

# Sağlıklı zayıflamanın yolu 'Psikodiyet'

**Uzman Diyetisyen Melike Çetintaş konu hakkında önemli bilgiler verdi.**



Duygusal açlık aslında hepimizin dönem dönem yaşadığı bir sorun. Çoğu zaman fiziksel olarak aç olmadığımız halde duygularımızda oluşan bazı boşlukları yemekle dolduruyoruz. Özellikle stresli, kaygılı veya depresif olduğumuz zamanlarda yeme isteğimiz daha da artıyor. Bunun sebebini aslında iki yönden inceleyebiliriz, fizyolojik ve psikolojik olarak.

Fizyolojik olarak bakarsak, stresli olduğumuzda stres hormonu adını verdiğimiz kortizol seviyeleri kanda artar bu da mutluluk hormonu olan serotonin salgısını azaltır. Karbonhidratlı yiyecekler tüketmek serotonin hormonu salgılattığı için kendimizi tatlı veya hamur işlerinin başında bulabiliriz.

Psikolojik açıdan bakarsak, depresyon ve üzüntü sırasında mutlu olabilmek, duygularımızdaki boşluğu doldurabilmek, bazen de öfkemizi bastırabilmek için yemek yeriz. Sadece kötüyü çağrıştıran duygular değil, mutlu olduğumuzda da kendimizi ödüllendirmek için yeme davranışını seçebiliriz. Ancak kalorili yiyecekler yedikten kısa bir süre sonra oluşan pişmanlık, depresyon seviyesinin artmasına neden olur.

Kişi yemeye başlamadan öncesine göre daha kötü hissedebilir.

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 davranışında değişiklik sağlayabilmek için oluşturduğumuz bir program 'Psikodiyet', duygusal açlığın tedavisinde olumlu sonuçlar vermektedir.

Uzman Diyetisyen Melike Çetintaş sözlerine şöyle devam ediyor;

Duygusal açlığın çözümü, yeme davranışını başka bir davranışla yer değiştirmektir. Psikodiyette de kullandığımız bazı yöntemlerle bunu sağlayabiliriz:

## 1- Bilinçaltınıza olumlu telkinler verin

Buzdağının görünmeyen kısmı olan bilinçaltı; aslında biz farkında olmadan davranışlarımızı ve hayatımızı yönetiyor. Bilinçaltına verdiğimiz olumlu mesajlar zamanla işlenerek bilinç üstüne yani davranışlarımıza yansır. Yeme davranışını bu doğru mesajlarla değiştirebiliriz. Kendi kendinize gün içerisinde tel-

kinler verebilirsiniz. Örneğin 'Sen bunu başarabilirsin.', 'Bu yemeği yememeyi sağlayacak iradeye sahipsin.', 'Şu anda aç değilsin.', 'Verdiğin kararların arkasında duruyorsun.' gibi kendi motivasyonunuzu arttıracak, özgüven aşılayacak telkinler oluşturabilirsiniz. Bu telkinleri günde 2-3 kez tekrarlayarak zamanla bilinç üstüne çıkararak davranışlarınızda olumlu değişiklikler görebilirsiniz.

## 2- Yürüyüş ve egzersiz de mutluluk hormonu salgılatır

Spor ve egzersiz yapmak endorfin adı verdiğimiz mutluluk hormonu salgılanmasını artırır. Stresli olduğunuz anlarda yemek yemek yerine kısa bir yürüyüşe çıkın. Evde internetten dans veya Zumba videoları izleyebilir, dışarıya çıkmadan da küçük egzersizler planlayabilirsiniz. Birçok çalışma haftada 3 gün 30 dakika yürüyüş yapmanın depresyondan koruyucu bir etkiye sahip olduğunu gösteriyor.

## 3- Nefes egzersizleri önemli

Kalabalık bir ortamsınız, ısrarla size yemek ikram ediliyor veya evde yalnız canınız sıkılmış bir şekilde buzdolabının önündesiniz. Yemek istediğiniz yiyeceği yemeye

başlamadan önce küçük bir nefes egzersizi yapın.

Burnunuzdan derin bir nefes alıp, ağızınızdan mum üfler gibi yavaşça verin.

Bunu birkaç kez tekrarlayın. O yiyeceği yedikten sonra neler hissedeceğinizi hayal edin. Yemek yemek bir anlık mutluluk, bu iradeyi göstermek ise sizin için çok uzun süreli bir mutluluk sağlayacaktır.

## 4- Kalorisi düşük şok diyetlerden uzak durun

Kilo vermek denilince çoğu zaman insanın aklına açlık, detoks, bazı karışımlar ve kürler geliyor. Aslında vücuda en iyi yağ kaybı sağlayan diyetler evde tükettiğimiz yiyecekleri düzenli bir şekilde yediğimiz, kalori kısıtlaması olmayan, sürdürülebilir diyetlerdir.

Şok diyet uygulamak ve kalori kısıtlamak, açlığa bağlı stres oluşturacağı için kişinin yeme krizlerini daha da artırır. Bunun yerine kendinize sağlıklı ana ve ara öğünler planlayın. Öğünlerinize kan şekerinizin dengede kalması için esmer ekmek ekleyin (tam tahıl, çavdar, tam buğday gibi)