

# BAĞLANMA (ATTACHMENT) TEORİSİ

## JOHN BOWLBY (1940)

Güven duygusunun gelişmesine, duygusal yaşantıların düzenlenmesine yardımcı olmak ve duyguların uygun şekilde ifade edilmesi temeline dayanır.

Bakım süreci tutarsızsa bebek dış dünyaya güven geliştiremeyecek, kendisinin de yeterince sevilen bir canlı olduğuna inanmayacaktır.

**HARLOW:** “Sadece bakım vermek yetmiyor. Sözsüz iletişim duygusal regülasyon için önemli.”

Anne-bebek arasındaki ilişki kişinin özdüzenleme becerilerini yaşam boyu etkiler.

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ  
SENEM EKE YILDIZ

## **POLİVAGAL TEORİ-STEPHEN PORGES (2011)**

Sosyal sinir sistemi kavramını önerir.

Beyin gelişimi diğerleriyle olan ilişkimize bağlıdır.

Bakımverenle bebek arasındaki bağlanmadan etkilenir.(Attachment Theory)

Limbik rezonans-empatik uyumlanmadan bahseder.

Bebeğin kendi kendini sakinleştirebilmesi için önemlidir.

Sağlıklı vagal iletim, limbik rezonans ve empatik uyumlanmayı geliştirir.

Bozulmuş vagal iletim, bağımlılıklara yol açar.

Güvenlik ve sakinlik dışarıda aranır.

Müzik, meditasyon, yoga, doğa, dans, vs.... limbik rezonansı arttırır.

## LİMBİK SİSTEM

DUYGUSAL BEYİNDİR.

ANNE-BEBEK ARASINDAKİ SÖZSÜZ İLETİŐİMLE GELİŐİR.

OLUMSUZ DUYGULARI YİYECEKLERLE İLİŐKİLENDİRİR.

HAYATTA KALMAYI SAĐLAR.

LİMBİK REZONANS SAĞLIK BELİRTİSİDİR.

## YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ

### STRES

«Stres, bireyin çeşitli çevresel stres faktörlerine karşı gösterdiği genel bir tepkidir.»

Aşırı stres, organizmaya yönelik talepler (fiziksel/duygusal) organizmanın kapasitesini aştığında meydana gelir.

Beyin, hormonlar ve bağışıklık sistemini etkileyen bedende ölçülebilen fizyolojik bir olaydır.

(Hans Selye, 1956 «The stres of life» akt. Gabor Mate)

## STRESE 3 TEPKİ: SAVAŞ, KAÇ YA DA DON

Savaş ya da kaç tepkisi engellendiğinde kişi içinde bulunduğu durumda sıkışıp kalır.

BESLENME PROBLEMLERİNDE

VE TRAVMADA

KİŞİ NE SAVAŞIR NE DE KAÇABİLİR.

KENDİSİNİ SAKİNLEŞTİREBİLMEK İÇİN BESİNLERE YÖNELİR.

Yüksek seviyelerde iç stresi çocukluğundan beri alışkanlık haline getirenler için, stresin yokluğu rahatsızlık yaratır. Can sıkıntısı ve anlamsızlık hisleri uyandırır. İnsanlar kendi stres hormonlarına bağımlı hale gelir.

\*Hans Selye



Stres kaynağını oluşturan şey:başkalarının beklentileri ve amaçları değildir. Bunlara dair kafamızdaki algılardır.

Stresle başa çıkma kapasitemizi ebeveynimizle olan ilişkimiz belirler.

«Anne fareler, dünyaya getirdikleri yavrularını ilk 12 saat içinde ne kadar çok yalarsa ve ilgilenirse strese tepki veren beyin kimyasalları o kadar etkin olur. Gen yapısı da değişir.»

\***Michael Meaney (2010)**

**Negatif düşünce mi?**

**Pozitif düşünce mi?**

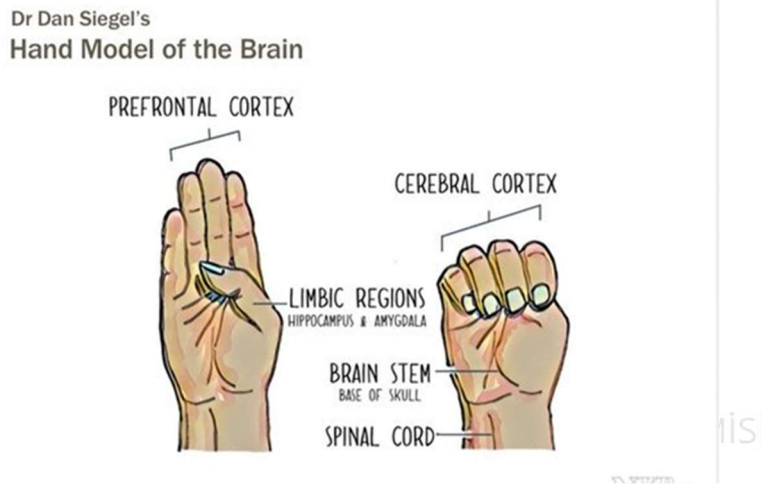
Negatif düşünce, kabul ve iyileşmeyi getirir.

