

Psikodiyet 2. Modül Ders Notu

Yemekle İlişkimizi Ne Belirler?

Yeme davranışı yalnızca biyolojik bir ihtiyaç değildir. Duygusal, sosyal ve psikolojik birçok faktörden etkilenir.

İlişkisel öğrenme

Doğum öncesi fizyolojik deneyimler

Stres ve sinir sistemimiz

Erken çocukluk dönemindeki travmalar

Ebeveynlerin besinle ve bedenle olan ilişkileri

Soru:

Yemek alışkanlıklarım nereden geliyor?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

İlişkisel Öğrenme

Koku, tat, ses ve anılar yemek davranışını etkiler. Beyin özellikle şeker ve yağla ilgili anıları güçlü şekilde depolar.

Soru:

Yemekle ilgili en güçlü anım nedir?

Notların:

.....

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



.....

.....

.....

.....

.....

Stres ve Yeme

Stres kişiden kişiye algılara göre değişir. Algılanan stres durumlarında sinir sistemi regülasyon arar. Yeme davranışı bu noktada rahatlatıcı bir araç olarak devreye girer. Stresle başa çıkma kapasitemizi ebeveynimizle olan ilişkimiz belirler.

Soru:

Stresliken yemek benim için ne işe yarıyor? Bunu değiştirmek için ne yapabilirim?

Notların:

.....

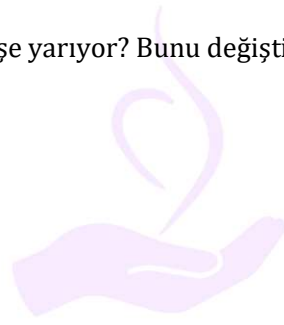
.....

.....

.....

.....

.....



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

Çocukluk dönemi travmaları

Erken dönem travmalar beden algısını ve yeme davranışını etkiler. Yeme davranışı bir başa çıkma mekanizmasına dönüşebilir.

Soru:

Geçmiş deneyimlerim yeme davranışımı nasıl etkiliyor?

Notların:

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

Ebeveynlerin Besinle İlişkisi

Çocuklar beslenme ve bedenle ilgili mesajları modelleyerek öğrenir

Duygular ve Yeme

Yeme davranışı çoğu zaman açlıktan değil duygulardan kaynaklanır. Özellikle bastırılan duygular yemek üzerinden ifade edilir. Özellikle de öfke, boşluk ve yalnızlık duyguları en önde gelen tetikleyicilerdir.

Soru:

En çok hangi duygularda yemek yiyorum?

Notların:

.....

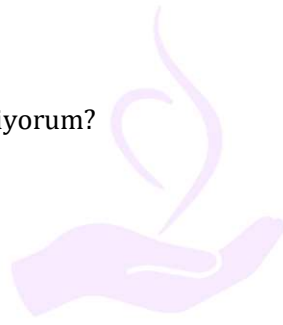
.....

.....

.....

.....

.....



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

Boşluk ve Yalnızlık

Boşluk hissi ve yalnızlık, yeme davranışının en güçlü tetikleyicilerindendir. Kişi hayatındaki anlam eksikliğini yemekle doldurmaya çalışabilir. Yiyecekler ve konuyla ilgili herşey hayatın tamamını kaplar.

Soru:

Kendimi yalnız hissettiğimde ne yapıyorum?

Notların:

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Olumsuz Düşünceler

Beden ve benlik algısını bozar. Kişilik yapılanmasına dönüşebilir.

Soru:

Kendimle ilgili olumsuz düşüncelerim neler? Bunları kimden miras aldım?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin birleşimiyle ortaya çıkan ciddi hastalıklardır. Ön belirtileri fark etmek önemlidir.



Soru:

Yeme davranışım sağlıklı mı yoksa riskli mi?

Notların:

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anoreksiya

Kısıtlama, kontrol ve mükemmeliyetçilik ön plandadır. Duygular bastırılır ve beden üzerinden ifade edilir. Kilo almaktan korkma, çok az yeme ya da hiç yememe görülür. Hayati riski vardır. Obsesif kompulsif kişilik yapısı baskındır. Hisleri hissetmeme, beden algısı bozukluğu görülebilir.

Soru:

Kontrol ihtiyacım hangi alanlarda yoğun?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

Bulimia

Tıkınma ve telafi davranışları döngüsü vardır. Suçluluk ve kontrol kaybı ön plandadır. Çoğunlukla alkol kullanımı, beden memnuniyetsizliği ve duygu durum bozukluğu eşlik eder. Normal kiloda görünebilirler. Sınır kişilik bozukluğuna yatkındırlar.

