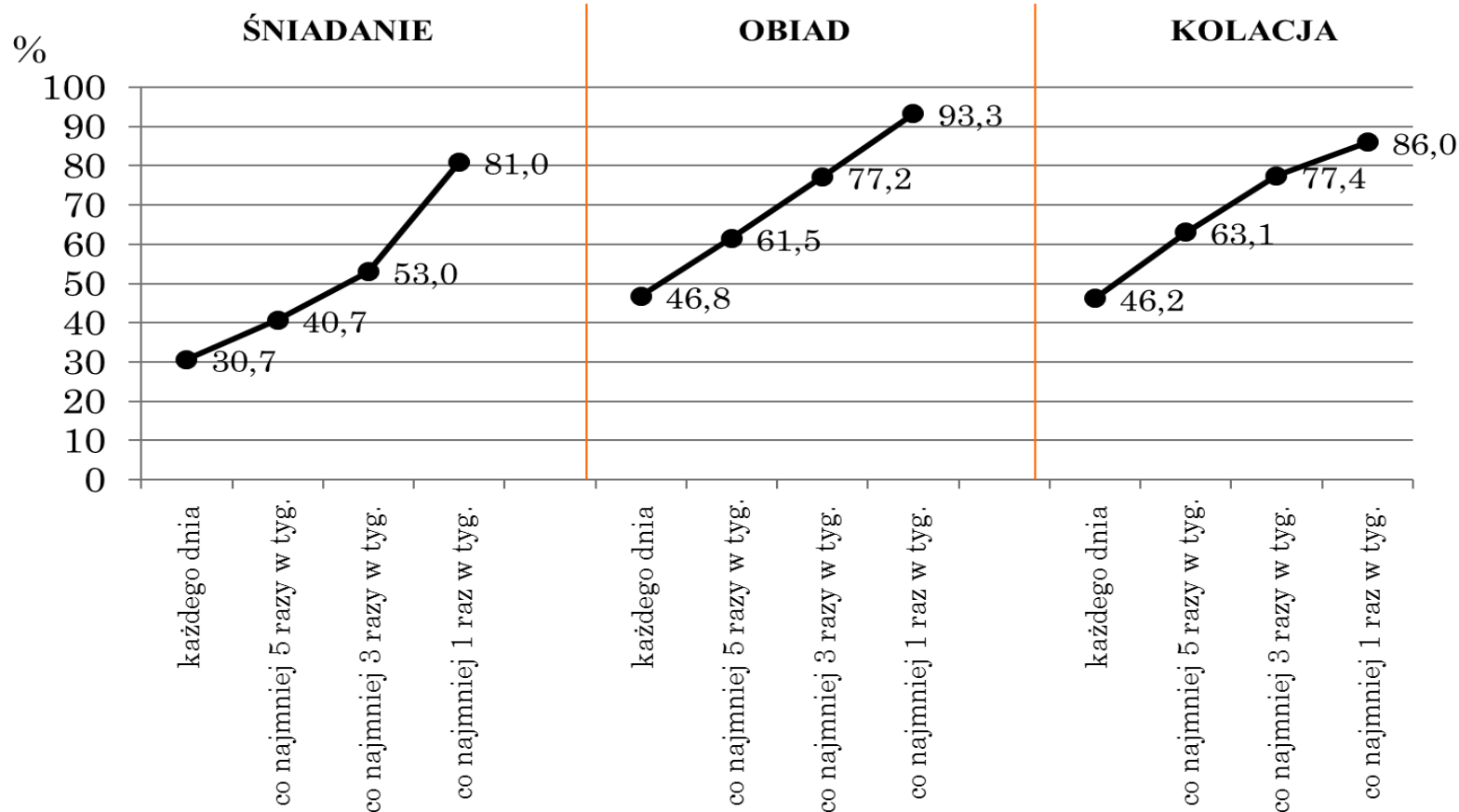
MOGĄ CHRONIĆ NASTOLATKI PRZED OTYŁOŚCIĄ?

