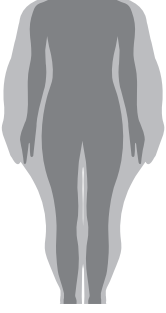


# BÖLÜM 4



## OBEZİTEYLE BAŞ ETME - PSİKOLOG BAKIŞIYLA

Elif YILDIZ<sup>1</sup>

### GİRİŞ

İnsanlar neden kilo alır? Bunun çok basit iki sebebi vardır: Çok fazla yemek yemek (enerji alımının ihtiyaç duyulandan fazla olması) ve yeterince hareketli olmamak (yeterince enerji yakmamak). İnsanların gün içerisinde hareket edebilmesi için gerekli olan enerji alımı kişiden kişiye göre değişir. Önemli olan aldığımız enerjinin yaktığımız enerjiye denk olmasıdır. Bu durumda kilomuz sabit kalır. Kilo verebilmek için yaktığımız enerjinin, aldığımız enerjiden daha fazla olması gerekir. Bu matematiksel olarak çok kolay görünse de kilo verme süreci insanlar için genellikle çileli bir duruma dönüşür. Bu sürecin çileli olarak görülmesinin en önemli nedenlerinden biri, kişilerin psikolojik olarak bu sürece hazır olmamasıdır. Psikolojik hazır olma hali sağlanamayınca, çabuk pes etmek ya da dikkat edilmesi gereken kurallara uymamaktan dolayı kilo vermek zorlaşabilir. Ya da kendilerine katı kurallar uygulayan bireylerin, belirli bir süreçte verilen kiloyu fazlasıyla geri alma tehlikesi söz konusu olabilir. Elinizdeki kitabın bu bölümünün amacı, kilo verme isteğinde olan obez bireylerin, kilo verme hedeflerini kendi günlük yaşamlarına psikolojik olarak adapte etmeleri ve bu sayede sadece kilo vermeyi değil yaşam şekillerini değiştirmelerini de sağlayacak ipuçları vermektir.

<sup>1</sup> Psikolog, Düzce Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi, elifyildiz@duzce.edu.tr

Yemek yeme davranışı ağırlıklı olarak genetik olduğu düşünülse de, beslenme davranışlarını özellikle aileden öğrenilir. Yeme içme davranışının asıl amacı açlık hissini gidermek olsa da günümüzde yeme içme davranışının amacı değişmiştir. Rahatlama, sosyalleşme, sıklıganlığı giderme gibi amaçlar birincil amaç olmuştur. Kilo sorunu yaşayan kişilerin aldıkları kaloringin harcadıkları kaloriden az olması, günlük aktivitelerinin mevcut durumlarına göre artırılması gerekmektedir. Kişilerin bu durumla baş edebilmesi için yeme davranışının arkasındaki duyguları ve sebepleri tespit etmeleri, buna uygun gerçekçi hedef ve süre koymalarına ihtiyaç vardır. Bu amacın sürdürülebilir olması için, kişinin psikolojik olarak hazır olması, süreçteki kuralların günlük yaşamına uygun olması gerekmektedir. Çünkü bu psikolojik hazır olma hali, kişinin karar verme motivasyonunun aktif olmasını sağlar.

## KAYNAKLAR

Cooper, Z., Fairburn, C., Hawker, D.M. (2017). *Obezitenin Bilişsel Davranışçı Tedavisi* (Çev. (M. Çetin, F. Sabancıoğlu). İstanbul: Yıltm Matbaası.