Cognitieve gedragstherapie

een belangrijk onderdeel van het traject bij Vitalys

WAT IS COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE?

Hoe je denkt, bepaalt hoe je je voelt. En hoe je je voelt, bepaalt hoe je je gedraagt. Dat is waar cognitieve gedragstherapie vanuit gaat.

Gedachten hebben een sterke invloed op ons gevoel. Wanneer je veel negatieve gedachten hebt, kun je gebeurtenissen in je leven negatief gaan zien. Je ziet ze dan door een 'negatieve bril'.

Met cognitieve gedragstherapie worden niet helpende (negatieve) gedachten omgezet naar helpende (positieve) gedachten. Hierdoor verandert ook hoe je je voelt en en hoe je je gedraagt.

COGNITIES IN RELATIE TOT OBESITAS

Sommige mensen met obesitas hebben last van een lage eigenwaarde en een negatief zelfbeeld. Zij beoordelen zichzelf vooral op hun figuur en gewicht. Maar ze doen dat door die 'negatieve bril'. Ook hebben ze soms eigen dieetregels en een alles-of-niets-denkpatroon. Dit kan leiden tot een verstoorde relatie met eten.

COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE IN DE BEHANDELING VAN OBESITAS

Cognitieve gedragstherapie is zeer geschikt voor mensen met obesitas. We pakken niet alleen de niet-helpende denkpatronen aan ("ik ben toch al te zwaar, dus het maakt niet uit wat ik nu eet" of "ik voel me rot, ik ga wat eten") maar ook het verstoorde eetpatroon. Je leert voor jezelf om een helpend denk- en gedragspatroon te ontwikkelen.

BEWEZEN EFFECTIEF

Cognitieve gedragstherapie is een bewezen effectieve behandelmethode. Dit betekent dat onderzoek laat zien dat het helpt bij de verbetering van leefstijl en tot meer controle over het eetgedrag.

Door ingesleten negatieve gedachten en bepaalde gedragspatronen te veranderen, krijg je het beste resultaat op lange termijn.

HOE WORDT HET TOEGEPAST

- In het begeleidingstraject ga je met een van onze psychologen aan de slag.
- In het traject worden elementen uit de cognitieve gedragstherapie gebruikt die zorgen voor een gedragsverandering op lange termijn.
- Je leert inzicht krijgen in jouw niet helpende gedachten en om deze om te zetten naar helpende gedachten
- Je leert je eetpatroon te normaliseren en de zelfcontrole over eetdrang te vergroten.
- Na het traject weet je hoe je om moet gaan met lastige situaties en emoties.

VITALYS TRAJECT

In 2020 zijn gestart met ons eigen behandeltraject. De nieuwe behandelmodule 'Grip op het eten' heeft Vitalys ontwikkeld samen met haar partners HSK en CareForObesitas. Wij geloven dat cognitieve gedragstherapie en nog meer op maat aangeboden zorg in het traject, gaan leiden tot nog betere resultaten op lange termijn.