

PSIKODİYET DİYETİSYEN EĞİTİMİ MODÜL-3

Uzm. Dyt. Buket Sözan

2024

Neler Konuşacağız

- Psikodiyet yaklaşımli beslenme eğitimleri ve ödevler
- Metaforlar ve hikaye anlatımı
- Psikodiyet ile BDT ve Metakognitif Yaklaşım
- Sağlıklı yaşamın 4 atlısı
- Mutfaktaki yaratıcı şefe giden yol
- Nasıl Olunur?

Hayat, tırtıldan kelebeğe dönüşmek için kelebeğin kozadan çıkışı mıydı, yoksa ilk ve son kanat çırpışı arasındaki yaşananlarla elde edilen tecrübeler miydi; ya da aslında her şey kurmaca bir tiyatro sahnesiydi de ve rolü gelen mi sahnede yerini alıyordu...bilmiyordu, elbet tecrübe edip öğrenecekti, bildiği tek şey vardı ki kaçmanın yolu yoktu ne hayattan ne de yaşanacaklardan. Bir şey olacaksa olacak olmayacaksa olmayacaktı...ve öyle de oldu.

Uzm. Dyt. Buket Sözan

Psikodiyet Yaklaşımli Sorular Eğitimler ve Ödevler

Yeme İçmeye Dair İçselleştirilmiş Kurallar

Hangi durumlarda yemek yiyorsunuz?

İkincil Kazançlar

Bozukluk ya da hastalığa sahip olmaktan sağlanan ancak hastalık ya da bozukluğun özülüyle ilgisi olmayan tedavi dışı kazançlardır. Dıştan doğrudan gözlenen dışsal güdüleyicilerle ilgilidir.

İkincil kazanç örnekleri: başkalarının ilgi ve sempatisi, işe gitmemesinin hoş görülmesi, başkalarına baskın olma, parasal destek.

Bu örneklerde de görüldüğü gibi, ikincil kazançlar, hastalığın kendisinden değil de, başkalarının, hastalığa sahip olana karşı olan tutum ve davranma biçimlerinden kaynaklanır.

Kilolu Olmanın İkincil Kazançları Neler olabilir?

- Dayatılan inan modeline uymamak
- İncelince cinsellik beklentisi ve yaşamama, ilişkiye sahip olamama, yakınlık kurmama bahanelerin elden gitmesi
- Duygusal baş etme yöntemim elimden gider
- Kilom sayesinde heybetli ve güçlüyüm
- Kilolu olmam beni hemcinslerimle olan rekabetten koruyor
- İşimde yükselememe nedenimi kaybederim
-

Zayıflamaya dair inançlar

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

- Seksi, çekicidir, cinselliklerini bedenlerinin inceliğine borçlular
- Kiskanılacağım ve yalnız kalacağım
- Çok başarılı olurum ve başarılı olunca yalnız kalırım
- Soğuk, egoist, bencil birine dönersem
- Zayıflarsam kocamı aldatırım
- Eşim zayıflarsam daha çok cinsellik talep eder
- Hemcinslerimle rekabete girmek zorunda kalırım
- Zayıflarsam güçsüz kalırım, çabuk hastalanırım

Neden Duygusal Yeriz?

- Yalnızlıkla başetmek için
- Depresyonla başetmek için
- Anksiyeteyle başetmek için
- Yalnız yaşam, bekarlık, avunmak için
- Stresle başetmek için
- Ödüllendirmek için
- Yakınlık ve cinsellik korkusuyla başa çıkmak için
-

Yeme Davranışı ve Duygular Günlüğü

Metaforlar ve hikaye anlatımı

Metafor Nedir?

Günlük dil bazı konuları ifade etmede yetersiz kalır.

“Metafora” köküne dayanan metafor kelimesi Grekçe ve Latince’den gelmektedir. Kelimenin anlamı ele alındığında “meta” kelimesi “öte, aşırı” anlamları taşıırken “pherein” kelimesi “taşımak, aktarmak, yüklenmek” gibi manalarda kullanılmaktadır. Metaforlar sözel ifadelerle bilişsel yapıların ortak bir ürünü olarak kabul görmektedir.

Neden Metafor ve Metaforik Anlatım?

Fikre dayalı kavramları **beş duyu organı** ile tanımlamak zor olabilir. Yani bir fikri göremeyiz, duyamayız veya ona dokunamayız. Bundandır ki soyut bir fikrin somut olarak anlaşılması için metaforlar önemli bir kaynaktır.

Metafor” halkın üretimi ile kültüre katılan tasarımsal bir kavramken “metaforik anlatım” bir konuyu diğer konunun bakış açısından algılamaya ve anlamaya yönelik bir **bağ kurma sürecidir**.

Metafor Yapmak Sihir Yapmak Gibidir!

2004 yılında ev kadınları üzerinde yapılan bir araştırmada bir kadın,

“Kendime baktığımda aynada kocaman bir sıfır görüyorum.”

