



MELİKE ÇETİNTAŞ

UZMAN
DİYETİSYEN

PSİKOLOJİNİZE UYGUN DİYET: PSİKODİYET

PSİKOLOJİNİZE UYGUN DİYET: PSİKODİYET

Birçok diyet programı deneyip başarılı olamıyor musunuz?

Sürekli başladığınız diyet programlarını yarıda mı bırakıyorsunuz?

Stres, üzüntü, kaygı, aşırı sevinç gibi durumlarda aklınız hep yemeklerde mi oluyor?

Kilo verseniz bile bunu bir türlü koruyamıyor musunuz?

Bu sorunlarınızın çözümü psikolojinize uygun bir diyet yapmaktan geçiyor: PSİKODİYET!

HER DİYET KİŞİYE ÖZELDİR

Her birey kendine özeldir bu nedenle diyetleriniz de size özel olmalıdır. Bir listeyi planlarken sadece kilonuza, boyunuza, kan tahlillerinize bakmak yeterli değildir. Sizi yemek yemeye iten etkenleri, yemek yeme düzeninizi, yeme eylemini başlatan duygularınızı da ele almak gerekir.

Beden, psikoloji ve sosyal koşullar insanlarda etkileşim halindedir. Kilo almak veya vermek psikolojimizi etkilerken aynı şekilde psikolojimiz de kilo almamızı veya vermemizi etkiler. Bu nedenle diyet ve psikoloji her zaman iç içedir.

YEME DAVRANIŞI İÇGÜDÜSELDİR

Yemek yemek sadece doymak için yapılan bir aktivite değil aynı zamanda bizi mutlu eden, sosyalleştiren, birleştiren hatta bazen de ayıran bir davranıştır.

Yeme davranışı özellikle insanda hormonlar, beyin, alışkanlıklar, duygu, düşünce, yaşantılar, beklentiler, doyum ve doyumsuzluklar ve bilinçaltından etkilenir. Bu nedenle bir kişinin yeme davranışını düzenleyebilmek için kişiyi bütünüyle incelemek gerekir. Bir kişinin hayatındaki alışkanlıkları, onu yemeye iten duyguları bilmeden oluşturulan çoğu program başarısızlıkla sonuçlanır.

PSİKODİYET NEDİR ?

Psikodiyet; beden, beyin, ruh ve çevre etkileşimini inceleyen bilimsel diyet programıdır.

Bir diyetin başarılı olabilmesinin anahtarı güçlü bir motivasyondur. Diyet yapmak için bu sürece psikolojik olarak hazır olmak gerekir. Hızlı kilo verme amacıyla girilen çabalar genellikle başarısızlıkla sonuçlanır. Hep bir yarış içerisinde diyet yapmaya çalışıyoruz. Sürekli tartılmak ve kendine bir süre hedefi koymak diyeti bırakma sebeplerinde ilk ikiyi oluşturuyor. Defalarca deneyip başarısız olan kişi kendine olan güvenini kaybedip yemeye devam ediyor. Öncelikle neden kilo vermek istiyorum? Beni en iyi motive eden şey ne? Motivasyonumu en çok kıran beni yemeye iten duygu ne? Bunları bulup kişisel bir düzen oluşturmak gerekiyor. Duygusal açlık hepimizin dönem dönem yaşadığı bir sorun. Gerçekten aç mıyım yoksa şu anda beni bu yiyeceği yemeye iten şey bir duygu mu? Özellikle stres ve kaygı yemek yemeyi tetikliyor. Sadece üzüntülü durumlar değil mutluyken de kutlama yemekleri yapabiliyoruz. Bir yemeyi yemeden önce derin bir nefes alıp kendinize şunu sorun gerçekten aç mıyım? Peki bunu yersem ki birkaç dakika bile sürmeyecek ve sonrasında pişman olacak mıyım? Bu noktada can sıkıntısı yaratan boşluğu başka bir davranışla değiştirmek gerekiyor. Nefes egzersizi, kısa bir yürüyüş, yeni bir hobi, arkadaşlarınızla sohbet gibi durumu yönetebileceğiniz bir uğraşa ihtiyacınız var. Psikodiyet programı ile düşünce davranışlarınızı bulup, onları değiştirmeye, güçlü bir motivasyon kurmaya çalışıyoruz.

