

PSİKODİYET DİYETİSYEN EĞİTİMİ MODÜL-1

Uzm. Dyt. Buket Sözan

Neler Konuşacağız

- Besin Seçimini Etkileyen Faktörler(Ruh hali, Bağırsak, Stres)
- Öz Kabul, Öz Yeterlilik
- İyilik halini etkileyen Sinir Sistemi tetikleyicileri ve Parıltıları
- Danışanla sınır belirleme ve anlaşma, niyet mektubu
- Doğru soru sormanın gücü ve sokratik sorgulama
- Yeme davranışı ve yeme bozukluğu nedir ve nasıl yönetilir?
- Yeme Davranışı bozukluğunda şefkatli yaklaşım

Diyetisyen Kimdir?

Delilik?

Yemek mi Tüketmek mi?

Yiyecek, Ruh Hali ve Seçimler

Besinler ile Ruh Hali ve Seçimler Karmaşası

Ruh Hali Organizmanın İşleyişi ve Besinler

Freud'a göre Fiksasyon Teorisi

Ruh Halini Etkileyen Faktörler

Beyin Besin Bağırsak Triadı

Serotonin, Dopamin ve Triptofan

- **Serotonin kaynakları** : Somon, yumurta, ıspanak, peynir, ananas, hindi, muz, kivi, süt, soya, kırmızı et, baklagiller ve tohumlar
- **Dopamin kaynakları**: Süt ürünleri, işlenmemiş et ürünleri, balık, yumurta, sebze ve meyve(muz), tohumlar, bitter çikolata
- **Triptofan kaynakları**: Kümes hayvanları, kırmızı et, süt, yumurta, fındık, mercimek, kepekli ekmekek, tahıl ve makarna, soya ürünleri ve bitter çikolata.

Ruh halini Etkileyen Vitamin ve Mineraller

Vitamin B12	B6 vitamini
Folik Asit	C vitamini
D vitamini	E vitamini
B1 vitamini (Tiamin)	Demir

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



Çinko

Selenyum

Magnezyum

İyot? (troid)

Stresli ve Uykusuz İken Yeme Davranışı Amigdalanın Kontrolünde

Kaç veya Savaş ya da Don Tepkisi

Bandura'nın Öz Yeterlilik Kavramı

Bireyin herhangi bir konuda bir performans sergileyebilmek için öz düzenleme kapasitesini kullanabileceğine -kendi davranışları üzerindeki kontrol yeteneği- dair fikrine; gerekli etkinlikleri organize ederek hayata geçirebileceğine, başarıyla yapma kapasitesine sahip olup olmadığına dair kendi yargısına "öz yeterlik" denir (Bandura, 1982).

Öz Yeterlilik Kavramını Besleyen Kaynaklar

Uсталık deneyimleri: Önceden iyi bir şekilde performans gösterdiğimiz deneyimi tekrar yaşamaya yatkın olabiliriz. Pozitif duygularımız öz yeterliliği artırabilir. Tam tersi olarak da performansımızın düştüğü bir durumda da gelecekte onu tekrar yapmaktan kaçınabiliriz. Pratik yaparak gelişebiliriz ve o konudaki güvenimiz artabilir. Ayrıca yeni şeyler denemekten de çekinmeyin. Yeni şeyler denersem, yetersiz kalacağım veya başarısız olacağım gibi bir düşünce yapısından kurtulmaya çalışın. Bu ne kadar zorlayıcı bir şey olsa da sizlere yeni perspektifler kazanmanızda yardımcı olabilir.

Dolaylı deneyimler/sosyal modelleme: Bir sınava hazırlanıyorsunuzdur. Bazı arkadaşlarınızın sınavı iyi bir şekilde geçtiğini görmek sizi de pozitif yönde motive edebilir ve sizin de bunu başarabileceğinize olan inancınız artabilir. Öz yeterliliğinin artması için kendinize rol modeller bulabilirsiniz. Birinden ilham almak, onun gittiği yolları örnek almak sizi de aynı deneyimleri yaşamaya doğru itebilir.

Öz Yeterlilik Kavramını Besleyen Kaynaklar

Sosyal ikna: Çevremizdekilerin fikri olayı nasıl ele aldığımızı etkileyebilir. Çevrenizi sizi destekleyen, yardım eden insanlarla doldurmaya çalışmanız faydalı sonuçları beraberinde getirebilir.

