



行為改變技巧
刺激控制法
正確的飲食行為
活動的改變

減肥，從『心』開始

肥胖的人，可能已經長期習慣某一種生活模式，因此，為達到體重的下降和維持下降後的體重，在病人的行為和認知上的改變是非常重要的。

精神部主治醫師 曾美智

肥胖症是一個很複雜的疾病，其病因包括遺傳、新陳代謝、飲食內容與運動量、和社會心理因素等。肥胖症的治療自然是針對其原因擬定對策，故常見的治療方式包括營養諮詢、飲食和運動行為改變技巧、藥物治療和外科手術治療等。肥胖症的治療應根據肥胖程度採取適當的治療；一般而言，輕度肥胖症病人，建議先從飲食的節制和增加規律性的運動著手。中度肥胖症者，可以低卡路里飲食療法和規則性節律型的運動減重。重度肥胖症病人，應先進行飲食治療和行為治療，若失效後，才採用外科手術治療。其中行為治療的目標是改變飲食習慣和活動量，以節制熱量的攝取和透過運動來增加能量的消耗，以造成能量的負平衡，體重因此而下降。近年來行為治療在治療肥胖症的內容上逐漸擴大到使個案獲得最佳的營養，促進人際關係的發展以及糾正對飲食和體重控制的不正確態度。肥胖症的病人，可能已經長期習慣某一種生活模式(飲食形態和運動量)，因此為達到體重的下降和維持下降後的體重，在病人的行為和認知上的改變是非常重要的。

行為治療首先要進行心理行為的評估。長期的觀察發現飲食行為和情緒存在密切關係，情緒障礙如壓力、焦慮、憂慮和無聊等會影響飲食型態，一部份病人因此有過度飲食的現象，故需排除憂鬱症的可能；有些病人未達任何精神科診斷，但是可能處於個人生活困境中，如喪偶、離婚、家庭或工作壓力，無形中建立以食物安慰自己的生活習慣，體重亦逐漸上升。減重要能成功必須先處理其情緒障礙和解決生活上的困難。有愈來愈多的證據發現國外減重班的肥胖症病人25%到45%合併暴食症狀。暴食的特點是陣發性的出現無法控制食慾，吃到身體不舒服才停止，和一般暴食症不同的是肥胖型的暴食症者較不會在事後採取清除身體的方法如嘔吐或使用瀉藥，然而這種異常的飲食行為可以配合特殊的行為治療加以處理。

排除合併的情緒障礙和異常的飲食行為後，一般常用的行為改變技巧包括自我監測法、刺激控制法、認知重建和其他訓練如壓力處理、自我肯定訓練、社交技巧訓練等。

行為改變的第一步是作自我記錄表，將每日每次進食的內容（包括量和種類），進食的方式（包括地點、當時進食的活動以及與誰一起進食）與當時情緒的關係記錄下來，從其中找出與不正常飲食相關的認知、情緒或環境的因素，進一步針對這些來改善。

採用刺激控制法可分為以下幾個方面：

- 一、 逛街時。逛街前事先列好清單，不要在店中臨時決定購買食品；最好在吃飽之後，才列這種單子；逛街時，僅帶足夠的錢買單子上的物品。
- 二、 做計劃。練習在每次進食前先做好計劃要吃多少東西；在預定的時間才去吃正餐和點心；不要接受別人提供的食物；儘量用運動取代吃點心。
- 三、 活動。進食時，固定於屋內的某一房間，且儘可能同一房間不做其他用途如工作、睡覺或娛樂。限制食物供應量，決定一次要吃的量後，將剩餘的食物收藏好；如果還要再吃，必須吃完後再離位去取用食物；丟棄上次進食遺留的食物；減少暴露於危險食物之中；這些食品在屋內都應收藏在視線不及的範圍，且固定的收藏在一個房間內。
- 四、 假日和聚餐時。少喝含糖飲料；練習如何拒絕食物；不要因為偶爾破戒感到灰心。

在養成正確的飲食行為方面，給予的建議是：

- 一、 進食速度儘量放慢。
- 二、 一口接一口之間可放下筷子休息一下。
- 三、 如果你已經吃飽了，練習將殘存的食物留在杯盤中。
- 四、 進食時不要同時做別的事。

除以上所提的刺激控制和正確的飲食行為外，一旦可以完成以上的行為，欲給自己獎賞時，應該選擇非食物的犒賞，並且請家人和朋友一起遵守這個原則。在活動的改變方面，應該增加例行活動和爬樓梯的機會，保持每天固定走一定路程的習慣，並且逐漸增加運動量。

其實，行為治療的原則是很簡單的，困難是在於排除行為執行時的障礙和良好行為的養成。所以需要專業人員的指導，才可協助個案明白影響自己飲食行為相關的確定因素，發現其連結性，進而加以改變。大多數的人雖然在想法上認為自己應該減重，但有一部份人缺乏減重的正確知識，或只是在方法上遵循所知道的原則(行為上)，這時就該檢討自己減重的動機和時機是否合宜。