Nawyki i zwyczaje – modelowanie

Nawyki żywieniowe

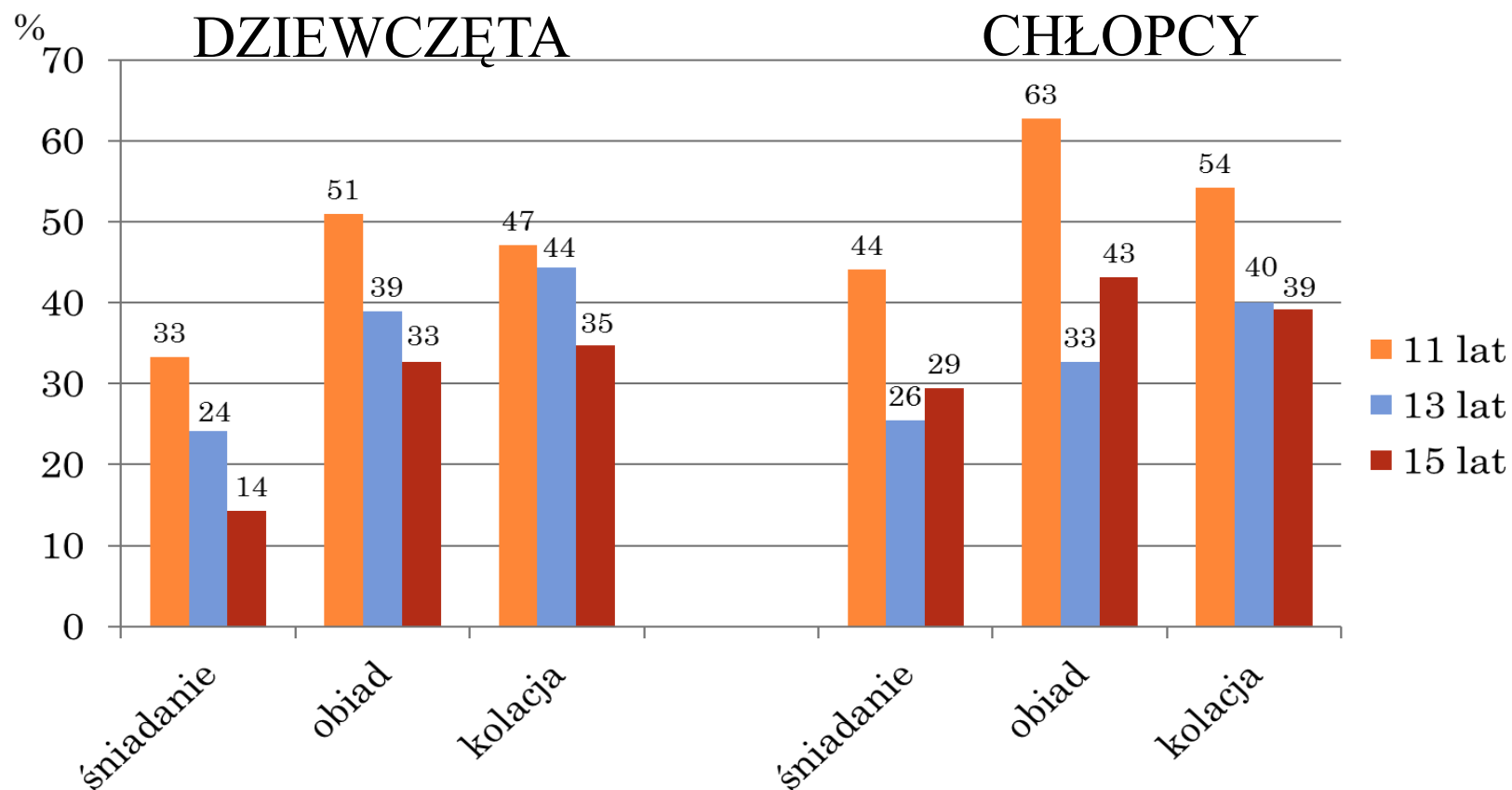
- regularność posiłków i ich prawidłowy skład
- **posiłki spożywane wspólnie**, w spokojnej atmosferze, wolno
- zwyczaj pojadania między posiłkami
- dojadanie resztek, dokładanie do porcji
- zmuszanie do zjadania wszystkiego z talerza i odwoływanie się do poczucia winy
- jedzenie w czasie oglądania telewizji.

„Otyłość dzieci i młodzieży. Współczesne problemy w profilaktyce i terapii”



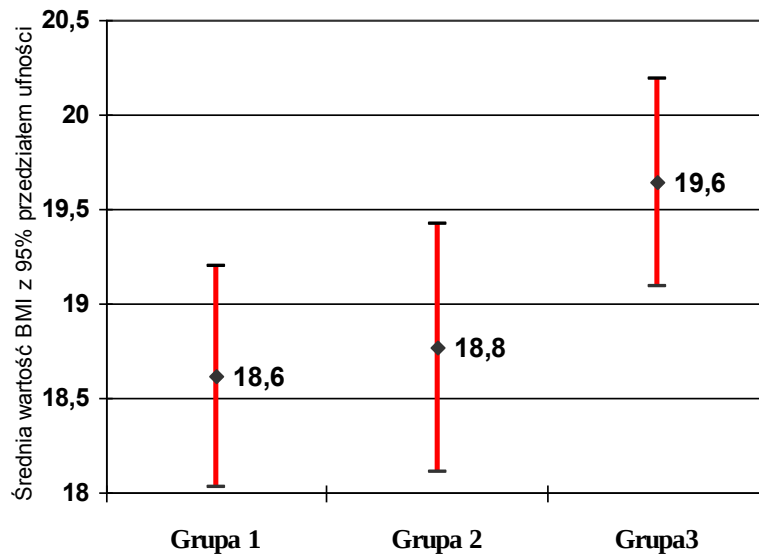
Zdecydowana większość młodzieży 11-15-letniej przynajmniej raz w tygodniu spożywa każdy z podstawowych posiłków w towarzystwie rodziców (najczęściej w weekendy)