Aşırı empatik pozitif düşünce hastalığı pekiştirir.

Öfke, tabiat ananın bizlere küçük bir çocukken verdiği, hakkımızı savunup 'ben önemliyim' deme enerjisidir.

**\*Joann Peterson**

## STRES ANINDA BEYİN



## BEYİN HAZ ALDIĞI ŞEYLERİ TEKRARLAMAK İSTER!

Serotonin-dopamin-adrenalin haz hormonlarıdır.

VÜCUDUN BU HORMONLARI ÜRETMESİNE İZİN VER!

## BESİNLER SEMBOLDÜR.

ÇOK FAZLA BESİNİ İÇİNE ALMAYA ÇALIŞAN İNSANLAR HAYATI İÇİNE ALMAYA ÇALIŞIR.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.

Gabor Mate (2012), yemekle olan ilişkimizin yaşadığımız stresler karşısında geliştirdiğimiz başa çıkma yöntemleriyle yakından ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

**BEYİN HAZ ALDIĞI ŞEYLERİ TEKRARLAMAK İSTER!**

## **ÖDÜL SİSTEMİ**

Nörobilimde ödül sistemi, ödülle ilişkili bilişten sorumlu beyin yapıları ve nöral yollardır.

Hayatta kalmayı kolaylaştırır.

Çağrışımsal öğrenmeyle işler.

Ödül, bir uyarının iştah ve tüketme davranışlarına yol açan çekici ve güdüsel özellikleridir.



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ  
SENEM EKİ YILDIZ

Bize iyi gelen şeyleri yaptığımızda, serotonin, dopamin ve adrenalin salgılanır.

Ortaya çıkan «haz» bizi bu davranışları tekrar etmeye yöneltir.

\*Mike Dow (2016) Yemek Bağımlılığı

**SEROTONİN, DOPAMİN, ADRENALİN: BEDENİN BU HORMONLARI ÜRETMESİNE İZİN VER!**

## **Beden nedir?**

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.



Bedenimiz evimizdir.

Bedeni reddetmek evinizden nefret etmektir.

**Bütün travmaları, yükleri, acıları beden taşır.**

Tüm duyularımız dünyayı nasıl algılayacağımızı belirler.

Tepkilerimiz ve seçimlerimiz de benliğimizi oluşturur.

Duyu, duygu ve dikkat yaşamsaldır.

Yaşamla başa çıkabilmek için tüm bedene ihtiyaç var.

## Zihin

Bilinç ve bilinçaltının tamamını içerir.

Bilinçaltı süreçler daha baskındır.

Beden-Zihin ilişkisi

Zihin unuttur beden hatırlar. **J.L. Moreno**

Beden kayıt tutar. **Basel Van der Kolk**

Bütünüyle bedenim ben, başka hiçbir şey değilim onun dışında. **Nietzsche**

Zihinsiz bir beden, bedensiz bir zihin düşünülemez. **Gabor Mate**

Beden ruhun tapınağıdır. **Osho**

Zihin ve beden için sağlığın sırrı geçmiş için ağlamayı bırakmak ya da gelecek için endişelenmek değil, şimdiki anı sağduyu ve dinginlikle yaşamaktır. **Buddha**

## **SAĞLIK**

Bedensel işlevlerin bir arada UYUM içinde yürümesidir.

Sadece hastalıkların ve rahatsızlıkların olmayışı değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma halidir.

(WHO)

Bu uyum bozulduğunda **HASTALIKLAR** ortaya çıkar.

## **HASTALIK**

Hastalıklar gerginliklerin dışavurumudur.

Dışa atılması gereken gerginlik ne kadar eskiyse hastalık o kadar ciddi olur.

Hastalık, bilindışının gönderdiği mesajlardır.

**HASTALIKLAR BEDENİN GÜRÜLTÜSÜDÜR!**

Beden hasta olmaz, insan hasta olur.

Beden, zihnin gönderdiği bilgileri ifade eder.

## **Psikosomatik hastalıklar**

Beden zihin arasındaki köprüdür.

Bedenin bilinçaltına giden kral yoludur.

Zihnin ve bedenin dilidir.

İyileşmeye giden yoldur.

## **Psikosomatik hastalıklar, zihinsel acıyı bastırmak için somatize etmekten doğar!**

Bastırma, fizyolojik düzeni bozarak, sağlığı korumak yerine bedene zarar verir. Bağışıklık sistemini bozar. Kabul görmeyen duygu ve düşüncelerin bilinçaltına itilmesidir.

Benliği korumak için bilinçsizce yapılır.

Gerçeklerden uzaklaştırır.

Rüyalar, dil sürçmeleri ve psikosomatik hastalıklar bastırma mekanizmasının yansımasıdır.

