

โถรวุ่นยกมือขึ้น

โดย พ.ต.ต.เวกตบัย ธิมาชัย

เพื่อน : “อ้วยเธอ!...ทำไมตีน้ำหนักเกินอะ...แล้วตอนนี้กางเกงตัวเก่าก็ใส่ไม่ได้แล้ว”

คุณ : “ไม่เป็นไรเดี๋ยวเราไปออกกำลังกายเดี๋ยวก็ลดได้แล้ว”

เพื่อน : “ไม่ลงไม่ลดมันแล้ว...อย่างเราเค้าเรียกว่ามี เนื้อมีหนังดูมีสุขภาพดี...ดีกว่าพวกที่ผอมเป็นไม้เสียบผีตั้งเยอะ”

คุณ : “ดีอย่าไปคิดมากตัวเราของเราอ้วนก็ไม่ได้นั่งทับใคร”

“ความอ้วน” สิ่งที่ทุกคน

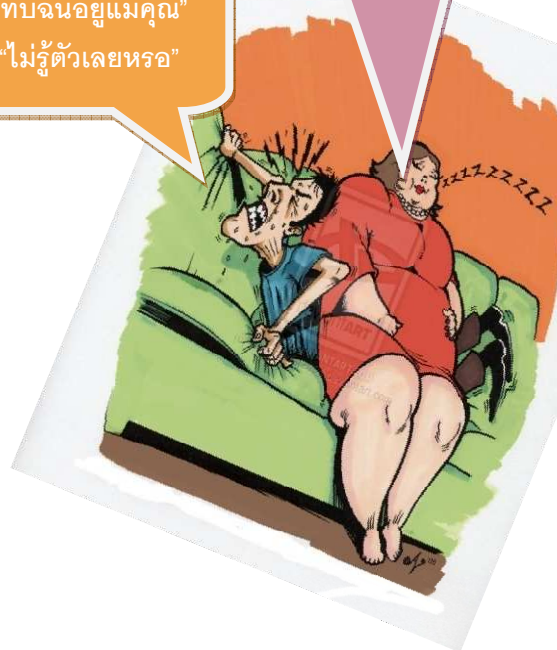
หลีกเลี่ยงแต่จะมีซักกี่คนที่หนีได้พ้นบางคนหนีจากความอ้วนได้ด้วยการออกกำลังกายอย่างหนัก บางคนเสียค่าคอร์สลดน้ำหนักได้ผลแต่ราคามหาโหด บางคนเลือกทางผิดกินยาลดความอ้วน จนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ บางคนใช้การหลอกตัวเองว่าเราไม่อ้วนหรอก ถึงอ้วนก็ดูสุขภาพดี บางคนยอมรับในชะตากรรมทำไมได้ก็มันอ้วนไปแล้วนั้นอย่าคิดมากดีกว่าไปซื้อชุดใหม่ที่ใหญ่กว่าเดิมดีกว่า 1บางคนตัวใหญ่กว่าเราอีก

หากท่านมีเพื่อนหรือความคิดที่กำลังท้อถอยในการลดน้ำหนักโปรดฟังทางนี้เรามีคำแนะนำดีๆมาบอก ^^

“ถึงอ้วนก็ไม่ได้นั่งทับใคร”

“ทับฉันอยู่แม่คุณ”

“ไม่รู้ตัวเลยหรอ”





น้ำหนักกับอาหารการกินสัมพันธ์กันอย่างไร

สิ่งที่เราได้รับจากอาหาร และเครื่องดื่มที่เรารับประทานในแต่ละวันนอกจากความอร่อยแล้วยังมีสิ่งที่เรียกว่าพลังงานที่รู้จักกันในนาม แคลอรี โดยร่างกายของคนเราต้องการพลังงานอยู่ที่ประมาณ 1800 - 2000 กิโลแคลอรีต่อวันคิดง่ายๆ อาหารที่เรากินไม่ว่าจะเป็นอาหารสามมื้อ กาแฟ ขนมอาหารว่าง ต่างๆหากรวมกันได้ประมาณ 2300 กิโลแคลอรี ดังนั้น แคลอรีที่ต้องการต่อวันเท่ากับ 1800 แสดงว่าเรามีพลังงานคงเหลือต่อวันประมาณ 500 กิโลแคลอรี แล้วพลังงานที่ เหลือจะไปอยู่ที่ไหนได้นอกจากร่างกายจะเอาไปเก็บไว้ในรูปของไขมันตามต้นแขนต้นขา หน้าท้อง ของเราแต่ในทางกลับกันหากเรากินต่อวันพลังงานรวมกันแล้ว อยู่ที่ประมาณ 1300 กิโลแคลอรี แต่พลังงานที่ร่างกายต้องการอยู่ที่ 1800 กิโลแคลอรี ร่างกายจะดึงพลังงานในรูปไขมันตามส่วนต่างๆ ออกมาใช้ ^^

เทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม

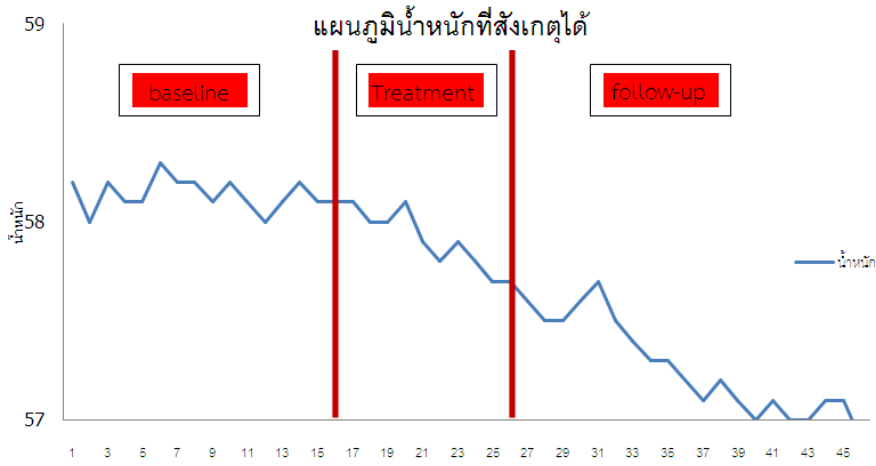
หลังจากตัดสินใจว่าเราควบคุมน้ำหนัก และที่ทราบว่าการกินสัมพันธ์กับน้ำหนักอย่างไรตอนนี้มาถึงเทคนิคที่เราจะใช้กันบ้างแล้วครับ เทคนิคที่จะแนะนำให้รู้จักมีด้วยกัน 2 เทคนิคคือ

- 1.การชี้แนะ (Prompting) เป็นการปรับพฤติกรรมที่ใช้กริยาท่าทางการพูดให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้รับรู้และการปฏิบัติตนตามพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และเมื่อตัวแสดงพฤติกรรมเป้าหมายต้องให้แรงเสริมทันที
- 2.การเสริมแรง (Reinforcement) กระบวนการที่ทำให้ความถี่ในการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เป็นผลที่ได้รับผลกระทบบางอย่างหลังจากการแสดงพฤติกรรมนั้นหรือ เป็นผลจากการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ โดยมีทั้งการเสริมแรงทางบวก และการเสริมแรงทางลบ

วันนี้แคลอรีต่ำพอ
หรือยังน้า



มาเริ่มต้นเลยดีกว่า



กราฟแสดงการลดลงของน้ำหนักของผู้ถูกปรับพฤติกรรมควบคุม น้ำหนักให้ได้ตามกำหนดโดยใช้การชี้แนะร่วมกับการเสริมแรง



หลังจากทราบในรายละเอียดที่เกี่ยวข้องทั้งหมดแล้วจะเริ่มโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักดังนี้

ขั้นที่ 1 เป็นการเก็บข้อมูลก่อนการปรับพฤติกรรมในระยะbaseline โดยการเก็บข้อมูลน้ำหนักของผู้ถูกปรับพฤติกรรมจนกว่าน้ำหนักจะคงที่โดยปกติใช้เวลาในการเก็บไม่ต่ำกว่า 10 ครั้งขึ้นไป

ขั้นที่ 2 ระยะเวลาให้ Treatment โดยการชี้แนะ (Prompting) ในการปรับพฤติกรรมครั้งนี้ใช้คลิปทาง YOUTUBE เรื่อง good shape save cost เป็นคลิปที่สอนแนะนำวิธีการกินแบบควบคุมแคลอรี และผู้ถูกปรับเกิดพฤติกรรมการกินตามที่คลิปแนะนำ ผู้ปรับพฤติกรรมจะให้การเสริมแรงด้วยคำชม "ดีแล้วถูกต้องเดี๋ยวเห็นผลเอง" ตัวแรงเสริมที่ให้ถือว่าเป็น social reinforcement และยังคงเก็บข้อมูลของน้ำหนักของผู้ถูกปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

