

Psikodiyet 1. Modül Ders Notu

Yemek ve Anlam

Yemek yalnızca biyolojik bir ihtiyaç değildir. Kültürel, sosyal ve duygusal anlamlar taşır.

Ritüeller, aileden gelen mesajlar ve toplum normları yeme davranışını şekillendirir. Yemek çoğu zaman ödül, ceza, sevgi ve kontrol aracı olarak kullanılır.

Bu nedenle yeme davranışı, bireyin yaşam hikayesinin bir parçasıdır.

Soru:

Yemek benim hayatımda neyi temsil ediyor?

Notların:

.....
.....
.....
.....
.....
.....



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.



Bağlanma ve Yeme

Bağlanma, bireyin güven duygusunun temelidir.

Güvenli bağlanma:

- Duygular düzenlenebilir
- Kişi kendini güvende hisseder

Güvensiz bağlanma:

- Kaygı artar
- Regülasyon zorlaşır
- Yeme davranışı devreye girer

Anne-bebek arasındaki ilişki kişinin özdüzenleme becerilerini ömür boyu etkiler

Yeme davranışı çoğu zaman ilişkisel bir regülasyon biçimidir.

Güvensiz ve kaçınan bağlanma yeme bozukluklarına yol açabilir.

Soru:

İlişkilerimde kendimi güvende hissediyor muyum?

Notların:

.....

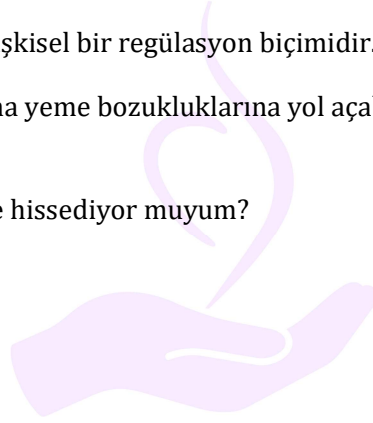
.....

.....

.....

.....

.....



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.

Polivagal Sistem

Porges (2011): "Sinir sistemi davranışı belirler."

- Çift yönlü ana iletişim yoludur
- Sosyal sinir sistemidir
- Duygu regülasyonundan sorumludur

Yeme davranışı, özellikle güven hissi olmadığında sakinleşmek için bir regülasyon aracı haline gelir.

Bozulmuş vagal iletim bağımlılıklara yol açabilir.

Limbik rezonans ve empatik uyumlanma psikolojik sağlık için önemlidir.

Daniel Siegel (2012): " Kişilerarası ilişkiler beyin gelişimini etkiler."

Ayna nöronlar, duygu, düşünce ve davranışları anlayabilmek için önemlidir.

Bu alanda sorun varsa sembolik tamamlayıcılar devreye girer.

Soru: Şu an bedenimde ne hissediyorum?

Notların:

.....

.....

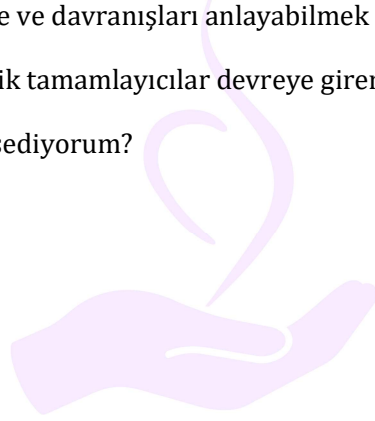
.....

.....

.....

.....

.....



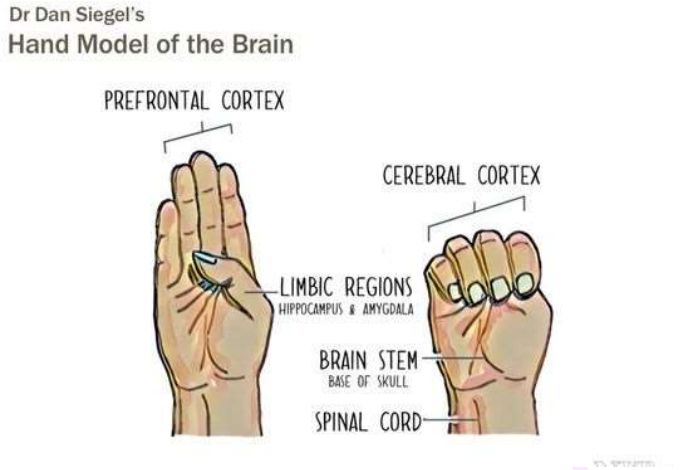
YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

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

Stres ve Beslenme

Stres bireyin çevresel uyaranlara karşı gösterdiği fizyolojik ve sübjektif bir tepkidir.