## **DUYGULARI YEMEK**

FİZİKSEL AÇLIK

DUYGUSAL AÇLIK

## **Duygusal yeme**

Kişi olumsuz duygularını regüle etmek için yer.

Sakinleştirici olarak besinleri kullanır.

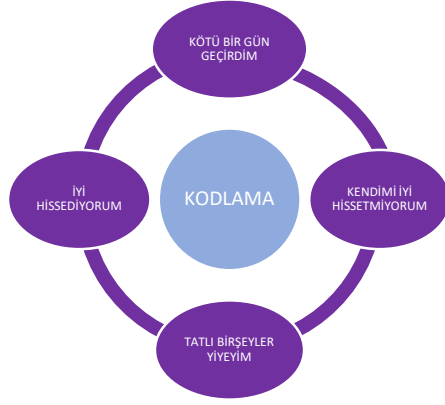
Duyguları tanıma ve ifade etmede sorun yaşar.

Sorunlarına yaratıcı çözümler üretmez.

İşlevsel olmayan bir savunma mekanizmasıdır.

## **Duygulara bağlı yeme döngüsü**





**BESİN TERAPİST DEĞİL, YAKITTIR!**

**BESİNLERLE OLAN İLİŞKİMİZ HAYATLA OLAN İLİŞKİMİZİ BELİRLER.**

## **Duygusal Yeme’de Ortak Kişilik Özellikleri**

Hayır diyememe  
Zayıf dürtü kontrolü  
Bozulmuş beden algısı  
Mükemmelliyetçilik  
İlişki problemleri  
Stres ve yalnızlıkla başa çıkamama  
Boşluk doldurma  
Sosyalleşememe  
Huzursuzluk  
Kaygı-depresyon  
Duyguları tanımlama ve ifade etmede güçlük  
Suçluluk hisleri  
Kendini savunamama  
Güçsüz hissetme  
Düşük özgüven

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.

## Acıyla başa çıkamama

\*Karen Carnabucci (2013) Healing Eating Disorders With Psychodrama

**Hunger-Hanger:** Yeterince beslenmediğimizde ortaya çıkan gerginlik hali.

Nasıl başa çıkılır?

Mindful-farkındalıklı yeme

Bedenle iletişim kurma (fiziksel-ruhsal)

Kişilerarası ilişkilerde sınırları koruma

Sağlıklı beslenme eğitimi



## SEZGİSEL YEME

Bedenin ve ruhun ihtiyaçlarına önem verir.

Beden-zihin ilişkisine vurgu yapar

Sağlığa odaklanır

Farkındalıkla yemeyi önerir

Diyeti reddeder

## EYLEM AÇLIĞI YAŞAM AÇLIĞIDIR.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.



### 3 TÜR AŞERME:

DESTEKLEYİCİ

DAĞITICI

BAĞLAYICI

\*Marc David (1991)Nourishing Wisdom of Eating:A Body-Mind Approach to Nutrition and Wellbeing

### AŞERMELER NE İFADE EDER?

**Çıtırtilı yiyecekler:** Öfke, hayalkırıklığı.

Çözülmemiş ve ifade edilmemiş duygular

**Çiğnemeli yiyecekler:** Kafa karışıklığı, dengesizlik.

Zihni doludur. Geviş getirir.

**Tatlı yiyecekler:** Üzüntü, depresyon. İyi hissetmek ister. Serotonin-dopamin ihtiyacı vardır.

**Tuzlu yiyecekler:**Stres, kaygı.

**Yumuşak gıdalar:** Konfor, destek ihtiyacı. Serotonin-dopamin ihtiyacı

**Ağır(aşırı doyurucu) gıdalar:** Yalnızlık, boşluk hissi. Enerjiyi arttırma ihtiyacı.

AŞERMELER ALIŞKANLIKLARA, ALIŞKANLIKLAR DA BAĞIMLILIKLARA SEBEP OLUR. BAĞIMLILIKLARDA BİYODUYGUSAL ARZULAR TATMİN OLUR!

NÖRAL YOLLAR (ÖĞRENMELER) TEKRARLARLA OLUŞUR.

BAĞIMLILIKLAR NASIL OLUŞUR?

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.



TEKRARLAYAN AŞERMELER SÜREKLİ TATMİN EDİLDİĞİNDE OLUŞUR.

**KUTSAYARAK SEVGİYLE YEMEK  
KENDİMİZE OLAN SAYGIMIZIN BİR İFADESİDİR!**

MOOD'UNA GÖRE BESLENENLER İÇİN  
Önleyici teknik: Acil ilk yardım kutusu



**ÖNLEYİCİ TEKNİKLER NE HEDEFLER?**

KİŞİNİN BESİNE ULAŞTIĞI SÜREYİ UZATIR.

BESİNE VE DUYGULARINA KARŞI FARKINDALIK GELİŞTİRİR.

KİŞİYE BESİNİN BOŞLUĞUNU DOLDURABİLECEĞİ **EYLEMLER** ÖNERİR.