

KİLO PROBLEMLERİNE BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI(BDT) YAKLAŞIMLA GENEL BİR BAKIŞ



Judith S. Beck, PhD

President, Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy
Clinical Professor of Psychology in Psychiatry, University of Pennsylvania

Deborah Beck Busis, LCSW

Director, Weight Management Program, Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

ÇEVİRİ: Burak AYGÖR, PCG

- *Hiç diyet yaparak verdiğiniz kiloları geri aldığınız oldu mu?*
- *Yemeğinizin kontrolünü kaybettiğinizi ve açlığınızın ve isteklerinizin insafına kaldığını hissettiniz mi?*
- *Hedeflerinize uygun olmayan yemek yeme kararları alıp sonrasında pişman olduğunuz oldu mu?*
- *Stresli, endişeli, yorgun veya sıkılmış hissettiğinizde yemeği başa çıkma mekanizması olarak kullandınız mı?*
- *Kilonuzun sağlığınız üzerindeki etkisinden endişe ettiğiniz, ancak bunu değiştirmek için güçsüz hissettiğiniz oldu mu?*



➔ Eğer öyleyse, çok işinize yarayacak bir yazıyı okuduğunuzu bilmelisiniz. Bu durumlar, kilolarıyla ve yemek yemeyle mücadele eden çoğu insan arasında yaygın olan zorluklardır. Lütfen karamsar olmayın şimdi umudunuzdan bahsedeceğiz. Geçmişte başarılı olamamanızın nedeni, onu yeterince istememiş olmanız veya yeterince çabalamamış olmanız değildir. Çünkü başarısızlığınızın asıl nedenini bilmiyordunuz. Belirli Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) tekniklerini öğrenip uygulayarak, düşüncenizde değişiklikler yaparak davranışlarınızda kalıcı değişiklikler yapmayı öğreneceksiniz. Bu, kişisel kilo verme ve sağlık hedeflerinizi destekleyen alışkanlıklar oluşturmanızda size yardımcı olabilir.

SABOTE EDİCİ DÜŞÜNCELER

BDT düşüncelerimizin bize, günlük hayatta karşılaştığımız durumlarda nasıl hissettiğimizi ve davrandığımızı etkilediğini öğretir. Pek çok insan başlangıçta, karşılaştıkları bir olayın onları otomatik olarak, hedeflerine uygun olmayan şeyler yemek gibi belirli bir davranışa yönelttiğine inanır. Stresli hissediyorlarsa, stresin mutfağa gitmelerine ve fazla yemek yemelerine neden olduğunu düşünebilirler. Ancak onların aşırı yemelerine neden olan karşılaştıkları stresli durum değildir onların bu stresli durum hakkındaki düşünceleridir.

Kilo kontrolü ile mücadele eden biri strese girdiğinde "Çok stresliyim; yemek yemek beni daha iyi hissettirecek tek şey." Ya da "Çok stresliyim, sakinleşmek için yemek yemeyi hak ediyorum" diye düşünebilir. Biz bu sabote edici düşüncelere insanların tetikleyici durumlarda sahip oldukları ve onları yemek yemeye yönlendiren düşünceler diyoruz. BDT, insanlara sahip olabilecekleri sabote edici düşüncelerin (ve geçmişte sahip oldukları sabote edici düşüncelerin)

ne olduğunu fark etmelerini ve yanıt vermelerini öğretir ve onlara yardımcı olmayan davranışlarda bulunmaları daha az olası hale gelir.

SABOTE EDİCİ DÜŞÜNCELERLE BDT YARDIMIYLA NASIL BAŞA ÇIKILIR?

Sabote edici düşüncelere nasıl tepki verileceğini öğrenmek, BDT'nin önemli bir parçasıdır. Bir dahaki sefere stresli hissettiğinizde, "Stresliyim, bu yüzden yemek yemeyi hak ettim" diye düşünmek yerine kendinize şöyle diyebilirsiniz:

"Stresliyim ve daha iyi hissetmeyi hak ediyorum. Ama aynı zamanda benim için çok önemli olan sağlık ve kilo verme hedeflerime ulaşmayı da hak ediyorum. Nihayetinde hedeflerimi sabote eden sağlıksız beslenme yerine, yürüyüşe çıkacağım/beş dakikalık farkındalık meditasyonu yapacağım/biraz müzik dinleyeceğim/bir arkadaşımı arayıp biraz temiz hava alacağım vs. Bunlar hedeflerime ulaşmamı engellemeden sakinleşmeme yardımcı olacak."