Codzienne spożywanie rodzinnych posiłków maleje wraz z wiekiem

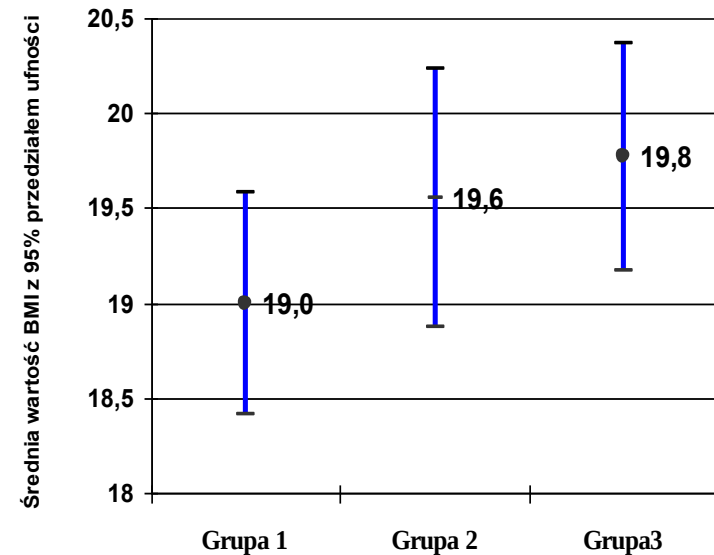


Średnie wartości BMI dziewcząt i chłopców w grupach wyróżnionych ze względu na częstość **spożywania posiłków w towarzystwie rodziców**