ขั้นที่ 3 เป็นระยะFollow - up เป็นระยะติดตามผลหลังจากที่ได้มีการถอดถอนTreatment ออก เพื่อแต่ยังคงเก็บข้อมูลน้ำหนักในแต่ละวันอยู่ เพื่อสังเกตการคงอยู่ของพฤติกรรม^^

Trick & tips

ในการเก็บข้อมูลน้ำหนักนั้นผู้ถูกปรับพฤติกรรมนั้นควรใช้เครื่องชั่งที่เป็นเครื่องชั่งดิจิทัล เพื่อให้สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงชั่งน้ำหนักได้ง่ายและแจ้งข้อมูลน้ำหนักให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมทราบทุกครั้งแม้มีการเปลี่ยนแปลงแค่เล็กน้อยก็ตาม^^

ผลที่ได้รับจากการปรับพฤติกรรม

การชี้แนะ (Prompting) ใช้อธิบายการเกิดพฤติกรรมการกินตาม คลิปครั้งแรกของการเกิดพฤติกรรมแต่การเสริมแรง จากการปรับ พฤติกรรมพบการเสริมแรงทั้งทางบวกและลบเกิดในช่วงระหว่างการให้ Treatment ได้แก่ การเสริมแรงทางบวก จากการที่กินอาหารโดยการ คুমจำนวนแคลอรีตามที่คลิปชี้แนะและมีน้ำหนักที่ลดลงผู้ถูกปรับ พฤติกรรมจะแสดงพฤติกรรมการกินอาหารโดยการคুমจำนวนแคลอรี เพิ่มมากขึ้น แต่หากในช่วงไหนที่น้ำหนักเพิ่มขึ้นผู้ถูกปรับจะได้รับ การเสริมแรงทางลบ โดยพฤติกรรมการกินอาหารโดยการคুমจำนวน แคลอรีแบบเข้มงวดขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นในการชั่งใน วันต่อไป และหลังจากการให้ Treatment ในช่วง Follow – up พบว่า

- 1.ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีน้ำหนักที่ลดลง
- 2.ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมการกินแบบควบคุมแคลอรีถึงแม้ว่าจะหยุดการให้ดูคลิปวีดีโอแล้ว



Trick & tips เคล็ดไม่ลับน้ำหนักลดและข้อเสอแนะ

- 1.อุปกรณ์ที่ใช้เช่นเครื่องชั่งน้ำหนักควรเป็นระบบดิจิทัลเพื่อเห็นความเปลี่ยนแปลงได้แม้มีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย
- 2.แจ้งเป้าหมายในการลดน้ำหนักให้ชัดเจนว่ามีเป้าหมายว่ามีเป้าหมายในการลดกี่กิโลกรัม และไม่ควรถังเป้าหมายที่สูงเกินไป เช่นควรแบ่งการลดเป็น เดือนละ 2 กิโลกรัม แทนที่จะตั้งเป้าหมาย 3 เดือน 6 กิโลกรัม
- 3.สามารถปรับลดหรือเพิ่มการจำกัดแคลอรีของแต่ละบุคคลได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล เพราะ หากลดแคลอรีมากเกินไปอาจทำให้ร่างกายอ่อนแอ แต่หากเพิ่มมากเกินไปการคุมอาหารจะไม่มีผล
- 4.ควรมีการออกกำลังกายควบคู่กับการคุมอาหารแต่ควรเป็นการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น โยคะ เดินหรือวิ่งเหยาะ ๆ เพื่อเป็นการกระชับกล้ามเนื้อ^^

เอกสารอ้างอิง

ประทีป จินฉ่ำ . (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

กองการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย . (2553). **หลักการกินอาหารให้มีสุขภาพดี.** สืบค้นเมื่อ 29 กรกฎาคม 2556 จาก www.anamai.moph.go.th

กองการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย . (2553). **พฤติกรรมการกินกับสุขภาพ.** สืบค้นเมื่อ 29 กรกฎาคม 2556 จาก www.anamai.moph.go.th

กองการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย . (2553). **สาเหตุของภาวะอ้วนและอ้วนลงพุง.** สืบค้นเมื่อ 29 กรกฎาคม 2556 จาก www.anamai.moph.go.th

กองการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย . (2553). **หลักการบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนักและรอบพุง.** สืบค้นเมื่อ 29 กรกฎาคม 2556 จาก www.anamai.moph.go.th