Ya hep ya hiç düşüncesi: Gerçek bir süreç içinde olduğunuzda, seçenekleri yalnızca iki kategoride görüyor olabilirsiniz.

Örnek: Programımın dışında yemek yiyerek hata yaptım, bu yüzden bugün sağlıklı beslenme planımı bozdum ve yarın pes edip yeniden başlayabilirim."

Yanıt: Bir hata, hiçbir şeyi batırdığım anlamına gelmez! Şu anda yoluma devam edersem, azmimle gurur duyarak yatağa gidebilirim. Eğer otoyolda dönüşü kaçırdıysam zaten gezintiyi



mahvettim.5 saat daha yanlış yönde gidebilirim diye düşünmezdim.

Kendini kandırma: Kendinize normalde inanmayacağınız şeyler söyleyebilirsiniz.

Örnek: Sağlıklı beslenme rutinimi bozduğumda kimse beni görmüyorsa, diyetimi bozmuş sayılmam.

Yanıt: Vücudum, ister sıfır kişi ister 100 kişi beni yemek yerken görsün kalorileri aynı şekilde işler.

Niyet Okuma: Başkalarının hakkınızda ne düşündüğünü bildiğinizden eminsinizdir. (kanıtlarınız yetersiz olduğunda bile).

Örnek: Sağlıksız beslenirsem herkes benim hakkımda olumsuz düşünür.

Yanıt: Sağlıklı besleniyorsam bazı insanlar benim için mutlu olacak ve bazıları ne yediğimi fark etmeyecek veya umursamayacak.

Duygusal Akıl Yürütme: Düşüncelerinizin doğru olması gerektiğini düşünürsünüz oysa aksi yönde kanıtlarınız vardır ama doğru hissettirirler.

Örnek: Kilo verme konusunda çok umutsuz hissediyorum sonuca ulaşabileceğime dair inancım yok.

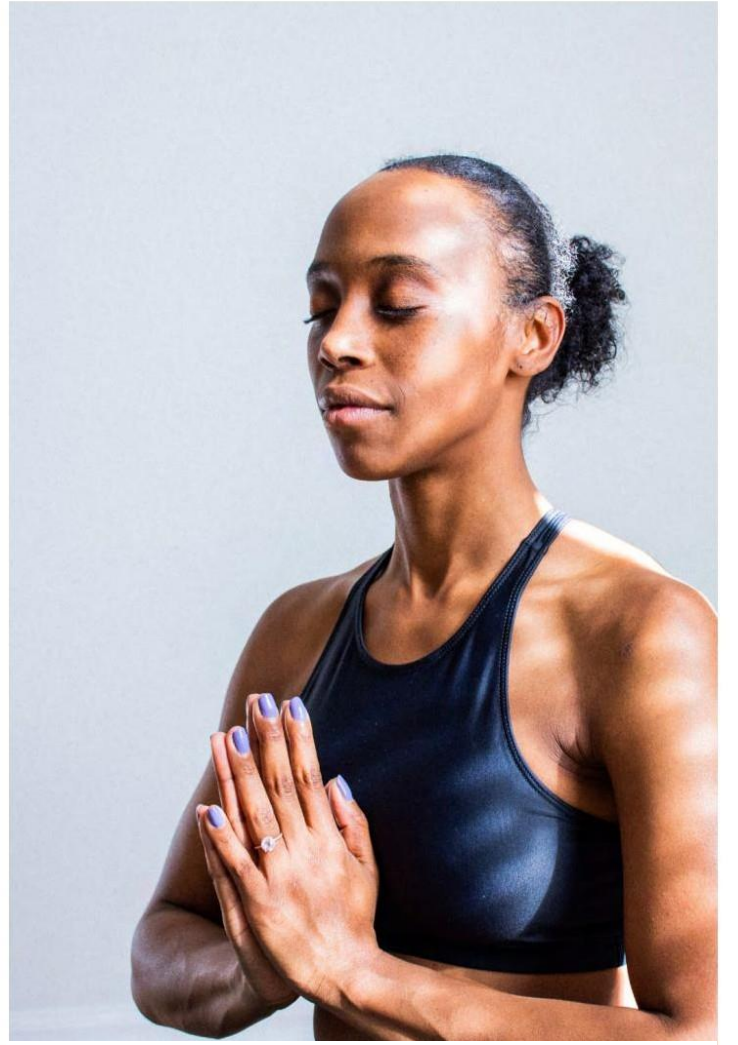
Cevap: Herkesin zaman zaman cesareti kırılır. Bu normal. Sadece ben pes ettiğimde işte o zaman kilo verme sürecim biter.