Dziewczęta



Chłopcy

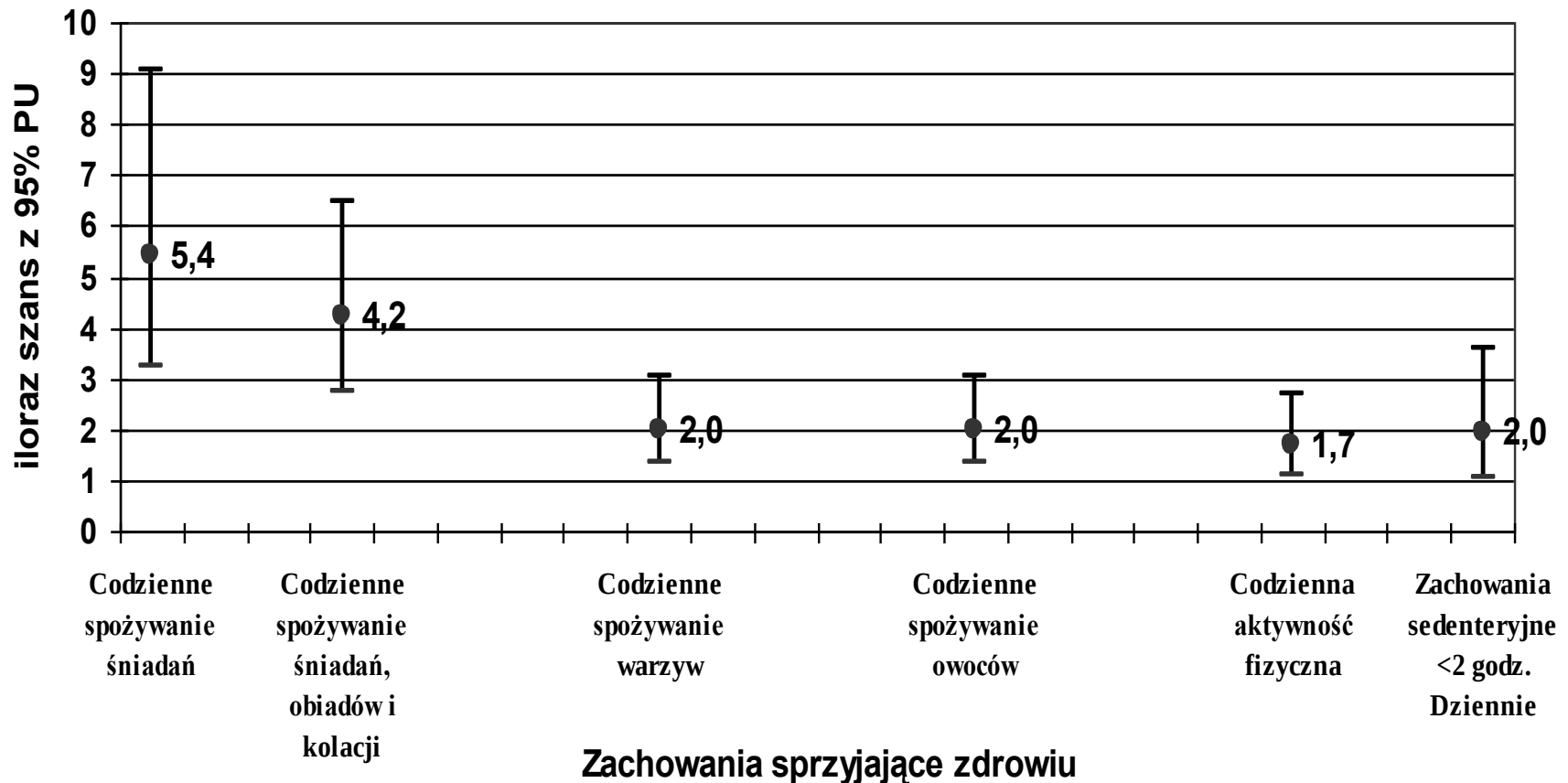


Grupa 1 Młodzież często spożywająca wszystkie posiłki z rodzicami (nadwaga/otyłość: 14% / 5,8% u dziewcząt i 21,5% / 7,7% u chłopców)

Grupa 2 Młodzież rzadko spożywająca śniadania z rodzicami, ale często obiad i kolację

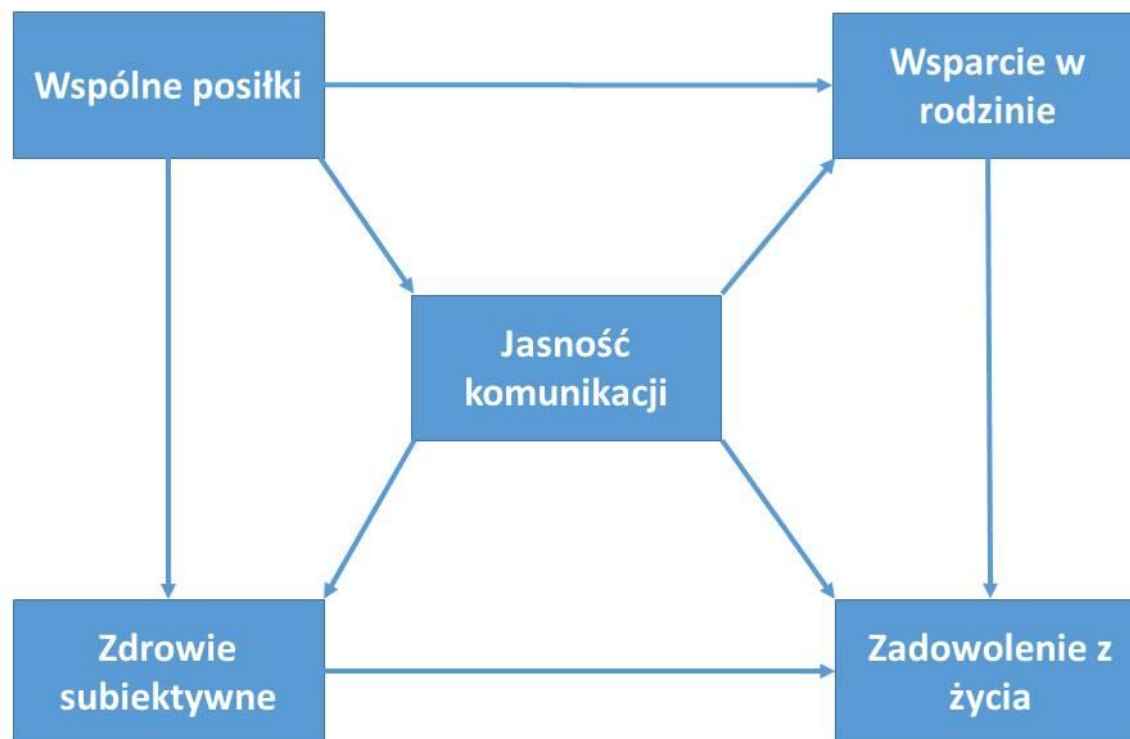
Grupa 3 Młodzież rzadko spożywająca posiłki z rodzicami (nadwaga: 21,5% / 7,4% u dziewcząt i 27,7% / 14,9% u chłopców)

U nastolatków spożywających posiłki wspólnie z rodzicami wzrasta prawdopodobieństwo występowania zachowań



Spożywanie wspólnych posiłków to coś więcej niż

- Okazja do spotkania
 - Okazja do rozmowy
 - Okazja do wzmocnienia więzi między członkami rodziny
-
- Młodzież uważa, że wspólne posiłki są ważne
 - Młodzież chce spożywać wspólne posiłki z rodzicami.