Duygusal ve fizyolojik durumlar: Modumuz, stres düzeyimiz, fiziksel tepkimiz ve bakış açımızın bir zorluğu nasıl ele aldığımız üzerinde de etkisi olabilir. Örneğin, topluluk önünde şarkı söylemekten dolayı gerildiğimizde öz yeterlik seviyemiz zayıf olabilir. Pozitif tavrımızın öz yeterliliği desteklediğini görebiliriz. Pozitif olmaya çalışmayı deneyebilirsiniz. Küçük ya da büyük başarılarınızı, kendinizi yeterli ve güven dolu hissettiğiniz zamanları bir kağıda yazabilirsiniz. Bu şekilde daha uzun süre zihninizde kalır. Pozitif içsel diyalogu kullanarak da öz yeterlik duygunuzu ortaya çıkarabilirsiniz.

Kişilik Gelişimi ve Öz Yeterlilik

Kişilik gelişimi konusunda ise sosyal bilişsel teori öz yeterlik dahil üç büyük gücün kişiliğin gelişimindeki etkileşimine değinir (Plotnik, 2009: 461)

a) inanç, beklenti, sosyal rol gibi genetik etkileri içeren bilişsel faktörler

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



b) hareket, konuşma ve duygusal ifadeleri içeren davranışlar.

c) politik, sosyal ve kültürel etkileri içeren çevresel güçler.

Bandura ve Schunk (1981: 590) bu üçü arasındaki etkileşimi vurgular.

Danışanın Öz Yeterliliğini Beslemesi için Amaç ve Hedef Belirleme

Kişinin bugüne kadar başardığı şeyleri yazmasını istemek

Amacının ne olduğunu ve amaca uygun hedefleri; yöntemler ve yol haritası ile beraberce çizmek

Bu yolculukta «yalnız değilsin, yanındayım mesajını vermek»

Amaçlılık kişiyi yolda tutar!

Carl Rogers'a göre «Öz» kavramı

- Öz kavramının üç farklı bileşeni vardır;
- Kişinin kendine dair görüşü (öz imajı)
- Kişinin kendine ne kadar değer verdiği (öz saygı veya öz değer)
- Kişinin gerçekten olmak istediği kişi (ideal benlik)

Öz Kabul

- Öz kabul, "bireyin kendi olumlu veya olumsuz tüm özelliklerini kabul etmesi" olarak tanımlanır. Bedenini kabul etme, olumsuz eleştirilerden kendini koruma ve kendi kapasitelerine inanmayı içerir.
- Amaç kendini suçlamayı ve suçluluk duygusunu teşvik etmek değil; bunun yerine, "Kendimi sevmiyorum" diyen bakış açısından "Değişim yaratırken kendi tarafımda olacağım" (Rosenthal, 2015) bakış açısına geçmektir.
- Bu, kendini kabul etmenin gücüdür; kendinizi mevcut gerçekliğinize sıkıca yerleştirdiğinizde ve şüphe, eleştiri ve suçlama altında kendinizi gömmek yerine kendinize yardım etmeye karar verdiğinizde kendinize daha iyiye doğru değişmenize izin verirsiniz.

Öz Kabul ve Yeme Tutumu

Yetişkin bireylerde öz kabul ile yeme tutumu arasındaki ilişkiye bakılan çalışmada; iki değişken arasında ters yönde ilişki bulunmuştur (Karataş, 2017).

Öz Yeterlilik ve Öz Kabul

Negatif Düşünceler Döngüsü «Geçmiş-Gelecek»

Pozitif Düşünceler Döngüsü «Şimdi»

Kendini «Dışardan» Değerlendirme

“Kendimi olduğum gibi kabul ettiğim zaman değişebileceğim gerçeği, tuhaf bir paradokstur.”

– Carl Rogers.

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

Parıltılar: Mikro Anlar Sinir Sisteminizi ve Sağlığını Nasıl Yeniden Şekillendirebilir?

Parıltılar, biyolojimizin bağlantı veya düzenleme noktasında olduğu, sinir sistemimizin kendini güvende veya sakin hissetmesini sağlayan küçük anları ifade eder.

Tetikleyiciler ve Parıltılar

Yeme Davranışı ve Yeme Bozukluğu Nedir ve Nasıl Yönetilir?

Yeme Davranışı ve Yeme Bozukluğu Nasıl Yönetilir?