DUYGU - DÜŞÜNCE - DAVRANIŞ İLİŞKİSİ

Çoğu zaman yemek yeme eyleminizi neyin başlattığının farkında olmayabilir, kendinizi yemek yerken bulabilirsiniz. Fakat bu yeme davranışını ilk önce bir uyarıcı başlatır. Bu uyarıcı güzel bir yeme kokusu, yiyecek üzerine konuşmalar gibi dış bir uyaran olabileceği gibi; kişinin boşluk, suçluluk, öfke, yalnızlık gibi duygular iç uyaran olabilir. Bu uyarıcı sonucunda her kişi yeme davranışı göstermez. Yeme davranışı gösterip göstermemek ise düşünce süreçleri ile ilgilidir. Eğer o uyarıcı karşısında “Bunu yemem lazım”,

“Buna karşı koyamam” gibi düşünceler olursa sonuç o yiyeceği yemek olacaktır. Sonuç olarak da bu yeme davranışından dolayı kişi asla başarılı olamayacağı gibi düşünceler ile mutsuzluk, öfke, suçluluk gibi duygular yaşayabilir ve diyetini bırakabilir.

Bu sürece engel olabilmek için kişinin düşünce hataları belirlenir.

Diyetteyken en sık yapılan 9 düşünce hatası

1. *Ya hep ya hiç düşüncesi*
“Ya tam diyet yaparım ya da diyetimi bozarım”
“Şu yiyecekten ya hiç yemem ya da yiyeceksem sonuna kadar bitiririm”
2. *Olumsuz geleceği önceden görmek*
“Bu hafta hiç kilo veremedim, bu hiç kilo veremeyeceğim demektir”
“Daha önce de kilo vermiştim ama geri aldım, yine alacağım”
“Bu yiyeceği yemeye karşı koyamadım, ileride de hiçbir yiyeceğe karşı koyamayacağım”
3. *Geleceği abartılı olumlu görmek*
“Canım çok istedi, azıcık yerim sonra bir daha hiç yemem”
4. *Duygusal şartlanma*
“Şu anda tatlı bir şeyler yemem şart”
“Kendimi yenilmiş gibi hissediyorum böyle hissetmem başarısız olduğumu gösterir”
5. *Aklından geçenleri okumak*
“Benim için pişirdiği yemekten yemezsem benim kaba biri olduğumu düşünecek”
6. *Kendini kandıran düşünce*
“Yerken beni kimse görmezse yedim sayılmaz”
“Ayakta atıştırmaktan bir şey olmaz”
7. *Yarar sağlamayan kurallar*
“Yiyecek ziyan edemem, tabağında yiyecek bırakmam”
8. *Haklı neden ileri sürmek*
“Şu anda çok gerginim bu yiyeceği yemeye hakkım var”
“Bedava olduğu için bu yiyeceği yiyebilirim”
9. *Abartılı düşünce*

“Bir yiyeceği canım istediğinde buna asla karşı koyamıyorum”

Yanlış düşünceniz belirlendikten sonra bu düşünceyi değiştirmek ve sorunu çözmek üzerine odaklanmalısınız. Burada da diyetle başarının sırrı olan motivasyon devreye giriyor. Güzel bir diyet ve güzel bir motivasyon bile başarılacak hiçbir şey yoktur. Her şeye rağmen yememeniz gerekenleri yediniz. Bundan sonra ne yapmalıyım? Kendinizi suçlamayın. Mükemmel olmayı denemeyin. Unutmayın ki bu süreç siyah veya beyaz geçmez. Yarın yeni bir gün yeniden başlayın pes etmeyin.