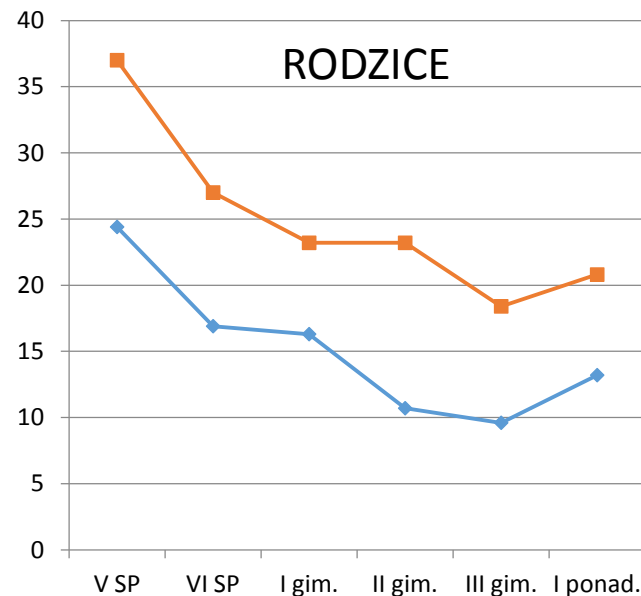


NAWYKI I ZWYCZAJE – MODELOWANIE

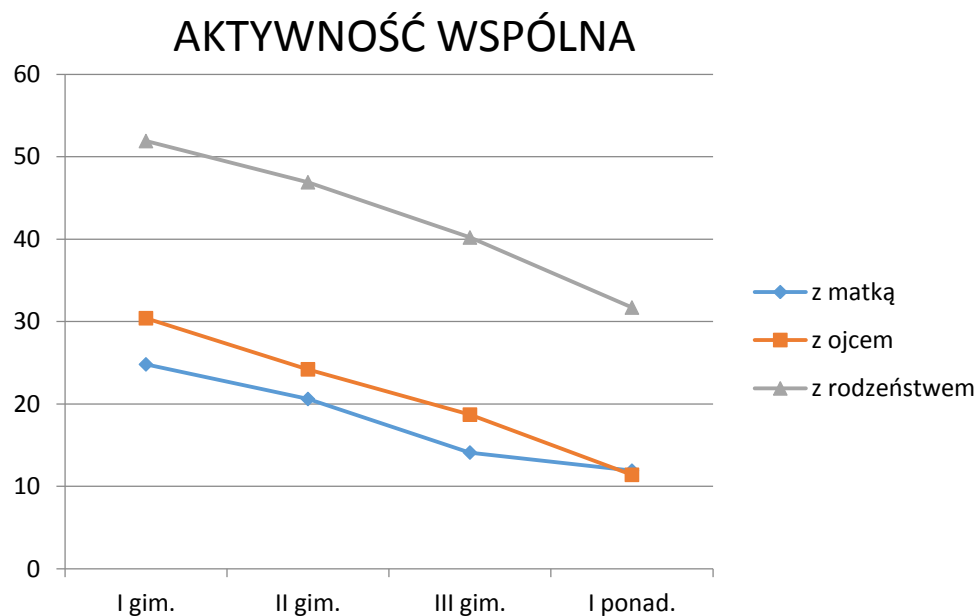
NAWYKI RUCHOWE

- udział w zajęciach sportowych –członków rodziny oraz **wspólne aktywności z rodzicami**
- aktywny wypoczynek
- nawyki codziennej aktywności (chodzenie po schodach, piechotą)
- godziny spędzane przed telewizorem
- telewizor i komputer w pokoju dziecka.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA RODZINY