Oysa insan karmaşık olduğu kadar da anlaşılabilir bir varlıktır. Bir ülkeden diğerine farklılıklar gösterse de özünde bütün insanlığın bilinçaltı ortaktır, her birimiz kendimize özgü ve biricik de olsak bütün insanlıkla ortak bir bilinçaltını paylaşıyoruz.

Carl Gustav Jung

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

Psikodiyet Yaklaşımında Metaforların İşlevleri

Danışan ve diyetisyen arasındaki ilişkinin gelişimini destekler.

Danışanın görüşmede bahsettiği yaşantıları üzerinden duygularının farkına varmasını sağlar.

Danışanın açmaya zorlandığı örtük konularla ilgili “yüzleşme” ortamı yaratır.

Danışanın bir konuda var olan direnci üzerinde çalışılmasını kolaylaştırır.

Danışanın kazandığı yeni bakış açlarına dair düşünme sürecini başlatır.

Metafor Kullanımının Sürece Katkısı

Hassas ve önemli noktaların anlatımına destek olur.

Metafor kullanımı farklı düşünebilmek için danışana ilham verir.

Metaforlar var olan problemlere farklı çözüm yolları sunar.

Danışanlar metaforlar aracılığıyla kendilerine dışarıdan bakmaya başlar. Baş etmede zorlandıkları bir alanla ilgili benzer bir senaryoyu dinlemek danışanın kendini daha iyi gözlemlemesini sağlayacaktır.

Metafor kullanımı danışanın ilerleyen süreç için motivasyonunu artırır.

Metafor Kullanımının Sürece Katkısı

Metaforlar aracılığı ile danışanın egosu güçlendirilebilir. Buradan hareketle danışana benzer senaryo üzerinden sunulan mücadele metaforları danışanın problemini aşma isteğini arttıracaktır.

Metaforlar iletişim açısından modelleme rolü üstlenir. Danışanın kelimeler aracılığı ile anlatmakta zorluk çektiği bir konuyu metaforlar aracılığı ile ifade etmek danışanın kendisini anlatabilmesini kolaylaştırarak ona örnek teşkil eder.

Danışanlar metaforlar sayesinde sahip oldukları kaynakların farkına varır.

Metafor Kullanmanın İşlevleri

Kavramlar aracılığı ile soyut düşünebilmenin zeminini oluşturmak

Basit olandan karmaşık olana doğru birçok çeşidinin bulunduğu anlaşılması

Kullanılan dilin bilimsel yerine kavramsal nitelikte olduğunun anlaşılması

Bilişsel mekanizmalarla işlenemeyen bilgilerin fark edilmesi

Beslenme ile ilgili Hangi Metaforlar Olabilir?

- Metaforlar yemeğin tuzudur
- Sağlıklı yeme
- Pis yemek, çöp gıda, fast food
- Kaçırırım, bozdum
- Besinler benzin gibidir
- Besinler ilacınız olsun
- Gökkuşaağı renkleriyle beslenmek
- Düşünce için yemek

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

Hikayelerin Gücü

Hikâye kavramı denince aklımıza her ne kadar kurmaca ve abartılı anlatımlar gelse de aslında öyle değildir. Hikâye anlatıcılığı, hedef kitlenin ikna edilmesi için kullanılan bir yöntemdir. Hedef kitlenin anlatılan içeriği gözünde canlandırması, geçmiş tecrübeleriyle bağ kurması ve duygusal olarak etkilenmesinin sağlanmasıdır.

Hikayeler anlatılanların akılda kalmasını sağlar

Hikayelerle Bağ Kurun

Beslenme Eğitimi Verirken Hikayeler

- Muhasebeci, Bankacı
- Modacı, terzi, tekstil
- Ev hanımı,
- Yazılımcı
- Araba kullanmayı seven, gezmeyi seven
- Mimar, inşaat mühendisi
- Diyabet, insülin direnci, sızdıran bağırsak

"Nereden geldiğinizi biliyorsanız, nereye gidebileceğiniz konusunda hiçbir sınırlama yoktur."

James Baldwin

İyi hikayeler bizi şaşırtıyor. Düşünmemizi ve hissetmemizi sağlarlar. Zihnimize yerleşirler ve bir bakıma fikir ve kavramları hatırlamamıza yardımcı olurlar. çubuk grafiklerle dolu bir PowerPoint bunu asla yapamaz.

Joe Lazauskas ve Shane Snow

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

Hikaye Anlatımının Sınırı

Hikaye

Sloganlar

Psikodiyet ve BDT yaklaşımı

Bilişsel Davranışçı Terapi Nedir?

İmajinasyon Çalışmaları

İmajinasyon yöntemi yıllardır çeşitli psikoterapiler içinde kullanılmaktadır. Özellikle Bilişsel (Kognitif) Terapiler içinde kullanımı çok yaygındır. Belirgin değişiklikler elde edilebilen bu çalışmaların kendi başına yapılabilecek olanlarını danışanlarınızla yapabilirsiniz.

