

**Lidia Anna Wiśniewska, Agata Celińska-Miszczuk (red.),
„Oblicza otyłości. Interdyscyplinarne ujęcie”, Wydawnictwo
Difin SA, Warszawa 2013**

Recenzowana pozycja porusza jeden z ważniejszych problemów dotyczących współczesnego społeczeństwa, jakim jest otyłość.

Problem ten kojarzony do niedawna głównie ze Stanami Zjednoczonymi, staje się coraz poważniejszym wyzwaniem dla całego świata, w tym dla Polski, stąd poruszane w książce kwestie nabierają obecnie szczególnego znaczenia. Książkę budują teksty napisane przez specjalistów reprezentujących różne dziedziny i specjalności naukowe, pracujący w praktyce z osobami otyłymi. Zapraszając do współpracy tak różnorodny zespół, Redaktorki podkreśliły, że otyłość powinna być rozpatrywana jako problem interdyscyplinarny, leżący na styku m.in. psychologii, medycyny i dietetyki, a nie jedynie jako problem medyczny, jak często do tej pory był on traktowany.

Książka „Oblicza otyłości. Interdyscyplinarne ujęcie” pod redakcją Lidii Anny Wiśniewskiej oraz Agaty Celińskiej-Miszczuk składa się z dwóch części. W pierwszej z nich opisane zostało psychospołeczne funkcjonowanie osób otyłych, w drugiej – formy pomocy tym osobom. Taka struktura książki, co Redaktorki podkreślają w rozdziale wprowadzającym do pracy, odpowiada postulowanej dziś przez psychologów perspektywie charakterologicznej, gdyż warunkiem wstępnym dobrania form pomocy – adekwatnych do potrzeb osoby zmagającej się z jakąkolwiek trudnością (w tym z nadmierną masą ciała) – jest poznanie specyfiki jej funkcjonowania w różnych sytuacjach życiowych. Z tego też względu, prezentowana pozycja może być cenną inspiracją dla specjalistów udzielających osobom otyłym profesjonalnej pomocy. Redaktorki zwracają uwagę na fakt, że wśród wielu informacji, porad czy wyników badań dotyczących różnych aspektów otyłości, często zapomi-

na się właśnie o osobie, która zмага się z nadmiarem kilogramów. Podkreślają również, że każda osoba otyła z uwagi na różnice indywidualne (np. cechy osobowościowe, charakterologiczne czy sytuację życiową, w której się znajduje) wymaga odmiennego podejścia i dostosowania form wsparcia do jej konkretnych możliwości.

Część pierwsza książki daje pełny obraz psychospołecznego funkcjonowania osoby otyłej na przestrzeni życia. Autorki poszczególnych rozdziałów analizują, jakie czynniki wpływają na powstawanie otyłości na poszczególnych etapach życia, tj. w okresie dzieciństwa, adolescencji i dorosłości oraz jakie konsekwencje – nie tylko zdrowotne, ale także psychologiczne czy społeczne – niesie ze sobą znaczna nadwaga. Na podstawie analiz najnowszej literatury przedmiotu, odnoszą się również do stereotypów związanych z otyłością, jej przyczyn i konsekwencji, rozważając np. na ile dziecko otyłe jest zdrowe, osoba otyła szczęśliwa, a kobieta w ciąży ma prawo jeść za dwoje. W skład tej części wchodzi trzy teksty. Katarzyna Ziętkowska w rozdziale poświęconym otyłości dzieci, w szczególności sposób analizuje, jaką rolę może pełnić rodzina w procesie tycia dziecka. Kinga Tucholska i Agata Celińska-Miszczuk koncentrują się na specyfice adolescencji – w tym zmianach fizycznych i trudnościach związanych z akceptacją własnej cielesności, podkreślając znaczenie wsparcia w radzeniu sobie z nadwagą w tym okresie. Lidia Anna Wiśniewska opisuje funkcjonowanie otyłych osób dorosłych, akcentując problem stresu oraz nie zawsze adekwatnego radzenia sobie z trudnymi wydarzeniami związanymi z otyłością w tej grupie (np.: kupowanie ubrań, wizyty u lekarza, reakcje społeczne).

