

PSİKODİYET DİYETİSYEN 3.MODÜL DERS NOTU

Erkekler, yiyecekleri protein olarak değerlendirir.

Kas yapmak, içsel gücü temsil eder.

İhtiyaçlar:

Saygı görmek

Güçlü benlik algısına sahip olmak

Korunmak ve arzulanmak

Yeme bozukluğu şikayetiyle gelmezler. Depresyon, kaygı veya ilişki problemiyle gelirler.

«Kim daha çok yer?»

Erkek kusmaz. Kendini kontrol ettiğini zanneder.

Erkekliği vurgulamak için yer.

Erkekler zayıfladıkça seksüalitetleri azalır. Bu, erkeklik rolüne «hayır» deme şeklindedir.

BİGOREKSİYA

- Kasların yeterince hacimli olmadığını düşünme,
- Normal görünmesine karşı kişinin kendisini çelimsiz görmesi ,
- Vaktinin çoğunu spor salonunda geçirmesi,
- Kas yapmak için protein tozları kullanması.

Kadınlar: «Kim daha az yer?»

Kadın kusarak duyguyu dışa vurur.

Kadınlar kadınlığı saklamak için yer. (Kadınlık rolünü reddetmek)

Kadınlar zayıfladıkça seksüalitetleri artar.

Kilo hem erkeklere hem de kadınlığa «hayır» demenin bir yoludur.

BEDEN ALGISI

Yapılan bir araştırmada orta okul ve lise çağında okuyan kız çocuklarının %47'sinin dergilerde yer alan manken kriterleri/görselleri sebebiyle zayıflama kararı aldığını, %69'unun "mükemmel vücut" fikrinde dergilerde yer alan manken resimlerinin etkili olduğu kanıtlanmıştır.

(2017, Özden Kaçar, NEDA-National Eating Disorders- verileri)

BEDEN İMAJI RUHSAL SNAPSHOT'TIR!

YANLIŞ İNANÇ: İDEAL BEDENE KAVUŞURSAM SONSUZ MUTLULUK VE ONAY BENİ BEKLİYOR!

Sosyal görünüş kaygısı arttıkça benlik saygısı azalır. (2010, Doğan T.)

DİYET NEDİR?

BELLİ BİR YAŞAM TARZINI SÜRDÜRME HALİDİR. DİYET BİR ÖĞRENME VE KEŞİF SÜRECİDİR.

YİYECEKLERLE OLAN İLİŞKİMİZ NASIL YAŞADIĞIMIZI GÖSTERİR!

MÜKEMMEL DİYET YOKTUR.

DİYETE KOYDUĞUMUZ STANDARTLAR HAYATA KOYDUĞUMUZ STANDARTLARI DA BELİRLER!

YANLIŞ İNANÇ: MÜKEMMEL BESLENMEK BENİ MÜKEMMEL VE ÖLÜMSÜZ YAPAR!

«YE»MEK RUHUN DEVAMINI SAĞLAMAKTIR!

SÜREKLİ DİYET YAPMAK ASLINDA BİLİNMEYENİ KONTROL ETMEYE ÇALIŞMAK VE DEĞİŞİMDEN KORKMAKTIR.

YAŞAMA KARŞI DİRENÇTİR.

YİYECEKLERLE OLAN İLİŞKİMİZ NASIL YAŞADIĞIMIZI GÖSTERİR!

DİYETİSYEN İNANÇ SATMAZ! BESLENME BİLGELİĞİ SATAR.

ÇÖZÜM

- İNSAN OLDUĞUMUZU HATIRLA!
- SINIRLARI ESNET!
- YEMEK YEMENİN YAŞAMSAL BİR EYLEM OLDUĞUNU FARK ET!

KATI DİYETLER KAYGI YARATIR.

YASAKLAR KORKU YARATIR!

ŞEKER SEVGİNİN TEMSİLCİSİDİR!

Scripps Araştırma Enstitüsü (2010)

- Bir grup fareye yağ ve şeker oranı yüksek bir diyet uygulanmıştır.
- Başka bir grup fareye de düzenli kokain verilmiştir.
- Çalışma sonlandırıldığında 2 grupta da yoksunluk belirtileri gözlenmiştir.
- Şeker, abur cubur, kokainin yol açtığı nörokimyasal bağımlılığa neden olduğu görülmüştür.
- Kokain bağımlısı farelerin beyni madde bırakıldıktan 2 gün sonra normale dönmüş.
- Şeker bağımlısı farelerin beyni ise 2 hafta sonra normale dönmüş.