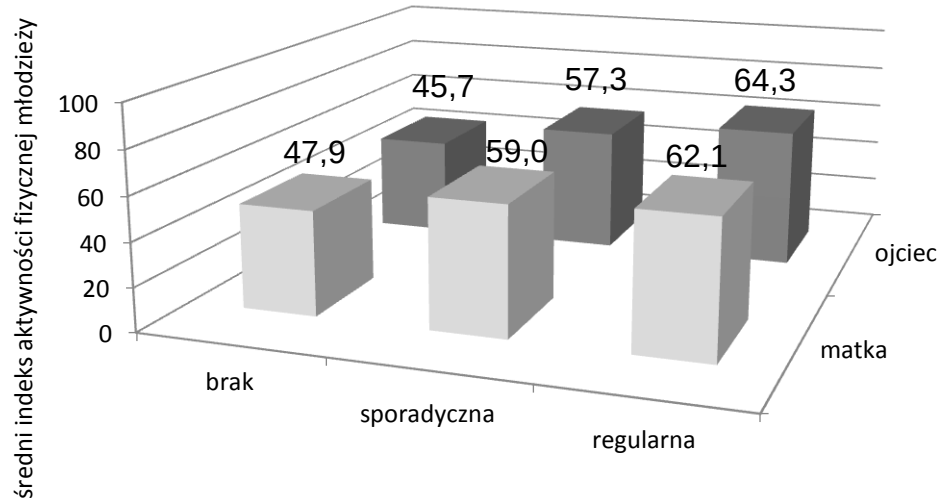


—♦— aktywność matki
—■— aktywność ojca

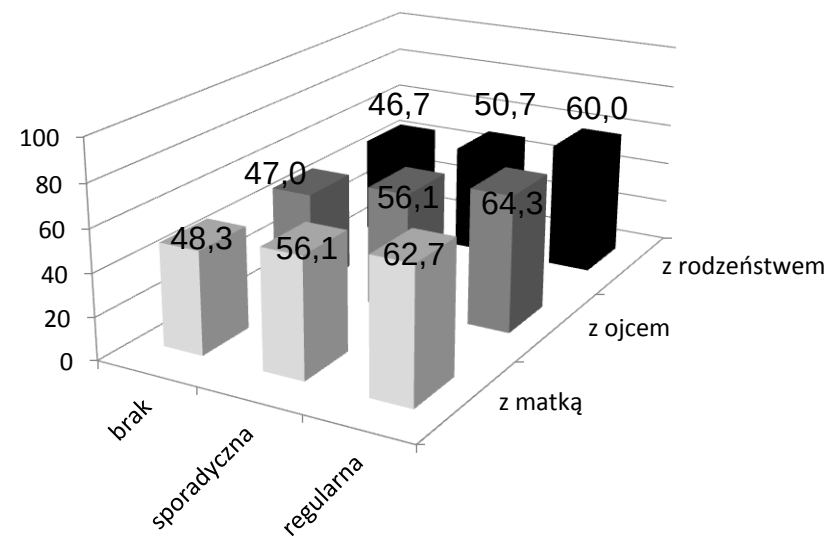


AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA RODZINY

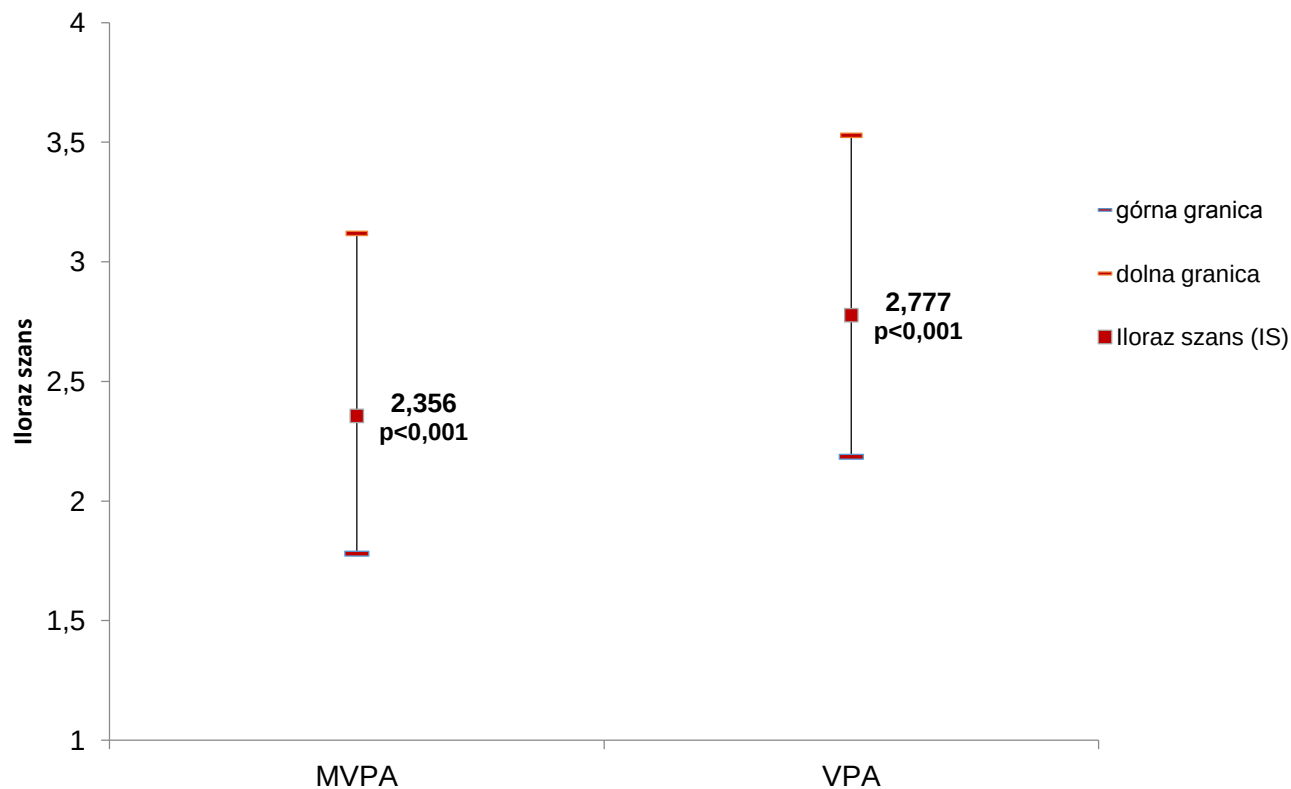
RODZICE



AKTYWNOŚĆ WSPÓLNA



Szansa wypełnienia zaleceń umiarkowanej i intensywnej aktywności fizycznej przez osoby, których ojciec regularnie uprawia sport