Haydi şimdi beraber yapalım ☺

Bilişsel Terapi Stratejileri

Hedeflerin belirlenmesi

Bir hedef ne kadar spesifik olursa, ona ulaşma olasılığı o kadar artar

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

Hırslı hedefler iyidir ancak aşırı iddialı hedefler cesaret kırıcı olabilir

İlerlemeye ilişkin düzenli geri bildirim sonuçları iyileştirir

Kendi kendini izleme

Engellerini fark edin

Fiziksel ipuçlarına dikkat edin

Davranışını değiştirmesinin zorluklarını belirleyin

Günlük tutmasını destekleyin

Bilişsel Terapi Stratejileri

Geri bildirim ve pekiştirme

Motivasyon sağlayabilir

Davranışı ayarlamanıza yardımcı olur

Beklentilerinin iddialı ama gerçekçi tutmasına yardımcı olun

Bunu yapabileceğinize olan inancınızı artırmak

Olumlu tutum

Güven oluşturun

Etrafınızı benzer durumdaki insanlarla çevreleyin

Teşvikler

Bir hedefe her ulaştığınızda kendinize kredi verin

Bir işarete ulaştığınızda kendinizi ödüllendirin

ABC Modeli

Hakan Türkçapar Otomatik Düşünce İnceleme Formu

24 Saatlik Yeme, Duygu ve Aktivite Takibi

1. Uyku
2. Yemek saatleri, duygular ve besin kaydı
3. Aktivite
4. İş saatleri

Düşünceler Diyeti Nasıl Sabote Edebilir?

Sabote edici düşünce türleri

1. İzin veren düşünceler, ne yediğinizi rasyonelleştirmenize olanak tanır:

Bunu yememeliyim ama sorun değil çünkü...

2. Kendinize olan güveninizi zedeleyen düşünceler:

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

O kadar berbat bir şey yedim ki... O kadar iredesizim ki... Başaramayacağım, bıraksam daha iyi olur.

3. Tavsiyeyi göz ardı etmenize izin veren düşünceler:

Gerçekten bu görevi yapmak zorunda değilim... Bu görevi yapmadan da kilo verebilirim

4. Genel stres düzeyinizi artıran düşünceler:

Her zaman işleri mükemmel yapmalıyım...ancak bu sayede herkesi mutlu edebilirim.

Sabote Edici Düşünceler

- Bunu yemem gerektiğini biliyorum ama umurumda değil.
- Bu yemeği sadece bir kez yersem sorun olmaz.
- O kadar zor bir gün geçirdim ki, bunu yemeyi hak ettim.
- Bu yemeğe karşı koyamıyorum.
- Üzgünüm ve yemek zorundayım.
- Yememem gereken bir şey yedim. Geri kalan süre boyunca diyetimi bozabilirim
- Zorlanıyorum, sıkıldım ve diyete devam etmek istemiyorum.
- Asla kilo vermeyeceğim.

Yemek Bir Tetikleyiciyle Başlar

Bir tetikleyiciyle karşı karşıya kaldığınızda sabote edici düşünceler ortaya çıkar. Düşüncenizi harekete geçiren durumlar

Çevresel Tetikleyiciler: yiyecekleri görmek ve/veya koklamak

Biyolojik Tetikleyiciler: açlık, susuzluk veya aşırı istek

Zihinsel Tetikleyiciler: Yiyecek hakkında düşünmek, gelecekte yiyeceği hayal etmek

Duygusal Tetikleyiciler: yemek yemeyle ilişkili hoş duygular

Sosyal Tetikleyiciler: sizi faydasız şekillerde yemek yemeye teşvik eden insanlar

Tetikleyicilerle Nasıl Başa Çıkılır?

- Yemek yeme ortamınızı değiştirin.
- Açlığa ve şiddetli arzuya tahammül edin.
- Yiyecek konusunda farklı düşünün.
- Duygularınızla verimli bir şekilde ilgilenin.
- Sağlıklı seçimleri anlık bir arzuyu tatmin etmek veya diğer insanları memnun etmekten daha öncelikli bir hale getirin.

Yeme Psikolojisine Kuramsal Yaklaşımlar

- Metakognitif

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

- Somatik
- Kaçış

Metakognitif yaklaşım

Metakognisyon; düşüncelerimiz hakkındaki düşüncelerimizdir. Örneğin; bir düşünceyi fark ettiğimizde onun gerekli mi, gereksiz mi, tehlikeli mi, değil mi, yararlı mı, zararlı mı olduğuyla ilgili yorumları içerir. Yani metakognitif süreç, zihin üzerindeki bir üst zihinsel işlemlemeyi içerir.