ŞEKERE TUTKUNLUK

«TATLI OLMA» HALİNE TUTKUNLUKTUR.

YEMEK YEMEK ALIŞKANLIK DEĞİLDİR. YAŞAMI SEÇMEKTİR.

BİR YAŞAM SÖZLEŞMESİDİR.

YEME EYLEMİ BİZİ DÜNYAYA VE CANLILARA BAĞLAR.

BEDEN VE DİYET DEĞİŞİR. ÇÜNKÜ DÜNYA DEĞİŞİR.

DANIŞANIN EN ÇOK NEYE İHTİYACI VAR?

HAYATLA KURAMADIĞI GÜVEN İLİŞKİSİNİ SENİNLE KURMAK İSTİYOR.

DİYET LİSTESİNDE NELER VAR?

- YASAK YOK
- SEROTONİN-DOPAMİN AKTİVİTELERİ VAR
- GIDA GÜNLÜĞÜ
- ÖDÜL LİSTESİ
- OLUMLAMALAR
- GÜNEŞTE 20 DK
- GÖNÜLLÜ AKTİVİTELER
- DOĞADA VAKİT GEÇİRME

ÖZ-OLUMLAMA (SELF AFFIRMATION) TEORİSİ

- İnsanların özbenliklerini tehditlerden nasıl koruyabileceklerine dair bir öneri sunmuştur. (Steele 1988). Öz savunma psikolojisi olarak da adlandırılır.
- Hepimizin evrensel bir hikayesi olduğunu kabul eder. Farklı durumlara esnek, uygun ve yeterli tepkiler verebilmeyi gerekli görür. (Cohen & Sherman, 2014).
- Özbenliğin mükemmel olmadığını, hepimizin farklı alanlarda yeterliliğimizin olduğunu önerir. (Cohen & Sherman, 2014).

- Özbütünlüğü sürdürmek için istikrarlı bir şekilde özşefkate ve onaylanmaya ihtiyacımız vardır.

MEDİTASYON

8 HAFTA BOYUNCA GÜNDE 30 DK MEDİTASYON YAPMAK BEYİNDEKİ GRİ MADDEYİ ARTTIRIYOR.

- Gri madde beyinde bilgi işlemeden sorumlu bölgedir.
- Beyindeki gri madde karmaşık vücut işlevlerini daha iyi yapabilmek için kıvrımlı bir yapıya sahiptir. Organizmanın karmaşıklık seviyesi arttıkça beyindeki gri maddenin kıvrım sayısı da artmaktadır.
- Öncelikle serebral kortekste daha sonra da hipotalamus, talamus ve bazal gangliada bulunur.
- Stres gri maddenin azalmasına neden olur.

Meditasyon yapanların beyinlerinde yapısal değişiklikler olduğu tespit edilmiştir. Bunlardan en önemlisi, beynin dikkat ve duygusal bütünleşmeden sorumlu olan bölgesi serebral korteksin meditasyon yapanlarda daha kalın olmasıdır. (Sara Lazar,2011)

**YEME EYLEMİNİ (YAŞAMI) KATI KURALLARLA SINIRLAMA!
ONU OLDUĞU GİBİ KABUL ET!**

**KURALLARIN DIŞINA ÇIKMAK BAZEN ÖĞRETİCİ OLABİLİR!
HATA YAPMASINA İZİN VER.**

HERŞEY SENİN (KENDİN) İÇİN YAKLAŞIMINI BENİMSE!

SÜREKLİ YEMekten BAHSEDEREK ZİHİNSEL GEVİŞ
GETİRMESİNE İZİN VERME!

SINIRLAYAN DEĞİL GÜVEN VEREN VE CESARETLENDİREN OL!

DİYET YAPMAK MUTSUZ EDER, İYİ HİSSETTİRMEK ÇOK ÖNEMLİ!

SORUMLULUĞU PAYLAŞ! BAŞARI DANIŞANIN OLSUN.

DESTEK ALANLARINI BELİRLE!

BEFORE-AFTER YAPMA!

BEDENİN YİYECEKLERDEN NASIL ETKİLENDİĞİNİ **GÖSTER!**

HAYALGÜCÜNÜ DESTEKLE!

UNUTMA!

**FARKLI DİYETLER DOĞRU TUTUMLARLA
UYGULANIRSA BAŞARILI OLUR.**