Dan Siegel'in el modeli



Yemekle olan ilişkimiz yaşadığımız stresler karşısında geliştirdiğimiz başa çıkma yöntemleri arasındadır.

Strese verilen tepki savaş kaç ya da donma şeklindedir.

Beyin haz aldığı şeyleri tekrar etmek ister. Bu da hormonlar ve nöronlar sayesinde olur.

Vücudun endorphin hormonlarını üretmesine izin ver.

Soru: Kendimi iyi hissetmek için ne yapıyorum?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Duygusal Hijyen ve Yeme Problemleri

Guy Winch (2014) "Duygusal hijyen bozulursa fiziksel hijyen de bozulur."

Duygusal hijyeni bozan 4 temel problem vardır.

Yalnızlık, Reddedilme, Kayıplar-Yas ve Travmalar,

Yalnızlık ve Yeme

Yalnızlık algısaldır.

Araştırmalar yalnızlığın:

- Açlık hissini tetiklediğini
- Aşermeyi artırdığını
- Yeme davranışını etkilediğini göstermektedir.

Yalnızlık, yeme bozukluklarında güçlü bir tetikleyicidir.

Soru:

En çok ne zaman yeme isteğim artıyor?

Notların:

.....

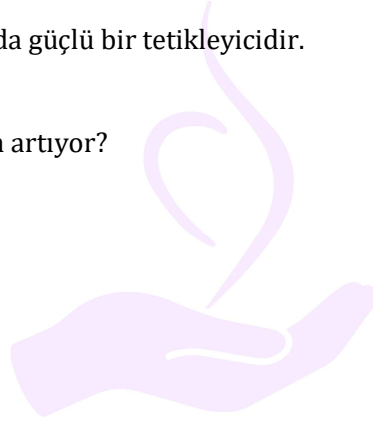
.....

.....

.....

.....

.....



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.



Reddedilme

Güvenlik ve ait olma hislerimizi zedeler. Duygusal acı yoğundur.

Hayatta kalmayı zorlaştırır.

Kayıplar -Yas-Travma

Travma ve yas güvenlik hissini bozar.

Travma:

- Duygu regülasyonunu zorlaştırır

- Bedensel tepkileri artırır

-Başa çıkması zordur

Yas:

- Tekrarlayan düşünceler

- Boşluk hissi

-Bitmemiş işler

Yeme davranışı bu durumlarda başa çıkma aracına dönüşebilir.

Soru:

Taşıdığım duygular neler?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Ruminasyon (Geviş Getirme)

Ruminasyon düşüncelere takılı kalmaktır.

- Tekrarlayıcı düşünceler
- Çözüm üretilememe
- Duygu yoğunluğu

Ruminasyon arttıkça beden ve benlik algısı zedelenir. Bu da yeme davranışını tetikler.

Soru:

Zihnim en çok neyi tekrar ediyor?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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.



Duygusal Yeme

Duygusal yeme açlıktan değil duygulardan kaynaklanır.

Fiziksel açlık:

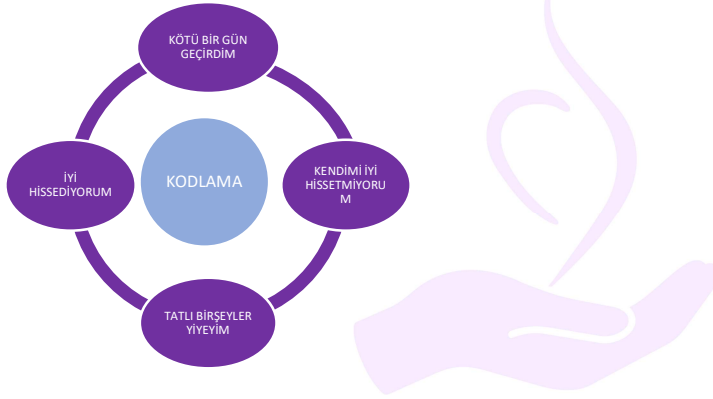
- Yavaş
- Her yiyecekten giderilir

Duygusal açlık:

- Ani
- Spesifik yiyecek
- Suçluluk

Yeme davranışı burada regülasyon işlevi görür.