Soru:

Kendimi ne zaman kontrolsüz hissediyorum?

Notların:

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tıkınırcasına Yeme

Kontrol kaybı ile birlikte hızlı ve aşırı yeme görülür. Suçluluk ve utanç eşlik eder. Telafi davranışı yoktur. Tıkınma miktarla ilgilidir. Değersizlik hislerine eşlik eden özgüven eksikliği ön plandadır.

Soru:

Yemeyi durduramadığım anlar ne zaman?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

Yeme Döngüsü

Değersizlik → Diyet → Tıkınma → Suçluluk → Tekrar şeklinde ilerler.

Kısıtlı diyet, yeme kurallarını ihlal etme, alkol kullanımı ve olumsuz olaylar tıkınma döngüsünü başlatır.

Soru:

Kendi döngümü fark edebiliyor muyum?

Notların:

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

Gece Yeme

Uykudan uyanarak veya akşam yemeğinden sonra tekrarlayan yeme ataklarıdır. Yeme, bilinçlidir. Uyku bozukluğu eşlik eder. Günlük stres oranı yüksektir. Öğün atlama gibi yeme tutumları görülebilir.

Soru:

Gündüz ne yaşıyorum ve kendimi nasıl besliyorum?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

Obezite

Obezite sadece fiziksel değil, psikolojik süreçlerle de ilişkilidir. Duygusal yeme önemli rol oynar. Kaygı ve depresyon yoğunudur. Yemek hayatla başa çıkmanın en güvenilir yoludur. Diyetler ve eğitimler nadiren işe yarar.

Soru:

Yemek benim için neyi dolduruyor?

Notların:

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

Bozulmuş Yeme Tutumları

Klinik tanı kriterlerini tam karşılamayan fakat bireyin yeme davranışı, beden algısı ve kilo kontrolüne ilişkin sağlıksız ve işlev bozucu örüntülerini ifade eder. Dsm tanı kriterlerini karşılamaz. Hafif şiddetlidir. Dönemsel olabilir. Yaşamsal işlevler kısmen etkilenir.

Psikolojik, ailevi, biyolojik, kültürel, davranışsal faktörler etkilidir.

Soru:

Besinlerle ilişkimi bozan ne?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

YEME BOZUKLUKLARINDAN GELEN ORTAK MESAJ: **BEDENİM SAVAŞ ALANI!**

Bariatrik Cerrahi

Cerrahi fiziksel değişim sağlar ancak psikolojik süreçler devam eder. Öncesinde yaşanan yeme bozukluğu tedavi edilmezse ameliyat sonrasındaki sürece uyum sağlamak zorlaşır. Grazing kilo alımına sebep olur.

Soru:

Değişim sadece fiziksel mi yoksa duygusal mı?

Notların:

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

EYLEM AÇLIĞI YAŞAM AÇLIĞIDIR!

Yaşamın Anlamı

Anlam eksikliği boşluk yaratır. Bu boşluk çoğu zaman yemekle doldurulur. Yeme bozuklukları çoğu zaman anlam eksikliğiyle ilişkilidir. Yeme davranışları kişinin yaşam yapısına entegre olmuştur. Yaşam anlamı yoksa yeme bozukluğu semptomları artar.

Soru:

Hayatımda beni besleyen şeyler neler?

Notların:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

Psikolojik Sağlığın Kriterleri

Rol repertuarı, spontanite, yaratıcılık, eyleme geçebilme gücü. Hayatımızın 4 önemli rolü: somatic, psişik, sosyal ve transandant rol. Yeme problem yaşayan kişiler somatic role saplanıp kalır.

BESİN YERİNE SAĞLIKLI İLİŞKİLER, YAŞAM ANLAMI VE YENİ EYLEMLER KOYMAK LAZIM.

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

Hasta Yakınlarıyla İletişim

Anoreksiya yaşanan ailelerde mükemmeliyetçilik, duyguların bastırılması, aile içi çatışmalar, aşırı koruma, otoriter baskıcı tutumlar, diyet yapma, diyet yaptırma görülebilir.

Bulimia yaşanan ailelerde otoriter ve baskıcı tutumlar, diyet yapma ve yaptırma, sorunlu ilişkiler, çocuk rolünü pekiştirme görülebilir.



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

