

PSİKODİYET PSİKOLOG EĞİTİMİ

3. MODÜL DERS NOTU

BÖLÜM 1

YEME İLE KURULAN İLİŞKİ VE DEĞİŞİME DİRENÇ

Yeme Davranışının Altındaki Hikâye

Yeme davranışı yalnızca biyolojik bir ihtiyaç değildir. Besinlerle kurduğumuz ilişki; duygularımızı, ilişkilerimizi, yaşamı algılayış biçimimizi ve kendimizle kurduğumuz bağı da yansıtır.

Bir kişi neden sürekli diyet yapar?

Bir kişi neden kendini yemekle ödüllendirir?

Bir kişi neden yemek konusunda kurallara ihtiyaç duyar?

Bu soruların cevabı çoğu zaman kalorilerde değil, kişinin yaşam hikâyesinde saklıdır.

Marc David (2023), insanların yemekle kurdukları ilişkiyi anlamaya yardımcı olan sekiz farklı yeme karakteri tanımlamıştır.

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ

FARKLI YEME TUTUMLARI

1. İsyankar

Kuralları reddeder. Özgür olmak ister. Kısıtlanmaya tahammülü düşüktür.

Soru:

Hayatının hangi alanlarında “Bana kimse karışamaz.” dediğini fark ediyorsun?

Notların:

.....

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



2. Olgunlaşmamış Çocuk

Dürtüseldir. Anlık hazlara yönelir. Ertelemekte zorlanır.

Soru:

Yemek yerken aslında hangi duygusal ihtiyacını karşılamaya çalışıyorsun?

Notların:

.....

3. Mükemmeliyetçi

Kendine karşı çok eleştireldir. Hata yapmaktan korkar. Yemek ve beden üzerinde tam kontrol kurmaya çalışır.

Soru:

Hayatında “kusursuz olmak zorundayım” dediğin alanlar var mı?

Notların:

.....

4. Ya Hep Ya Hiççi

Uçlarda yaşar. Ya tamamen kontrol eder ya tamamen bırakır.

Soru:

Hayatında hangi konularda ortada kalmakta zorlanıyorsun?

Notların:

.....

5. Hedonist

Haz odaklıdır. Yemek, keyif ve özgürlük anlamına gelir.

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

Soru:

Hayatında yemek dışında sana keyif veren neler var?

Notların:

.....

6. Kriminal Suçlu

Yemek yemeyi suç olarak görür. Sürekli kendini yargılar.

Soru:

Yemek yediğinde kendine söylediğin cümleler nelerdir?

Notların:

.....

7. Sağlık Şampiyonu

Sağlıklı olursa her şeyin kontrol altında olacağına inanır.

Soru:

Sağlıklı beslenmek senin için neyi temsil ediyor?

Notların:

.....

8. Kral / Kraliçe

Olgun, bilge ve şefkatli yanımızdır.

Soru:

En bilge halin şu anda sana ne söylemek isterdi?

Notların:

.....

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

KADINLAR VE ERKEKLERDE YEME BOZUKLUKLARI

Yeme bozuklukları yalnızca kadınları etkilemez. Kadınlar ve erkekler çoğu zaman farklı nedenlerle bedenleriyle mücadele ederler.

Kadınlar çoğu zaman: • Kabul görmek • Sevmek • Yeterli hissetmek

için bedenlerini değiştirmeye çalışırken;

erkekler: • Güçlü görünmek • Saygı görmek • Yeterli hissetmek

için bedenlerini değiştirmeye çalışabilirler.

Soru:

Senin bedeninin sana ne kazandırmaya çalışıyor?

Notların:

.....

DEĞİŞİME DİRENÇ

Danışan çoğu zaman değişime direnmez.

Asıl direnç, değişimden sonra neyle karşılaşacağını bilememeye ve kendisini koruyan baş etme mekanizmasını kaybetme korkusuna karşı gelişir.

Yeme bozukluğu bazen kişinin:

- güvende hissetmesini, • duygularını düzenlemesini, • kontrol hissi yaşamasını, • kendini tanımlamasını, • zorlayıcı yaşantılardan korunmasını sağlar.

TRAVMA VE DİRENÇ

Travmatik yaşantılar sonrasında kişi:

- duygusal acıyı uyuşturmak, • travmatik anılardan uzaklaşmak, • kendini cezalandırmak, • kontrol hissini yeniden kazanmak

için yeme davranışlarını kullanabilir.

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

Soru:

Yeme davranışın seni hangi duygulardan koruyor olabilir?

Notların:

.....

KUŞAKLARARASI AKTARIM VE DİRENÇ

Çocuklar;

- bedenle ilgili mesajları, • yeme davranışlarını, • duygu düzenleme biçimlerini, • kendileriyle kurdukları ilişkiyi

ailelerinden öğrenirler.

Bazen kişi yalnızca kendi hikâyesini değil, nesiller boyunca taşınan bir yükü de taşımaktadır.

Soru:

Ailende beden, kilo veya yemekle ilgili hangi mesajları duydun?

Notların:

.....

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ

İKİNCİL KAZANÇLAR

Bazen semptomun görünmeyen faydaları vardır.

Yeme bozukluğu kişiye:

- kontrol hissi, • kimlik duygusu, • ilgi ve bakım, • başarı hissi, • duygusal acıdan korunma sağlıyor olabilir.

Soru:

Bu sorun hayatında sana ne kazandırıyor olabilir?

Notların:

.....

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

TRANSFERANS VE DİRENÇ

Danışan terapisti:

• eleştiren bir anne, • kontrol eden bir baba, • terk edecek bir kişi, • beklentileri olan bir otorite figürü

olarak deneyimleyebilir.

Soru:

Birinden yardım almak benim için neden zor olabilir?

Notların:

.....

SONUÇ

Yeme bozukluklarında kişi çoğu zaman değişime değil;

• güvende hissetme biçimini, • kimliğini, • kontrolünü, • baş etme yöntemini kaybetmeye direnç gösterir.

UYGULAMA 1

Değişmek İsteyen Yanım – Direnen Yanım

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 .