- Teröpatik ilişki
- Bireysel, grup ve aile terapisini
- Mindfulness, şefkat, beden farkındalığı
- Farmakolojik Destek
- Psikodiyet Beslenme danışmanlığı ve eğitimi
- Multidisipliner yaklaşımla tedavi
- Re-feeding?

Yeme Davranışı Bozukluğunda Şefkatli Yaklaşım

Şefkat ve Öz-Şefkat

- **Şefkat** başka bir insanın acısını hissetme ve onunla bağlantı kurma becerisi iken, **öz-şefkat** kişinin kendi acısını hissetme ve onunla bağlantı kurma yeteneğidir.
- **Öz-şefkat**; algılanan yetersizlik, başarısızlık veya genel ıstırap durumlarında, kişinin şefkati kendisine gösterme eylemidir.
- **Öz-şefkatli** olduğumuzda, kendimizi tanımaya ve onaylamaya fırsat tanır ve kendimize destek sunarız, tıpkı sevilen birine ya da mutsuzluk içinde olan bir arkadaşına şefkat sunduğumuz gibi.

Öz-Şefkatin Üç Bileşeni

1. **Öz nezaket**Acı ve başarısızlık durumlarında kendi kendini anlama

2. **Ortak Paydaşım**.....Daha büyük insan deneyiminin bir parçası olarak başkalarının deneyimlerini algılama

3. **Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)**.....Acı verici duygu ve düşünceleri geçmiş ve geleceğin etkilerinden bağımsız olarak şimdiki anda yargısız bir tutumla ele almak

Bu tutumlar acı verici durumlarda, zorluklara rağmen duygularımızı düzenlemeye imkan veren sağlıklı bir kendilik için önemlidir.

Öz Şefkat Nasıl Geliştirilir?

İçerden öz şefkat verme	Affetme
Meditasyon	Terapi
Günlük tutma	Dışardan Geleni Kabul etme

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

Çevreden geleli kabul

Talep ederek

Birlikte çalışılan uzmandan

Danışanın Değişim ve Dönüşüme Hazır Olma Hali

Asıl Mevzu

Sadece Ruhunu Beslenmeyi Değil

Bedeni Beslemeyi Keşif

Açken O aslında Kendisi Değil!

Stres, Besin Seçimi ve Hormonlara Etkisi

Ödüle Dayalı Yeme Modeli

Amigdala devrede iken beyinde neler oluyor?

Mindless Yerken Tam O Bir Zombi!

Fazla Yeme Hiçbir Zaman Sadece İrade Gücü Olmadı! ve Asla Olmayacak da...

Farkındalıklı Yemek Yeme Döngüsü

Sirkadiyen Ritim

Uyku...

Stres Yönetimi

Sürdürülebilir Alışkanlıklar

Renkli Beslenmek

Tartılmamanın İnanılmaz Hafifliği



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

Fark Yaratan Psikodiyet Diyetisyeni Kimdir?

- Bilgiyi bütünleştiren,
- yenilikçi,
- fark yaratan,
- fütüristik,
- deneyimleyen ve deneyimleten
- iyi dinleyen, anlayan, orada olan ve koşulsuz kabul edendir...

Peki Nasıl?

Kendine Ait Bir Oda

İnsan, anlaşılmaz bir toplumda yalnız kalmış gibi görünüyordu.

İnsanlar sessiz hayatlarında kim bilir kaç tane isyanı içlerinde barındırıyorlardı.

Aceleye gerek yok. Kıvılcımlar saçmaya gerek yok.

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



Kendinden başka biri olmaya gerek yok.

Virginia Woolf

Psikodiyet Yaklaşımında....

Ruh, Beden Zihin Bir Bütündür...

Diyet ve beslenme bir keşif yolculuğudur ve seans süreleri 45-50 dakikadır.

Sürekli diyet yapmanın altında bir direnç vardır

Yiyeceklerle olan ilişkiyi fark etmek kişilerin kendini de keşfetmesini sağlar

Yargıdan uzaklaşarak bireyin yolculuğuna eşlik etmek doğruları fark ettirir

Her bireyin yolu ve yolculuğu kendine özgüdür, hızı ve mükemmel olmayı değil, ilerleyişi ve atılan adımları destekler.