Metakognisyon olarak adlandırılan bu durum, bireylerin düşünceleri hakkındaki düşünceleri olarak açıklanabilmektedir. Metakognisyon ile bireyler, zihinlerinden geçen bir düşüncenin farkına vardıklarında bu düşüncenin gerekli veya gereksiz bir düşünce olduğuna karar verebilmektedir.

Metakognisyonun dayandığı temel düşünceye göre, bireylerin duygu ve düşünceleri hakkındaki yorumları, onların geçici veya kalıcı olmalarına yol açmaktadır. Bireylerin duygu ve düşünceleri her ne kadar olumsuz olsa da bu duygu ve düşünceler hakkındaki yorumları esnek ise daha az sorunla karşılaşacakları ve karşılaştıkları sorunlarla daha kolay baş edebilecekleri önemli bir gerçektir.

Metakognitif yaklaşım

Metakognisyon diğer bir adıyla üstbilgi kişinin bilişsel süreçlerini regüle eden, değerlendiren ve kontrol eden üst düzey bilişsel bir yapıdır. Metakognisyonlar kişinin düşünceleri, duyguları ve hisleri ile alakalı düşünceleri ile ilgilidir. Bu üst bilişsel yapı dikkatimizi vereceğimiz şeyleri belirler, değerlendirmelerimizin içeriğini şekillendirir ve düşüncelere, hislere vereceğimiz yanıt sistemini etkiler.

Sağlıklı bireyler zihinden geçen tüm düşüncülerin birer içsel yapıdan ibaret olduğunu bilir ve düşünceler hakkındaki düşüncelerini asıl kendiliklerinden ve yaşamdan ayrı birer parça olarak görürler. Herkesin zihninden olumsuz düşünceler geçer fakat önemli

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ

SENEM EKE YILDIZ

Psikosomatik Kuram

Bozulmuş yeme tutumlarını açıklayan bir başka kuram olan psikosomatik kurama göre ise bireyler çocukluk yaşantısındaki kafa karıştırıcı deneyimlerle açlık ve doymanın iç içe geçmesi sonucu olumsuz duygulanıma karşı yeme davranışı sergilemeyi öğrenirler.

Ebeveynin dışsal ödül veya ceza amaçlı besinleri kullanması, çocuğun kendi yeme ihtiyaçlarını dinlemeksizin ebeveynin çocuk adına çocuğun beslenme davranışını yönetmesi sonucu çocuğun açlık ve/veya tokluk sinyallerini öğrenememesi, yemeyi olumlu ve olumsuz olarak algıladığı duygulara cevaben koşullamasına yol açmaktadır.

Özellikle çocukluk çağında duyguları yansıtma ve düzenleme konusunda başarılı olamamış bireylerde yemek yemeyi duygusal anlamda rahatlatıcı bir unsur olarak görmek ve yemeyi bir ödül olarak koşullamak yetişkinlikte de olumsuz duygulanıma karşı yemeyi kullanmaya ve duygusal yeme davranışını sürdürmeye yol açmaktadır (Altıntaş ve Özgen, 2017).

Kaçış (Escape Model) Kuramı

Kaçış (Escape Model) kuramına göre, yeme davranışı kaçmak için bir mekanizma olarak kullanılmaktadır. Ego bir tehditle karşı karşıya kaldığında kişi dikkatini bu uyarandan alıkoymak ve uzaklaştırmak için yeme davranışına yönelmektedir (Ünal, 2018).

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

Heatherton ve Baumeister (1991), aşırı yeme davranışı sergileyen bireylerin öz farkındalıktan kaçma motivasyonu ile yemeye yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Bu kişilerin özellikle başkalarının yüksek standart ve beklentilerine duyarlı bir öz farkındalıkla, bu beklentilerin altında kaldıklarında endişe ve depresyona eşlik eden duygusal sıkıntı yaşadıkları görülmüştür.

Kişiler bu sıkıntıdan kaçmak için hızlıca, uyarıcı ortama dikkati daraltma ve bilişsel olarak anlamlı olan düşünceden kaçınma eğiliminde bulunurlar ki böylece yeme davranışı da tetiklenir.

Metakognitif Yaklaşım ve Beslenme Psikolojisi

Metakognitif yaklaşım, bireylerin kendi düşünce süreçlerini gözlemleyip değerlendirebilmeleri için bir araç sağlar. Bu, beslenme psikolojisi açısından, yeme davranışlarını etkileyen otomatik düşüncelerin, inançların ve tutumların farkındalığını artırarak sağlıklı beslenme alışkanlıkları oluşturmak için kullanılabilir.

Düşünce Süreçlerinin Farkındalığı

Metakognitif yaklaşım, bireylerin yeme davranışlarıyla ilgili düşüncelerinin farkına varmalarını sağlar. Örneğin, “Tatlı yemeliyim çünkü çok stresliyim” gibi otomatik bir düşünce, bu yaklaşım ile analiz edilebilir. Birey, bu düşüncenin neden ortaya çıktığını, ne kadar doğru olduğunu ve alternatif düşüncelerin neler olabileceğini sorgulayabilir. Bu farkındalık, duygusal yeme gibi olumsuz yeme davranışlarını azaltmada önemli bir adım olabilir.

