

DUYGUSAL YEMEYLE BAŞA ÇIKMA ÖNERİLERİ

Bu önerileri yeme isteği gelmeden önce deneyimlemiş ve şartları önceden hazırlamış olmanız yeme isteğinizi daha iyi yönetmenizi sağlar.

- 1) Hangi durumlar seni çok kırılğan yapıyor ve yemeğe itiyor? Bunu takip etmek için bir günlük tut.
- 2) Yeme isteği geldiğinde günlüğüne kısa notlar yaz. Ardından kendine içinde yiyecek olmayan bir ödül ver.
- 3) Olumlu davranışı anlatmak yerine **yap**. Eyleme geç.
- 4) Yiyecek olmadan kendini sakinleştirdiğin zamanlar için kendini ödüllendir. Başarını mutlaka biriyle paylaş.
- 5) Sıkıntılı durumlarda seni sakinleştirecek şeylerin listesini yap. Bu listeyi yanında tut.
- 6) Duygusal açıklığınla fiziksel açıklığını ayırt et.
- 7) Bütün duyularını kullanarak içinde bulunduğun durumun bir adım dışına çık. Gözlerini kapat ve duyularından gelen mesajlara odaklan.
- 8) 5-4-3-2-1 tekniğini kullan. **1** parfüm/esans kokla. **2** ses duy. Bedenin hissettiği **3** duyuyu fark et. **4** renk gör. Etrafında gördüğün **5** şeyi adlandır. Hala yiyecek düşünüyorsan bunu tekrarla.
- 9) Meditasyon yap. Yapamıyorsan bir objeye odaklanıp tüm ayrıntılarına bak.
- 10) Aşırı yediğin bir anı düşün. Oradaki düşüncelerini fark et. Hepsinin bir sala binip gittiğini hayal et.
- 11) Nefesine odaklan ve nefesinle küçük denemeler yap. Hızlı veya yavaş nefes almayı dene. Seni rahatlatan nefes ritmini bul.
- 12) Duygusal yeme isteği geldiğinde bunu 1’le 10 arasında puanla. Yiyeceklerle yöneldiğin süreyi 5 dakikadan 10 dakikaya kadar uzat. Bu sürede “yemeksiz de yapabilirim” “sakinleşebilirim” gibi olumlamları kullan. Dikkatini yoğunlaştıramıyorsan odadaki her nesnenin adını tekrarla. Boşluğu dolduracak bir **eylem** yap. 1-10 arasında isteğini tekrar değerlendir.
- 13) Zihnini meşgul eden düşünceleri ve aşermeleri tut (fark et) ve tuttuğun balığı tekrar denize atmak gibi onları bırak. *“Yiyecek bir şeye ihtiyacım var.” –“Bu sadece bir düşünce.”*
- 14) Öfke hissettiğinde plastik bir şeyleri sıkıştır.
- 15) Suya taş at. Attığın taşların olumsuz birer duyguyu temsil ettiğini düşün.
- 16) Özeleştirici kısırdöngüyü tetikler. Özşefkatini devreye sok ve sadece olumlu düşüncelerini söyle. “Kendimle barış içinde olabilirim.” Bunları önce kendine sonra da tanıdığın birine söyle.
- 17) Senin için özel bir anlamı olan kısa bir dua seç ve yeme isteğin geçene kadar bunu tekrarla.
- 18) Güvenli, huzurlu bir ortam hayal et. Mümkün olduğunca çok duyuyu kullanarak yiyeceklerin olmadığı imajınasyonlar (görselleştirmeler) yap.
- 19) Olumsuz düşüncelerini yiyeceklerle bastırdığını kabul et.
- 20) Aydınlık yönere bak. Hayatındaki olumlu anlardan birini seç ve tüm ayrıntılarını yaz.
- 21) Günlük yazarak geçmiş-şimdi-gelecek özeti yap.
- 22) Mizahı hayatına kat. Eğlenceli bir şeyler yap. Yaşadığın komik anları hatırla.
- 23) Kullandığın kelimelere dikkat et. Gerekirse revize et. Eksiklik-hata, tekrarlama-öğrenme vs..
- 24) Sağlıklı imajlardan oluşan geleceğe dair bir kolaj çalışması yap.
- 25) Üzülme için özel bir zaman ayır. Gün içindeki üzüntülerini bu özel zamana ertele.
- 26) Tesbih çekmek zihni sakinleştirir.
- 27) Zihnini boşaltacak şeyler yap. Magazin dergilerine bak, tv izle, internette sörf yap..
- 28) O an için uğraşmaya gücünün olmadığı dertlerin için DERT KUTUSU yap. Dertlerini yazıp kutuya at ve kendini hazır hissettiğinde bir tanesiyle başla.