İlk Adım: Danışanınla İttifak Kur

- İyileştirici gücü olan «terapötik ilişki» olarak da adlandırılan bu ilişki, hem danışan hem de diyetisyen tarafından birçok faktörün etkili olduğu oldukça geniş kapsamlı bir ilişki türüdür.
- Bu faktörlerin en önemlilerinden birisi diyetisyen ve danışan arasındaki uzlaşmayı ifade eden iyileştirici gücü olan bir ittifak kurmaktır.
 - Hedeflerde iş birliği
 - Görevle ilgili iş birliği
 - Güven bağının kurulması

«Danışan Kontratı»

- Bugün burada olmanın sebebi nedir? Neden bugün?
- Bu konunun senin için önemi nedir ve nasıl ulaşırsın?
- Bu görüşme / görüşmeler sonunda ne olursa başarılı olursun? (Ulaştığını nasıl anlarsın)
- Kararlılıkla nasıl sürdürürsün? Senin için neyi farklı yaparsam yolda kalmaya devam edebilirsin?

Danışanın Niyet Mektubu

Benbu yolculuğa.....

.....çıkтым.

Bu yolculukta iniş çıkışların olacağını biliyorum ve bu bir yarış değil keşif yolculuğudur. Kendime ve diyetisyenimden beklediklerim.....

.....

.....

Yolda devam edemeyeceğimi hissettiğimde bunu paylaşabileceğimi biliyorum.

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



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
2014-2015

Tarih :

İmza:

Psikodiyet Yaklaşımında Koşulsuz kabul& Empatik İlgı

1. Randevuları takip etmek
2. Danışanlara nasıl hitap etmenizi istediklerini sormak ve onlara bu şekilde hitap etmeyi hatırlamak.
3. Danışanları duyarlı, samimi bir şekilde dinlemek
4. Danışanların kendilerini normalde olduğu gibi ifade etme özgürlüğünü vermek
5. Danışanların hikayelerindeki özel kısımları duyduğunuzu ve hatırladığınızı göstermek
6. Danışanların duygusal yemesine ve zihinsel çelişkilerine şefkatle veya empatiyle tepki vermek

Psikodiyet Yaklaşımının Olmazsa Olmazları

- Yasaklar, besin etiketlemelerinden uzaktır
- Besin Tüketimi Kaydı alınır ve değişim buradan takip edilir
- Duygusal yeme üzerine farkındalık çalışmaları vardır
- Beslenme eğitimi ve davranış değişikliğini hedefler
- Katı kurallar yerine esneklik ve bireye özgü öneriler vardır
- Şefkatli koşulsuz kabul vardır

Amacı: İdeal bedene ulaşmak değil! Bireyin yeme ve besinlerle olan ilişkisini yeniden düzenlemek ve kişiye kısıtlamalardan uzak bütünsel beslenme alışkanlığını kazandırmaktır.

Psikodiyet Yaklaşımında Sınırlar

- Kişisel alan (Hitabet, Mesajlaşma saatleri)
- Seans süre, seansa uyumu, ücretlendirme (asistan var, asistan yok)
- Tabak fotoğrafı (Onay arayışı)
- Danışana sorumluluğu vermek.
- Diyetisyen kendi sorumluluk ve sınır alanını çizer, danışana bildirir.
- Multidisipliner destek süreci hakkında en başında bilgi verir.
- Danışanın sorumluluk ve sınır alanını çizer.
- Takipler ve seans içerik hakkında bilgilendirir.

Koruyucu Sınırlar

***Göreceğiz, öğreneceğiz. Hep yeni bir şeyler vardır.
Ve bunlar, hala yaşayan eski şeylerle bağlantılıdır.***

Frida Kahlo

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



Doğru Soru Sormanın Gücü ve Sokratik Sorgulama

Psikodiyet Diyetisyenin Yeri Neresi?

Nasıl Güçlü ve Doğru Soru Sorulur?

- Kısa ve öz sorular sorun.
- Sorduđunuz soru açık uçlu olsun. "Evet ya da Hayır" şeklinde cevap verilen sorular sormaktan kaçının.
- Sorduđunuz soru ile bir sorunu dile getirmeyin ya da bir sorunu onaylatma isteği duymayın. Her zaman çözüm odaklı sorular sorun.
- Belirlediđiniz soruları doğru zamanda doğru yerde sorun. Yapılan hamleler önemlidir.
- Her zaman işinizi kolaylaştıracak sorular sorun. Sorular rehberiniz olsun.