Düşünceleri Yeniden Yapılandırma

Metakognitif yaklaşım, bireylerin sağlıksız yeme davranışlarına yol açan düşüncelerini yeniden yapılandırmalarına yardımcı olur. Örneğin, “Diyet yaparken başarısız oldum, bu yüzden asla kilo veremem” şeklindeki bir düşünce, “Diyetimde zorluklar yaşadım ama bunlardan öğrenebilirim ve daha sağlıklı bir yaklaşım geliştirebilirim” şeklinde yeniden yapılandırılabilir. Bu, bireyin beslenme psikolojisi bağlamında daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir yeme davranışı geliştirmesine yardımcı olur.

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ

SENEM EKE YILDIZ

Duygusal Durumların Yönetimi

Metakognitif yaklaşım, bireylerin duygusal durumlarını yönetmelerine de yardımcı olabilir. Duygusal yeme, genellikle stres, üzüntü veya kaygı gibi olumsuz duygusal durumlarla ilişkilidir. Metakognitif stratejiler kullanarak, bireyler bu duyguların yeme davranışlarını nasıl etkilediğini fark edebilir ve bu durumları yönetmek için alternatif stratejiler geliştirebilir. Örneğin, stresli anlarda yemek yerine nefes alma egzersizleri veya kısa bir yürüyüş yapma gibi başka başa çıkma mekanizmaları devreye sokulabilir.

Sağlıklı Yeme Alışkanlıklarının Desteklenmesi

Metakognitif yaklaşımlar, bireylerin yeme davranışlarını uzun vadede yönetmelerine yardımcı olabilir. Bireyler, sağlıklı yeme alışkanlıkları geliştirmek için bilinçli kararlar alabilir ve bu kararların etkilerini değerlendirebilir. Örneğin, “Sağlıklı beslenmek için neler yapabilirim?” sorusu üzerinden birey, kendi beslenme alışkanlıklarını analiz edebilir ve bu alışkanlıkları geliştirmek için metakognitif stratejiler kullanabilir.

Öz Düzenleme ve Kontrol

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

Metakognitif yaklaşım, bireylerin yeme davranışlarını kendi kendilerine düzenlemelerini teşvik eder. Öz düzenleme, bireyin beslenme hedeflerine ulaşmak için bilinçli ve sistematik bir şekilde yeme davranışlarını yönetmesini sağlar. Bu süreç, bireylerin beslenme psikolojisi bağlamında daha bilinçli seçimler yapmalarına ve uzun vadeli beslenme hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olabilir.

Pratik Uygulamalar

Metakognitif yaklaşımı beslenme psikolojisine entegre etmek için bireyler şu stratejileri uygulayabilir:

Düşünce Günlüğü: Yeme isteklerinin ve bu isteklere yol açan düşüncelerin kaydedildiği bir günlük tutarak, bireyler bu düşünceleri değerlendirebilir ve daha sağlıklı alternatifler geliştirebilir.

Kendi Kendine Sorgulama: Yeme isteği ortaya çıktığında, “Bu düşünceyi neden hissediyorum?” veya “Bu düşünce beni sağlıklı hedeflerime nasıl yaklaştırır veya uzaklaştırır?” gibi sorularla düşünce süreçlerini sorgulamak.

Alternatif Düşünceler Geliştirme: Olumsuz veya sağlıksız düşünceler yerine, bireyin kendini destekleyici ve motive edici düşünceler geliştirmesi.

Eyleme Yönelik Psikolojik Destek Yaklaşımı ve Beslenme Psikolojisi

Eyleme yönelik psikolojik destek yaklaşımı, bireylerin yeme alışkanlıklarını ve genel sağlığını iyileştirmek için davranış değişikliğini teşvik etmeyi amaçlar. Bu yaklaşım, bireyin içsel motivasyonunu artırarak kalıcı değişiklikler yapmasına yardımcı olur.

Eyleme Yönelik Psikolojik Destek Nedir?

Eyleme yönelik psikolojik destek yaklaşımı, bireylerin farkındalıklarını artırmak ve onları sağlıklı yeme davranışlarına yönlendirmek için kullanılan bir yöntemdir. Bu yaklaşım, bireyin mevcut durumunu anlamasına, gelecekteki hedeflerine ulaşmak için gerekli adımları belirlemesine ve bu süreçte karşılaşabileceği zorlukları yönetmesine yardımcı olur. Eyleme yönelik destek, bireyi aktif bir şekilde sürecin içinde tutar ve değişim için gereken adımları atmaya teşvik eder.

Beslenme Psikolojisinde Eyleme Yönelik Destek Nasıl Kullanılır?