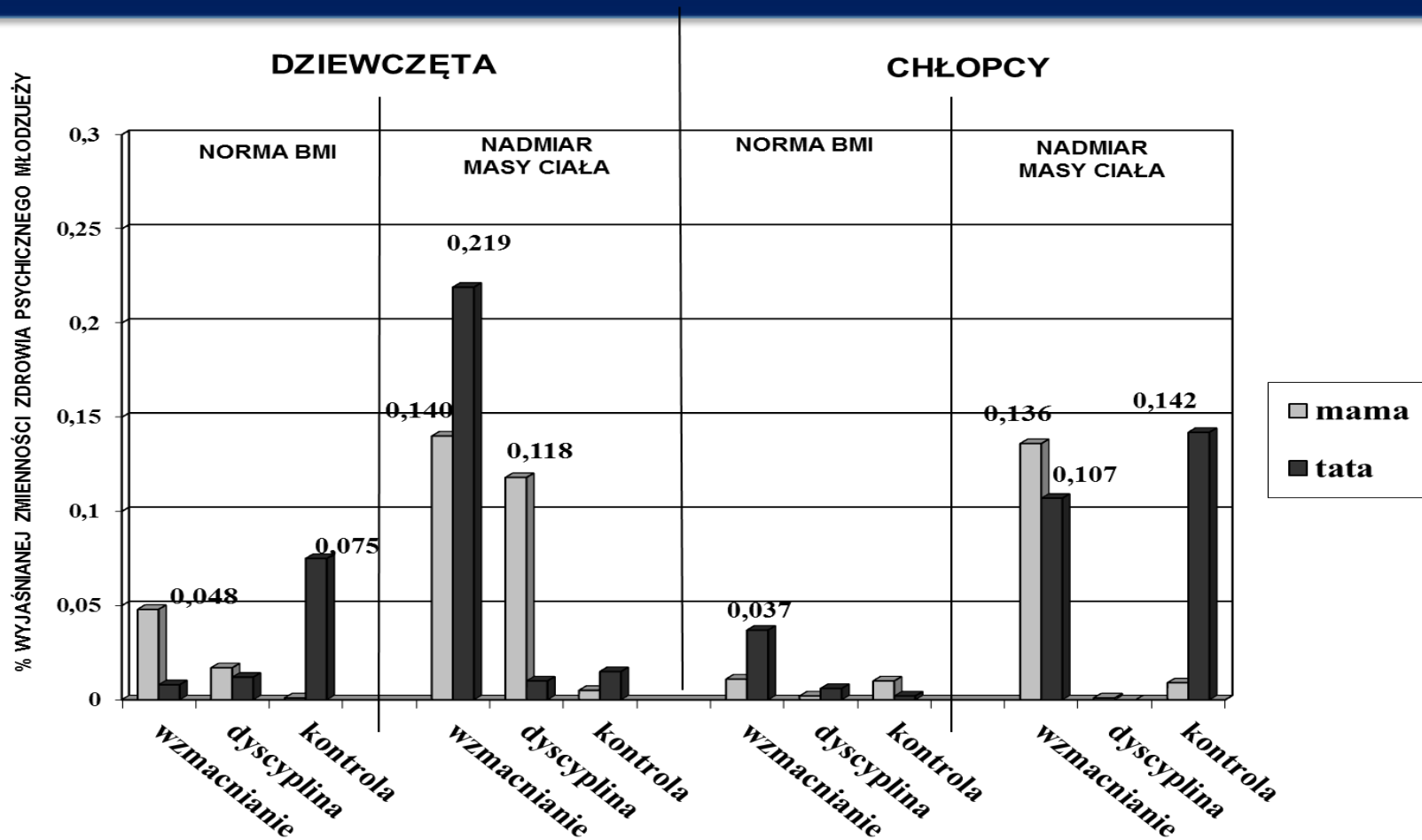
Jakie **praktyki rodzicielskie** (wzmacnianie, dyscyplina, kontrola) odgrywają najważniejszą rolę w determinowaniu **zdrowia psychicznego** młodzieży (13 lat)?

Czy siła determinacji zależy od **masy ciała** dzieci?