KİLO VERMEK İÇİN BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TEKNİKLER

Kilo kaybı ve takibi için BDT, nasıl yapılacağı da dahil olmak üzere bilişsel ve davranışsal teknikleri öğretir:

- ❖ *Yeni ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları oluşturmak, oturarak, yavaş ve dikkatli bir şekilde yemek yemek gibi yeni sağlıklı beslenme alışkanlıkları oluşturun.*
- ❖ *Kendinizi her gün motive edin ve başarılarınız için kendinize güvenin.*
- ❖ *Fiziksel açlık ile duygusal açlık arasında ayırım yapın.*
- ❖ *Olumsuz duygularla yemeğe yönelmeden başa çıkın.*
- ❖ *Bir yemek planı oluşturun ve ona bağlı kalın.*
- ❖ *Vazgeçmek istesenez bile doğru yolda kalın ve bir hata yaptığınızda hemen toparlayın.*

En önemlisi, bu becerilerin her birini uygulamaya koyarken karşılaşılabileceğiniz zorluklar üzerine düşünmeyi, sabote edici düşünceleri belirlemeyi ve bunlara etkili bir şekilde yanıt vermeyi öğreneceksiniz. İlerlemenizi engelleyebilecek sabote edici düşüncelere nasıl tepki vereceğinizi öğrendikten sonra, hedeflerinizi destekleyen tutarlı kararlar verebileceksiniz.



RUTİN HALİNE GETİRMEK

Başarılı bir şekilde kilo vermek ve onu korumak, yemek yemenizi tetikleyici durumlardan kaçınmakla ilgili değildir. Herkes olumsuz duygular hisseder ve bu durumlarda herkes farklı yemek yeme tetikleyicilerine sahiptir ve herkesin hata yapma potansiyeli vardır ve yapabilirler. Bu, tetiklendiğinizde muhtemelen sahip olacağınız sabote edici düşünceleri tanımlamayı öğrenmek ve onlara etkili bir şekilde yanıt vermekle ilgilidir, böylece ilerleme kaydedebilir ve bunu uzun vadede koruyabilirsiniz.

Kilo yönetimi için BDT, istediğiniz yaşam tarzını destekleyen günlük seçimler yoluyla esneklik ve güven oluşturmanıza yardımcı olabilir.

BDT KAYNAKLARI

BECK ENSTİTÜSÜ

Kâr amacı gütmeyen Beck Bilişsel Davranışçı Terapi Enstitüsü, 1994 yılında Dr. Aaron T. Beck ve Dr. Judith S. Beck tarafından BDT'de son teknoloji psikoterapi ve profesyonel eğitime ortam hazırlamak için kuruldu.

PSİKOTERAPİ

Bilişsel davranış terapistleri, kendiniz ve başkaları hakkında olumsuz sonuçlara yol açan yararsız fikirlerinizi ve davranışlarınızı tanımlamanıza, değerlendirmenize ve değiştirmenize yardımcı olabilir. Ayrıca, günlük sorunları daha etkili bir şekilde yönetmenin yollarını bulmanıza da yardımcı olabilirler. Çabanız ve onların rehberliği ile, kişiler arası çatışmayı azaltacak ve kendinizi daha iyi hissetmenize ve daha iyi kalmanıza yardımcı olacak becerileri öğrenebilirsiniz.

Beck Enstitüsü'ndeki klinik hizmetler hakkında daha fazla bilgi edinmek için 610.664.3020 numaralı telefonu arayın veya info@beckinstitute.org adresine e-posta gönderin.

Sosyal medyada Beck Enstitüsü ile etkileşime geçebilirsiniz:



facebook.com/beckinstitute



twitter.com/beckinstitute



linkedin.com/company/beck-institute-for-cognitive-behavior-therapy/



youtube.com/beckinstitute

BECK ENSTİTÜSÜNÜ DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ

Beck Institute, Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi, uygulaması ve araştırmasında mükemmellik ve yenilik yoluyla dünya çapında yaşamları iyileştirme misyonuna sahip, kar amacı gütmeyen bir kuruluştur. Bugün bir hediye ile işimize devam etmemize yardımcı olabilirsiniz!

Şimdi beckinstitute.org/give-now adresinden destek olabilirsiniz.