Farkındalık Oluşturma: Bireylerin yeme davranışları ve bu davranışların arkasındaki duygusal tetikleyiciler konusunda farkındalık kazanmaları sağlanır. Bu aşamada, bireyler yeme alışkanlıklarının hangi psikolojik ihtiyaçlarla ilişkili olduğunu keşfederler.

Hedef Belirleme: Sağlıklı yeme davranışları oluşturmak için bireylerle birlikte somut ve ulaşılabilir hedefler belirlenir. Hedeflerin SMART (Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, Gerçekçi, Zamanlı) kriterlerine uygun olmasına dikkat edilir.

Motivasyonun Artırılması: Bireylerin içsel motivasyonunu artırmak, eyleme yönelik yaklaşımın temel unsurlarından biridir. Bunun için bireyin değerleri, inançları ve kişisel hedefleri göz önünde bulundurulur. Motive edici stratejilerle bireyin sürece olan bağlılığı artırılır.

Beslenme Psikolojisinde Eyleme Yönelik Destek Nasıl Kullanılır?

Davranış Değişikliği: Eyleme yönelik destek, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesine yardımcı olmak için davranış değişikliğine odaklanır. Bu süreçte küçük ve sürekli adımlar atılması teşvik edilir. Bireyin kendi başarısını gözlemlemesi ve takdir etmesi sağlanır.

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

Engelleri Aşma: Beslenme değişikliği sürecinde karşılaşılan zorluklar ve engeller tanımlanır. Bireylerle birlikte bu engellerin üstesinden gelmek için stratejiler geliştirilir. Öz-yeterlilik duygusunun güçlendirilmesi, bireyin karşılaştığı zorlukları aşmasına yardımcı olur.

Sürekliliği Sağlama: Eyleme yönelik destek, değişimin sürdürülebilir olmasını hedefler. Bu nedenle, bireylerle düzenli takip görüşmeleri yapılır ve sürdürülebilir alışkanlıkların yerleşmesi için uzun vadeli bir plan oluşturulur.

Yemek yeme kararı gerilimi azaltabilir tıpkı

yememe kararının da gerilimi azalttığı gibi!

Sağlıklı Yaşamın 4 Atlısı

- ✓ **Uyku**
- ✓ **Renkli Keyifli Beslenme**
- ✓ **Hareketli Yaşam**
- ✓ **Sosyalleşme**

Mutfakta Yaratıcı Şefe Giden Yol

Tarif geliştirmek

- Sevilen yiyecekler listesi
- Evdeki malzemeler listesi
- Dokunan yiyecekler listesi
- Pişirme tekniği
- Baharatlar

Diyet Demek Lezzetsiz Yemek değildir

Peki nasıl daha lezzetli ve dengeli yemek yenilebilir?

- Malzemelerin kombinasyonu
- Pişirme sırası
- Pişirme şekli
- Baharatlar
- Malzemelerin uyumu ve servisi
- Tabakta lezzet

Hayatta sizi neyin etkilediğini keşfedin

“İlk ve en çok” dikkatinizi çeken şey nedir?

Aşağıdan sadece birini seçin

A. YEMEK B. ŞARAP C. AMBİYANS

A. YEMEK

Ödülden etkilenirsiniz. Teşvik, tazminat veya tanınmaya dayalı kararlar verme konusunda en büyük eğiliminiz var. Ödülle odaklanıyorsunuz ve çoğu zaman "yolculuk" deneyimini kaçırıyorsunuz. Fırsat kapıyı çaldığında dürtüsel olma ve Adrenalin dolu olma eğilimindediniz. Bir meydan okumayla yaklaşıldığında: Geri dönüşün ne olduğunu, meydan okumanın ne olduğunu sorguluyorsunuz? Alıcının

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

pişmanlığı sizin için yaygındır; çünkü "teşvikler" bazen, çoğu zaman ihtiyaç duymadığınız halde bir şeye ihtiyacınız olduğunu düşünmenize neden olabilir. Bu aynı zamanda sizi meşgul eden iş içi avantajlarla yönlendirilmek, ancak bir gün uyanmak ve "zaman nereye gitti?" sorusunu sormak anlamına da gelebilir. veya "kariyerim/hayatım için gerçekten istediğim şey bu muydu?"

B. ŞARAP

Duygulardan etkileniyorsunuz. Duygularınıza göre karar verme konusunda en büyük eğiliminiz var. Buna içgüdüsel, geçmiş deneyimler deyin; bazen somut iç görüler sunabilecek çevresel faktörleri atlama ve bunun yerine size rehberlik etmesi için kendi iç sesinize güvenme eğilimindedesiniz. Bu tür duygusal rehberlikle, hayatınızın her alanında aşırı iniş ve çıkışlar yaşama eğiliminde olursunuz; ve işinizde veya kişisel ilişkilerinizde daha yüksek riskler alma eğilimindedesiniz. Somut bir desteğin ihmal edilmesi nedeniyle, kendinizi bir proje için tutkuyla lobi yaparken, 'konsept' ve 'büyük resme' daha fazla güvenerek bulabilirsiniz. Pek çok vizyon sahibi, duygularını pusulası olarak kullanır ve yaşamları boyunca oldukça başarılı olmuşlardır; ancak şunu aklınızda bulundurun: Sezgisel güçlü yönlerinizi somut destekle birleştirirseniz muhtemelen başarınızı hızlı bir şekilde takip edebilirsiniz. Kombinasyon şiddetli olabilir!