Duygulara bağlı yeme döngüsü



Duygusal yeme bir suç değildir, sonuçtur.

Duygusal Yeme'de Ortak Kişilik Özellikleri

- Hayır diyememe
- Zayıf dürtü kontrolü
- Bozulmuş beden algısı
- Mükemmelliyeçilik
- İlişki problemleri
- Stres ve yalnızlıkla başa çıkamama
- Boşluk doldurma
- Sosyalleşememe

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

- Huzursuzluk
- Kaygı-depresyon
- Duyguları tanımlama ve ifade etmede güçlük
- Suçluluk hisleri
- Kendini savunamama
- Güçsüz hissetme
- Düşük özgüven
- Acıyla başa çıkamama

Duygusal yeme atakları ne işe yarar?

Bedeni ve ruhu doyurur.

Acı veren duygulardan uzaklaştırır.

Bedeni doldurur.

Duygusal ihtiyaçları giderir.

Vefalı dost/arkadaştır.

Yargılamaz,eleştirmez.

Güvenli alan yaratır.

Kişinin yapamadıklarını yapar.

«Fiziksel yüklerinizden kurtulmak için önce duygusal yüklerinizden arınmanız gerekir.»

Uzm. Psk. Senem Eke Yıldız

3 tür aşırma vardır: Destekleyici, bağlayıcı ve dağıtıcı

Guy Claxton(2017): «Sadece basit bir alışkanlığı değiştirmek bile 2 ay sürer!»

Yeni nöral yollar oluşturmanın tek yolu yeni ve sağlıklı **eylemleri** tekrarlamaktır.

Önleyici Teknik: Acil İlk Yardım Kutusu

Beden benliktir. Hastalıklar ise bedenin gürültüsüdür.

Psikosomatik semptomlar yalnızca patolojinin göstergeleri değil, bir iletişim ve savunma girişimi olarak da anlaşılmalıdır.

Semptomu ortadan kaldırmak değil, onunla konuşabilmeyi öğrenmek gerekir.

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

Soru:

Aç değilken ne zaman yiyorum? Hangi duyguyla yiyorum?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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.



Duygu-Yeme Döngüsü

Olumsuz duygu → Ruminasyon → Yeme → Rahatlama → Tekrar

Bu döngü fark edilmedikçe devam eder.

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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.



Beden-Zihin İlişkisi

Beden ve zihin birbirinden ayrı değildir.

Zihin unuttur, beden hatırlar.

Beden yaşanan deneyimleri kayıt altına alır.

Duygular ifade edilmediğinde beden üzerinden ortaya çıkabilir.

Soru:

Bedenim bana ne söylüyor?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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.



Psikosomatik Süreçler

Psikosomatik hastalıklar, zihinsel süreçlerin bedende ifade bulmasıdır.

- Bastırılan duygular
- İfade edilemeyen ihtiyaçlar
- Kronik stres

Bedende semptom olarak ortaya çıkabilir.

Soru:

Hangi duyguları bastırıyorum?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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.



Stres ve Beden

Stres fizyolojik bir tepkidir.

- Kortizol artışı
- Bağışıklık düşüşü
- Yeme davranışı değişimi

Kronik stres yeme bozukluklarını sürdürebilir.

Soru:

Hangi stres durumlarında yemek yiyorum?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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.



Müdahale ve Farkındalık

İyileşme için:

- Duyguları fark etmek
- Bedeni dinlemek
- Alternatif davranışlar geliştirmek
- Sosyal bağları güçlendirmek

Farkındalık değişimin ilk adımıdır.

Soru:

Bugün neyi farklı yapabilirim?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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.



Kapanış

Duygularını sen ifade etmezsen, bedenin ifade eder.

İyileşme, farkındalıkla başlar.

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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.





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.

