

UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Overvekt og mindfulness



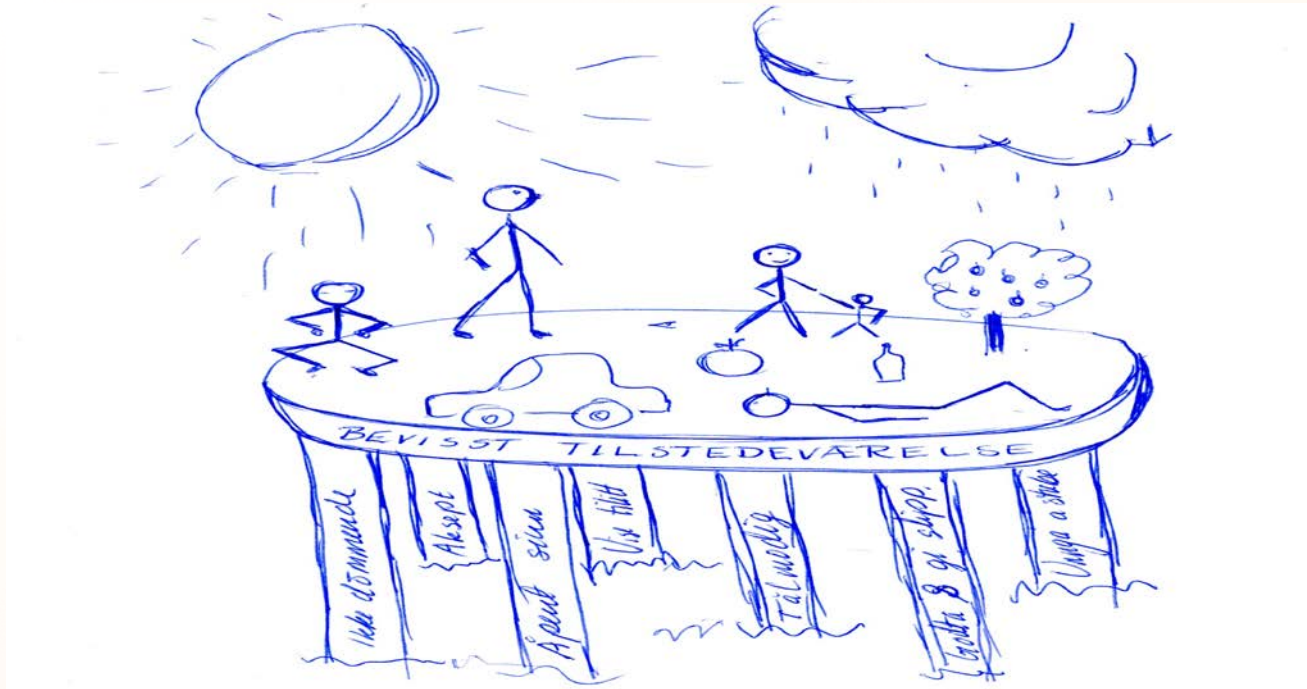
Litteraturstudie :

Faglitteratur overvekt, mindfulness,
kognitiv terapi


Pubmed, PsycInfo, Scopus i 2015
søkeordene obesity AND mindfulness

Mindfulness – tilstedeværelse i øyeblikket

– fokusert/åpen, indre/ytre, bevisst/ubevisst



Faktorer som mindfulness intervensjoner kan påvirke i gunstig retning

- Overspising
 - Spiseadferd – ytre styrt, emosjonell, restriktiv
 - Mat sug begjær for mat
 - Depresjon og angst – sammenfallende
 - Positive og negative følelser
 - Motivasjon
 - Mindfulness
 - Ubehags toleranse
 - Livskvalitet
 - BMI el vekt
 - Svart / hvit tenkning
 - Blodtrykk, kortisol, immunforsvar, hjerneaktivitet
- 

En aksept basert adferds intervensjon

Emosjonelle overspisere

ACT og adferdsbehandling var integrert.

-12 kg sammenlignet med -8kg gjennomsnittelig hos deltakere i kognitive adferdsprogram.

Helhetlig tilnærming

PSYKISK TILSTAND



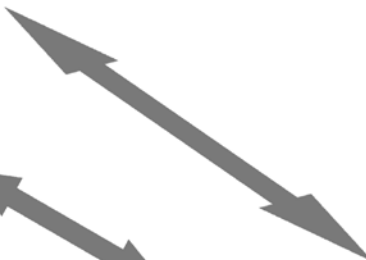
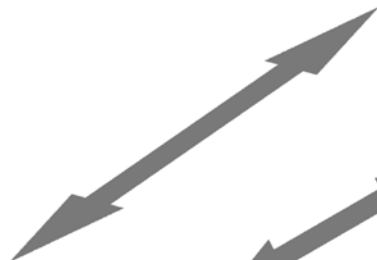
PERSONLIGHET



PSYKOLOGI



FUNKSJON



BIOLOGI/SOMATIKK



SOSIALE FORHOLD