C. GENEL ORTAM

Görsel uyarılardan etkilenirsiniz. Gördüğünüz şeyin estetiğine, çekiciliğine veya ilhamına göre karar verme eğilimindedesiniz. Maceracı ve etkilenebilir olma eğilimindedesiniz ve mümkün olduğu kadar çok şeyi ilk elden deneyimlemeye aç yeni ortamların üstesinden gelme eğilimindedesiniz. Hayatınızın hiçbir alanında arka koltukta oturan bir patron değilsiniz. Görme ve bunun size sağladığı tutku ve deneyim sizi motive eder. Seçimlerinizi yönlendiren görsel uyarılarda, başınızı aşan bir eğiliminiz var (örneğin, bütçeyi aşmak ve hatta çekime dayalı ilişkilere aşırı yatırım yapmak gibi). Zihninizin kelime dağarcığında uzlaşma ve sınırlamalar yoktur ve sıklıkla sahip olunması gereken başka bir arayışın peşindedesinizdir!

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

– Carl Rogers.

Kilo vermenin avantajlarını kaydedin

Bu cevaplar karşı koymanıza yardımcı olacak önemli yazılı mesajlar içerir. Sabote edici düşüncelerinizi keşfetmenize ve her gün kendinizi motive etmenize yardımcı olurlar.

• Kilo vermenin benim için faydaları nelerdir?

Kilo vermeye başladıkça

şüphesiz daha fazlasını keşfedeceksiniz

yol boyunca fayda sağlar.

Avantajlar Yanıtlarınızı Kullanın

- Günlük, planlanan saatlerde okuyun.
- Kendinizi bazı dürtülerle boğuşurken bulduğunuzda ve

düşünceleri sabote etmeye eğilimli olduğunuzda avantajlar yanıt kartınızı okumayı unutmayın!

- Avantajlar Yanıt Kartınızı her gün okumak için kendinizi motive edin.

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

- Gerçekle ve kendinizle yüzleşin 😊

Ne düşünüyorsunuz?

Minful Eating

Kendinize Bir Alkış Hediye Edin

Kısa bir kelime veya ifade olabilir – Harikasın! Çok iyi gidiyorsun!

Yararsız davranışlarda bulunmadığınız her zaman övgüyü hak ediyorsunuz.

Günde bir veya iki kez defterinizi çıkarın ve bir yıldız, sticker ile olumlu davranışı takdir edin.

Yapılacaklar listenizdeki bir öğeyi her işaretlediğinizde olumlu bir şey söyleyin.

Bir yemeği veya atıştırmalığı bitirdiğinizde yeme davranışlarınızı düşünün.

Kendinize Bakım için Zaman ve Enerji Yaratın

- Yemek planlamak
- Gıda alışveriş
- Yemek hazırlamak
- Oturup yavaş yavaş yemek yemek
- Egzersiz yapmak
- Günlük yapılacaklar listenizdeki görevleri tamamlayın ve işaretleyin

Açlık Tokluk Kavramınızı Keşfedin

Bilişsel Hataları Fark Edin

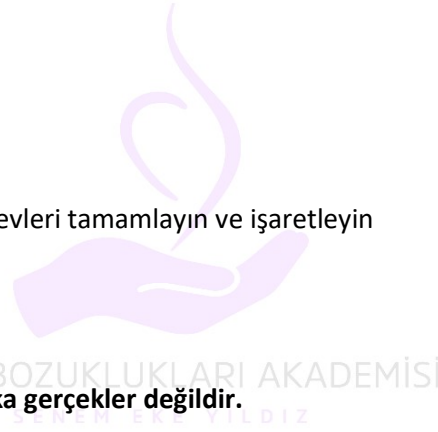
Düşünceler sadece fikirlendir, mutlaka gerçekler değildir.

- Ya hep ya hiç düşüncesi
- Olumsuz Falcılık
- Aşırı Olumlu Falcılık
- Duygusal Muhakeme
- Zihin Okuma
- Kendini Kandıran Düşünme
- Yararsız Kurallar
- Yargılama
- Abartılı Düşünme

Yedi Soru Tekniğinde Ustalaşın

1. Ne tür bir düşünme hatası yapıyor olabilirim?
2. Bu düşünce doğru olmayabilir ya da tamamen doğru?
3. Buna alternatif bir açıklama ya da başka bir bakış açısı var mı?
4. Bu durumun en gerçekçi sonucu nedir?