Druga część książki charakteryzuje wachlarz możliwych sposobów pomocy osobom, które walczą z nadwagą (leczenie chirurgiczne i sanatoryjne), podkreślając jednocześnie, że odchudzanie jest procesem, a więc nie należy oczekiwać spektakularnych efektów w bardzo krótkim czasie. Autorki tej części pracy, identyfikują również szereg czynników, które mogą zarówno utrudniać przebieg odchudzania, jak i sprzyjać temu procesowi (rola aktywności fizycznej, psychoterapia, grupy wsparcia). Wprawdzie pewien niedosyt budzi brak rozdziału poświęconego dietom, ale Redaktorki z namysłem zrezygnowały z niego, akcentując konieczność indywidualnych konsultacji w tym zakresie. Ta część publikacji składa się z pięciu artykułów. Agata Gaździńska w pierwszym z nich opisuje, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna w procesie odchudzania i jakie korzyści przynosi. Autorka pokazuje także, jak rozpocząć uprawianie sportu i jakie jego formy są najbezpieczniejsze i najkorzystniejsze dla osób zmagających się z nadmiarem kilogramów. Drugi tekst tej Autorki poświęcony jest metodom chirurgicznego leczenia oty-

łości. Prezentuje różne ich formy, opisuje proces przygotowania do zabiegu oraz okres pooperacyjny. Omawia najczęściej zadawane pytania przez pacjentów oraz podkreśla rolę właściwej diety i aktywności fizycznej w okresie rekonwalescencji. Grażyna Kalmus, w kolejnym rozdziale tej części książki, opisuje leczenie pacjentów otyłych w uzdrowisku, prezentując różne sposoby wsparcia (dieta, ćwiczenia fizyczne, psychoedukacja) dostępne w tej formie leczenia. Z kolei Jolanta Chanduszko-Salska pokazuje, jak różne formy pomocy psychologicznej – głównie psychoedukacja i psychoterapia – mogą przyczynić się do wsparcia procesu odchudzania oraz dlaczego warto po nie sięgnąć. Autorka wyjaśnia także, z jakich form terapii można skorzystać, opisując jednocześnie, na czym każda z nich polega. W ostatnim rozdziale, Agata Celińska-Miszczuk i Lidia Anna Wiśniewska podejmują tematykę samopomocy w procesie odchudzania, zarówno w świecie rzeczywistym, jak i w Internecie. Zastanawiają się, kiedy takie działania przynoszą oczekiwane rezultaty oraz jakie szanse i zagrożenia są z nimi związane.

Przedstawiona czytelnikowi książka wypełnia lukę na rynku publikacji poświęconych otyłości z kilku powodów. Przede wszystkim integruje wiedzę z różnych dziedzin nauki odnosząc ją systematycznie do kluczowego problemu. Wychodząc zdecydowanie poza poradnikowy charakter, książka adresowana jest nie tylko do specjalistów zajmujących się problemem otyłości, ale także do osób otyłych i ich najbliższych (rodziców, małżonków). Jednocześnie może być traktowana jako wsparcie w prowadzeniu zajęć dla studentów lub szkoleń dla pracowników służby zdrowia. Dużą zaletą recenzowanej publikacji jest także jej spójność. Poszczególne rozdziały wzajemnie się uzupełniają, a każdy z nich zamykają praktyczne wskazania mogące stanowić inspirację do refleksji nad prezentowanymi treściami. Do praktycznych zalet książki zaliczyć można również przystępny język. Mimo bazowania na literaturze naukowej (zarówno polskiej, jak i obcojęzycznej), każdy z rozdziałów napisany jest językiem zrozumiałym dla laika, dzięki czemu może ona trafić do szerokiego i różnorodnego grona odbiorców.

Agata Wołowska