

3. Modül - Bölüm 2: Diyet, Beden Algısı ve Sosyal Medya

Diyet Nedir?

Diyet yalnızca kilo vermek değildir; yaşam biçimi, sürdürülebilir bir düzen ve bedenle kurulan ilişkinin bir yansımasıdır.

Notların:

.....

.....

Mükemmel Diyet Var mıdır?

Herkesine uygun tek bir beslenme modeli yoktur. İhtiyaçlar, yaşam koşulları ve beden zaman içinde değişir.

Notların:

.....

.....

Yasaklar ve Korku

Katı yasaklar suçluluğu, kaygıyı ve yeme ataklarını tetikleyebilir.

Notların:

.....

.....

Yaşam Sözleşmesi

Besinlerle kurduğumuz ilişki, yaşamla kurduğumuz ilişkinin bir yansımasıdır.

Notların:

.....

.....

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

Güzellik Nedir?

Güzellik algısı kültür, aile ve medya tarafından şekillenir.

Notların:

.....

.....

Beden Algısı Nedir?

Beden algısı, kişinin bedenini nasıl gördüğü, nasıl hissettiği ve ona nasıl anlam verdiğidir.

Notların:

.....

.....

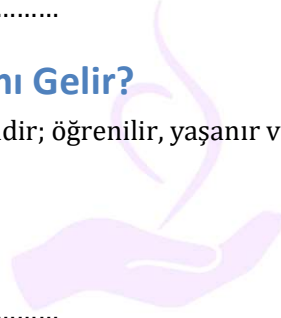
Beden Algısı Doğuştan mı Gelir?

Beden algısı yalnızca genetik değildir; öğrenilir, yaşanır ve şekillenir. Aile, sosyal çevre ve deneyimler önemli rol oynar.

Notların:

.....

.....



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

Anneler, Çocuklar ve Bedenler

Çocuklar bedenle ilgili mesajları modelleyerek öğrenir. Beden algısı nesiller arasında aktarılabilir.

Notların:

.....

.....

Bedende Ses Bulan Duygular

Beden bazen zihnin söyleyemediklerini anlatır. Çarpıntı, boğaz düğümlenmesi ve mide bulantısı duyguların bedensel ifadeleri olabilir.

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

Notların:

.....

.....

Sosyal Medya ve Beden Algısı

Sosyal medya görünüm karşılaştırmalarını artırarak beden memnuniyetsizliğini güçlendirebilir.

Notların:

.....

.....

Beden Memnuniyetsizliği

Kişinin bedeniyle ilgili eksiklik ve yetersizlik hissetmesi, yeme bozukluklarıyla güçlü şekilde ilişkilidir.

Notların:

.....

.....

Beden Dismorfik Bozukluğu

Kişinin görünümündeki küçük veya hayali kusurlarla aşırı meşgul olmasıdır.

Notların:

.....

.....

Beden Dismorfik Bozukluğunun Alt Türleri

Kas dismorfisi (bigoreksiya), görünüm dismorfisi ve farklı içgörü düzeyleri görülebilir.

Notların:

.....

.....

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

Mükemmeliyetçilik ve Beden

Mükemmeliyetçilik, kusursuz görünme ve kabul görme ihtiyacıyla ilişkili olabilir.

Notların:

.....

.....

Sınırlar

Açlık, tokluk, yorgunluk ve dinlenme ihtiyacı beden sınırlarıdır.

Notların:

.....

.....

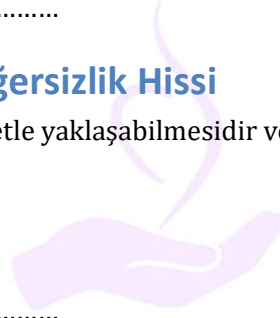
Özşefkat Eksikliği ve Değersizlik Hissi

Özşefkat, kişinin kendisine nezaketle yaklaşabilmesidir ve bedenle yeniden ilişki kurmayı destekler.

Notların:

.....

.....



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

Uygulama-2: Beden Sözleşmesi

Bedenimle savaşmak yerine onu anlamayı, ihtiyaçlarını fark etmeyi ve ona daha şefkatli yaklaşmayı seçiyorum.

Notların:

.....

.....

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