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



5. Bu düşünceye inanmamın etkisi nedir ve ne olabilir?

Peki ya düşüncemi değiştirmenin etkisi?

6. Yakın bir arkadaşıma ya da aile üyeme orada olsaydı ne söylerdim?

Bu durum karşısında bu düşünceye sahip olur muydum?

7. Şimdi ne yapmalıyım?

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

PsikoDiyet Diyetisyeni Kimdir?

Nasıl Olunur?

1. Eğitimler

Psikoloji ve Davranış Bilimleri: Diyetisyenler, beslenme psikolojisinin temellerini anlamak için psikoloji, davranış bilimi ve özellikle yeme bozuklukları konusunda eğitim alabilirler. Bu alanda alınan ek kurslar ve sertifikalar, danışanların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olur.

Motivasyonel Görüşme Teknikleri (Motivational Interviewing): Motivasyonel görüşme, bireylerin davranış değişikliği için içsel motivasyonlarını artırmayı hedefleyen bir tekniktir. Diyetisyenler bu teknikleri öğrenerek, danışanların sağlıklı yaşam hedeflerine ulaşmalarına daha etkili bir şekilde yardımcı olabilirler.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Temel Bilgileri: BDT, yeme davranışlarını değiştirmede etkili olan psikolojik yöntemlerden biridir. Diyetisyenler, bu terapi yönteminin temel prensiplerini öğrenerek, danışanlarının yeme davranışlarını yeniden yapılandırmalarına yardımcı olabilirler.

2. Kişisel Gelişim

Empati ve İletişim Becerileri: İyi bir diyetisyen, danışanlarıyla güçlü bir empati kurabilmeli ve etkili bir şekilde iletişim kurabilmelidir. Empati yeteneğini geliştirmek, danışanın duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamayı ve uygun destek sağlamayı mümkün kılar. İletişim becerilerini geliştirmek için atölyelere katılmak veya iletişim üzerine kitaplar okumak faydalı olabilir.

Mindfulness ve Duygusal Farkındalık: Diyetisyenler, danışanlarına mindfulness uygulamaları öğreterek, onların yeme farkındalığını artırabilirler. Bu süreçte, diyetisyenin kendisinin de mindfulness pratiği yapması, hem kendi stres yönetimi için faydalı olur hem de danışanlarına bu teknikleri daha etkili bir şekilde aktarabilir.

3. Uygulamalı Deneyim

Danışanlarla Pratik Yapma: Eyleme yönelik psikolojik destek yaklaşımını uygulamak, teorik bilgilerin pratiğe dökülmesini gerektirir. Diyetisyenler, bu teknikleri danışanlarıyla çalışırken uygulayarak deneyim kazanabilirler. Her danışanla yapılan görüşmelerden alınan geri bildirimler, sürecin sürekli iyileştirilmesine katkı sağlar.

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

Vaka Analizleri ve Süpervizyon: Mesleki süpervizyon almak ve vaka analizleri yapmak, diyetisyenin uygulamalı deneyimlerini derinleştirmesine ve mesleki yeterliliğini artırmasına yardımcı olur. Diğer uzmanlarla yapılan tartışmalar ve geri bildirimler, farklı bakış açıları kazandırabilir.

4. Literatür Takibi ve Sürekli Eğitim

Güncel Araştırmaları Takip Etme: Beslenme psikolojisi ve davranış değişikliği alanındaki güncel literatürü takip etmek, diyetisyenin bilgi ve becerilerini güncel tutmasını sağlar. Bu alandaki en yeni araştırmalar, uygulama alanında yeni ve etkili yöntemler sunabilir.

Seminer ve Konferanslara Katılma: Ulusal ve uluslararası seminerler, konferanslar ve çalıştaylar, diyetisyenlerin alandaki son gelişmeleri öğrenmelerini sağlar ve aynı zamanda ağ kurma imkânı sunar.

5. Çapraz Disipliner İş Birliği

Psikologlar ve Diğer Sağlık Profesyonelleri ile İş Birliği: Diyetisyenler, psikologlar ve diğer sağlık profesyonelleri ile iş birliği yaparak, multidisipliner bir yaklaşım geliştirebilirler. Bu iş birlikleri, danışanlara daha bütüncül bir destek sağlamada önemli rol oynar.

6. Kişisel Bakım ve Stres Yönetimi

Kendi Zihinsel ve Duygusal Sağlığını Destekleme: Diyetisyenler, danışanlarına en iyi şekilde yardımcı olabilmek için kendi zihinsel ve duygusal sağlıklarına da özen göstermelidir. Düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, yeterli uyku ve stres yönetimi teknikleri kullanmak, hem profesyonel hem de kişisel hayatlarında dengeyi korumalarına yardımcı olur.

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

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