Sağlıkta Koçluk Bakış Açısı ile Diyetisyenlik

Kendine inanıyor olmak başaracağıın garantisi değildir ama inanmıyor olmak kesinlikle başarısızlığa sebep olur.

Psikodiyet Diyetisyeninden Danışana Mesajlar

- Vücudunuzun benzersizliğini ve nasıl görünmesi gerektiğini onurlandırın ve saygı gösterin.
- Acıktığınızda yemek yiyebilmeniz ve ne zaman tok olduğunuzun daha fazla farkına varabilmeniz için vücudunuzu dinleme konusunda bilinçli bir seçim yapın.
- Yediđiniz şeyin tadını çıkarmak için kendinize izin verin! Tadına bakmak ve takdir etmek için zaman ayırın. Beyniniz yalnızca yeme deneyimi için "mevcut" ise tokluğu kaydedebilir.
- Diyet yapmayı bırakın! Bunun yerine porsiyon büyüklüğüne ve dengeli öğünler ve atıştırmalıklar yemeye odaklanın.
- Öğünleri atlamayın. Öğün atlamak günün sonunda sizi aşırı yemeniz için hazırlar.

Psikodiyet Diyetisyeninden Danışana Mesajlar

- Yiyeceđi bir rahatlık, ödül ya da silah kaynağı olarak değil, pozitif bir enerji ve geçim kaynağı olarak düşünün.
- Yiyecekleri "iyi" veya "kötü" olarak etiketlemeyi bırakın. Bu, yemeğe gereksiz bir duygusal bileşen ekler ve sizi diyete hazırlar.
- Terazideki sayı ne kadar anlamlı, rakamların değerinizi tanımlamasına ne ölçüde izin vereceğinize karar verin.
- Vücudunuzun sizin için her gün yaptığı tüm harika şeyler için şükran pratiğini geliştirin!
- Yiyecek, kalori ve midenizin şekli hakkında düşünerek ve endişelenerek daha az enerji harcamayı seçin. Bunun yerine, bu enerjiyi hobilere, sevgi dolu ilişkilere, kişisel ve profesyonel gelişime, ileriye ödemeye ve dünyada anlamlı bir fark yaratmaya yeniden kanalize edin.

Market ve Beslenmeye Dair Ufak Tüyolar...

Evde Aile ile Beraber Yemek Yiyerek

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

Sürdürülebilir Bir Beslenme İçin

Bedenin ihtiyaçlarını dinleyerek beslenmek	Flexeteryanlık (haftada 3-4 gün baklagiller)	Kalan yemeklerden yeni bir yemek yap
Mesiminde sebze ve meyve tüketimi	Gıdanı koru (dondur, paylaş) Mutfakta yaratıcı ol	SKT, TETT Günlük, haftalık plan(ev iâşe tabelası)

Öğün Sıklığı Ne Olmalıdır?

Fonksiyonel Gıdalar

Kuru baklagiller	Fermente Destekler (ev yapımı elma Sirkesi)
Mevsiminde sebzeler	Pancar, Kereviz, Nar
Kemik Suyu	Soğan, Sarımsak, Kızılıcak
Zeytin ve zeytin yağı (Soğuk sıkım-Erken hasat-Yüksek Polifenol)	Koyu yeşil yapraklı sebzeler (kalsiyum ve B12 vitamini)
Fermente Sebzeler (Lahana, Pancar, Salatalık, Brokoli..)	Baharatlar (sumak, zerdaçal, zencefil, tarçın, karanfil...)

Buzdolabını Nasıl Yerleştirelim?

4 derece ve altında kullanın

- **En üst raf** : pişmiş ve kalan yemeklere
- **Üst ve orta raflar**: Süt ürünleri, peynir, yumurta
- **Alt raflar**: Pişmemiş et, tavuk
- **Çekmeceler**: Benzerleriyle
- **Kapak**: Soslar, turşular, su ve içecek

İki Tabak Tek Gerçek

En Öncelikli Misafir Kendinsin Hatırla...

El Porsiyon Modeli

Anda ve Farkında Deneyimlemek ve Deneyimletmek Önemli!

Değişimin Kendisi Olmak İçin Seçim Hakkını Kullanabilirsin!

Gülerek ve Bu Gülümsemeyi Çevremizdekilerle Paylaşarak

Psikodiyet Diyetisyeni Kimdir?

Psikodiyet Yaklaşımında Diyetisyen İnanç Değil Bilgelik Satar...

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