Związek postępowania rodziców ze zdrowiem psychicznym młodzieży

- Dla zdrowia psychicznego nastolatków najważniejsze są **pozytywne wzmocnienia** otrzymywane od każdego z rodziców (chwalenie, nagradzanie), istotne znaczenie ma też kontrola (monitorowanie), szczególnie ze strony ojca.
- **Wzmacnianie młodzieży z nadmiarem masy ciała jest szczególnie ważne dla ich zdrowia psychicznego** (w porównaniu do nastolatków z prawidłową masą ciała – zależności kilka razy silniejsze)

„Otyłość dzieci i młodzieży. Współczesne problemy w profilaktyce i terapii”



Pozytywne wzmocnienia wiążą się również ze stosowaniem diety i jakością życia

nastolatków

Młodzież wychowywana w rodzinach:

- o zaburzonych relacjach,
- które nie dostarczają jej emocjonalnego wsparcia,



- nie podejmuje działań mających zredukować masę ciała,



- co niekorzystnie wpływa na jej jakość życia

Odchudzanie się nastolatków z nadmiarem masy ciała (%)

Odchudzanie się	ogółem	dziew- częta	chłopcy	osoby z samą nadwagą	osoby z otyłością
NIE, bo uważa, że waży tyle ile trzeba	27,2	13,6	35,7	35,9	16,0
NIE, ale uważa, że powinien schudnąć	50,0	59,1	44,3	48,4	52,0
TAK	22,8	27,3	20,0	15,6	32,0

Jakość życia młodzieży z nadmiarem masy ciała

	Nie odchudzają się, ale uważają, że powinni schudnąć	Odchudzają się
Zadowolenie z relacji w rodzinie	79,6	86,2
Pozytywne wzmocnienia ze strony matki	65,4	73,7
Pozytywne wzmocnienia ze strony ojca	57,3	62,7
Wsparcie społeczne	65,4	74,5
Poczucie własnej skuteczności	64,9	72,6
Jakość życia	69,7	76,3

ZNACZENIE FUNKCJONOWANIA RODZINY DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY Z OTYŁOŚCIĄ (1)

- „Styl życia rodziny” - nawyki żywieniowe i ruchowe - wspólne spożywanie posiłków, aktywność fizyczna
- Udzielanie psychicznego wsparcia (szczególnie w sytuacjach kryzysów rodzinnych)
- Bezwarunkowa akceptacja i miłość
- Sposób myślenia (realne oczekiwania, norma „dobrego” wyglądu)

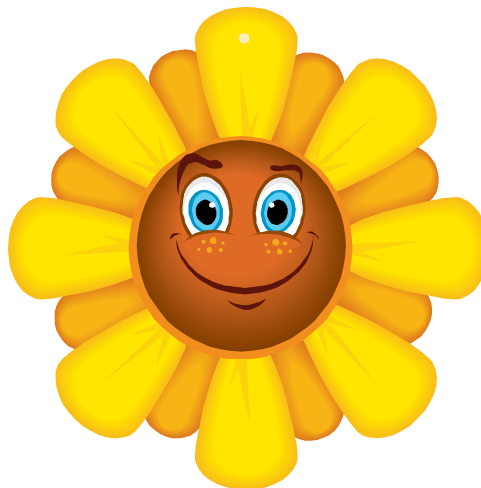
ZNACZENIE FUNKCJONOWANIA RODZINY DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY Z OTYŁOŚCIĄ (2)

- **Pozytywne praktyki rodzicielskie** – chwalenie, nagradzanie, wzmacnianie, pozytywne nastawienie
 - spojrzenie na dorastające dziecko w kategoriach osoby o różnych potrzebach, zdolnościach i zainteresowaniach, a nie tylko jako na osobę otyłą
 - odnalezienie dziedzin życia, w których młody człowiek może osiągnąć sukces
 - komunikacja - rozmowy

WIECEJ INFORMACJI...

- Tabak I., Mazur J., Oblacińska A. i Jodkowska M. (2007). Masa ciała, poczucie własnej wartości i zadowolenie z życia młodzieży 13-15-letniej. *Medycyna Wieku Rozwojowego*, 3 (XI), 281-290
- Tabak I., Oblacińska A. i Jodkowska M. (2010). Czynniki środowiska rodzinnego jako predyktory zdrowia psychicznego młodzieży 13-letniej z różną masą ciała. *Medycyna Wieku Rozwojowego*, 3 (XIV), 272-281.
- Tabak I., Oblacińska A., Jodkowska M. i Mikiel-Kostyra K. (2012). Zmiany w strukturze i sytuacji ekonomicznej rodziny jako czynniki warunkujące nadmierną masę ciała nastolatków. *Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism*, 18(2), 70-75.
- Tabak I., Jodkowska M., Oblacińska A., Mikiel-Kostyra K. (2012). Czy spożywanie wspólnych posiłków z rodziną może chronić nastolatki przed otyłością? *Developmental Period Medicine*, 4, 313-321.
- Tabak I., Jodkowska M., Oblacińska A. (2013). Spożywanie wspólnych posiłków, wsparcie i komunikacja w rodzinie jako predyktory zdrowia subiektywnego i zadowolenia z życia nastolatków. *Pediatrica Polska*, 6 (88), 533-539.
- Tabak I., Oblacińska A., Jodkowska M. (2014). Psychospołeczne czynniki sprzyjające stosowaniu diety przez nastolatków z nadmiarem masy ciała. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 20 (2), 120–125.

Dziękuję za uwagę



izabela.tabak@imid.med.pl