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



- 29) Sana iyi hissettiren bir objeyi yanında taşı.
- 30) Daima/asla/mükemmel/felaket kelimelerini kullandığın zamanları fark et. Bunların yerine bazen/yeterince iyi/ara sıra gibi kelimeleri kullanmayı dene.
- 31) Bedenini sakinleştirmek zihnini de sakinleştirir. Bedenini sakinleştirmenin yollarını bul.
- 32) Duyularını harekete geçir. Gün ışığından faydalan. Sıcak/soğuk çay iç. Gözlerine, ayaklarına ve alınına sıcak/soğuk bezler koy. Kendini battaniyeye sar. Eve basit bir çeşme/şelale al. Su sesi sakinleştirir. Lavanta, gül, papatya gibi farklı kokular veya aromatik yağlar kullan. Bu özellikle gece yiyenler için önemlidir. Nevresimlere de sürülebilir.
- 33) Yanında kahve taşı. Kahve kokusu hem sakinleştirir hem de uyarır.
- 34) Bir mum yak ve yeme isteği geçene kadar yemeyi ertele.
- 35) Yeme isteği geldiğinde 10 dakika farklı yoga pozları dene. Yoga yavaşlamayı sağlar.
- 36) **Yaşam sporu** yap. Gün içindeki aktivitelerindeki işlerini arttır. Her seferinde 1 poşeti bulduğün kata çıkarmak gibi.
- 37) Günde 7-9 saat uyumaya çalış. Az uyuduğunda hormonal denge bozulur. Uyuyamayacağın bir yerdeysen bir süre başını masaya koy ve zihnini dinlendir.
- 38) Sıcak duş al. Haftada 6 gün günde 30 dakika sıcak duş alan diyabet hastalarında 10 gün sonra kilo kaybı yaşadığı ve insüline daha az ihtiyaç duydukları tespit edilmiş.
- 39) Duş alamıyorsan ellerini ılık suyun altında tut veya yüzüne buhar banyosu yap. Duyularına odaklan.
- 40) Yeme isteği geldiğinde evi temizle. Evde yapılacak işlerin listesini elinde hazır tut ve yeme isteği geldiğinde bunlardan birini yapmaya başla.
- 41) Etrafındaki uyaranları en aza indir. Sessiz bir yere git. Telefonunu kapat. Tüm duyularını kapat.
- 42) Bedenine odaklan. Kafandan başlayarak tüm kaslarını gevşet.
- 43) Bedenin yorgun olan bölümlerine masajlar yap. Losyonları kullanabilirsin.
- 44) Dikkatini dağıtacak bir şeyler yap. Mutlaka aktif ve eyleme dayalı davranışlar seç. Müzik açıp dans etmek gibi.
- 45) Bol su iç. Sakız çiğne.
- 46) Yiyecek dışında seni mutlu edebilecek şeylerin listesini yap. Yeme isteği geldiğinde bunlardan birini almak için alışverişe çık.
- 47) Hazırda bir film listen olsun. Yeme isteği anlarında seçtiğin bir filmi izle.
- 48) Araştırmalar örgü örmenin bir çeşit meditasyon olduğunu gösteriyor. Örgü ör, öremiyorsan ellerini kullanabileceğin bir hobi edin.
- 49) "Ölmeden önce yapılacaklar" listeni (Bucket list) yap. Bunlara nasıl ulaşabileceğini planla.
- 50) Evine seni meşgul edecek küçük bir atölye alanı yap. Sabun, kart, dikiş veya mandala gibi etkinlikler olabilir. Çalışmak için rutin zamanlar belirle.
- 51) Aile albümünü düzenle.
- 52) İnternette seyahat veya hobi sitelerini araştır. Viral videolar izle.
- 53) 20 dakika meditatif müzikler dinle. Bu müzikler kalp atışlarını yavaşlatacak müzikler olmalı.
- 54) Bahçe veya bitkilerle uğraş.
- 55) Küçük zihinsel molalar ver. Sudoku, puzzle ve bulmacaları kullan. Basit bilgisayar oyunları oyna.
- 56) Sana iyi gelen kişilerle iletişime geç.
- 57) Düzenli görüştüğün ve sana destek olacak kişilerden destekleyici arkadaş sistemini kur.
- 58) Blog sitelerini takip et. Kendi blog siteni kur.
- 59) İçinden geçenleri paylaşabileceğin birini bul. Kimse yoksa birini hayal et ve ona bir mail yaz. Tüm sıkıntılarını bu mailde anlat ama postalama.

- 60) Koşulsuz sevgi veren bir evcil hayvan edin. Boşluk, sıkıntı ve yalnızlık duygusuna iyi gelir. Rutine duydukları ihtiyaç seni harekete geçirir.
- 61) Kendisini yiyecek dışında bir şeyle sakinleştiren insanları gözlemler ve onların yaptıklarını deneyimle.
- 62) Rutininin dışına çık ve daha önce hiç denemediğin şeyleri dene. Yolunu, dinlediğin radyoyu vs.. değiştir.
- 63) Dokunmak önemli. Güvendiğin birini kucakla veya birinin sırtını sıvazlamasını iste. Kimse yoksa iki yastık arasında kendini sandviç yap.
- 64) Birilerine gönüllü ve küçük yardımlar yap. Komplimanlarla başlayabilirsin.
- 65) Spontan olarak gülümse ve herkesle merhabalaş.
- 66) Acil ilk yardım kutusu yap. Yukarıda yazan tüm teknikleri tek tek yazıp bir kutuya at. İhtiyaç duyduğunda kutudan bir teknik çekip uygula.

Susan Albers (2025) 50 Ways to Soothe Yourself without Food



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