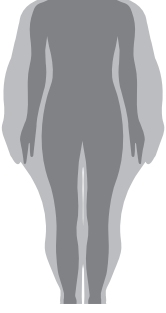


BÖLÜM 7



KİLO VERMEK ZOR MU? KOLAY MI?- HEMŞİRE BAKIŞIYLA

Esra USTA¹

GİRİŞ

Alışkanlıkları değiştirmek çoğu kişi tarafından zor olarak algılanmaktadır. Çünkü alıştığımız yaşam düzeninden çıkıp yeni sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmak çaba gerektirir. Çabalar başarısızlıkla sonuçlandığında ya da belli bir yol katedilip eski kilolara geri dönüldüğünde zor algısı katlanarak artar. Ancak doğru yöntemleri kullanarak, çabalarımızı boşa harcamadan zor olarak atfedilen davranış değişikliği kolaylaştırılabilir. Kitabın bu bölümünde bilimsel olarak kanıtlanmış çeşitli davranış değişikliği oluşturma, sağlığı geliştirme modellerinden yararlanılarak kilo verme sürecini kolaylaştırma yöntemlerinden bahsedilecektir.

Kolay ve Zor

Kolay ve zor. Birbirinin zıttı olan iki basit kelime. Türk Dil Kurumu sözlüğünde kolay kelimesinin anlamı; “sıkıntı çekmeden, yorulmadan yapılabilen, emeksiz, zahmetsiz, güç ve zor karşıtı” olarak tanımlanmaktadır. Zor ise “sıkıntı ve güçle yapılan, kolay karşıtı” olarak tanımlanmaktadır. Kelime anlamları düşünüldüğünde gayet açık anlaşılır olan bu iki kelimenin insanlar için ifade ettiği anlamlar ise çok değişkendir. Hatta bu kavramlar olay, eylem, durum, yer ve zamana göre bile değişkenlik gösterebilir. Çünkü bu kavramlar algılarımız ile şekillenir ve anlam kazanır.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Yalova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, esrakilliklioglu@gmail.com

serseniz kilo vermenin zor olmadığını anlarsınız. Bu sizin amacınıza ulaşmak için verdiğiniz savaşıdır. Hedeflerinize ulaşmak için yaşam alışkanlıklarınızı değiştirebilmenizi sağlayan tek güç sizin içinizdedir. O zaman kalkıp kendiniz için bir şeyler yapma vaktiniz gelmedi mi?

KAYNAKLAR

- Acar, K. (2019). *Ameliyat öncesi ve sonrası uygulanan imgeleme tekniğinin bulantı kusma ve diğer semptomlar üzerine etkisi: Prospektif randomize kontrollü çalışma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bebiş, H. (2017). Sağlık geliştirilmesi ile ilgili modeller. S. Ayaz Alkaya (Ed.) *Sağlığın Geliştirilmesi*. Ankara: Hedef Yayıncılık
- Bulduk, S., Yurt, S., Dinçer, Y., Ardıç, E. (2015). Sağlık Davranışı Modelleri. *DÜ Sağlık Bil Enst Derg.*, 5(1), 28-34.
- Chen, S.F., Wang, H.H., Yang, H.Y., Chung, U.L. (2015). Effect of relaxation with guided imagery on the physical and psychological symptoms of breast cancer patients undergoing chemotherapy. *Iran Red Crescent Med J.*, 17(11):e31277.
- Dedeli, Ö., Fadiloğlu, Ç. (2011). Obezitede Sağlık inanç modeli ölçeğinin geliştirilmesi. *TAF Prev Med Bull.*, 10(5), 533-542.
- Engin, E., Çam, O. (2005). Farkındalık ve psikiyatri hemşireliği. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 21(2), 159-168.
- Geniş, B., Kayalar, A., Dönmez, A., Coşar, B. (2021). Obez ve aşırı kilolu bireylerde yapılandırılmış bilişsel davranışçı grup terapisinin vücut ağırlığı, ruhsal durum ve yaşam kalitesi üzerine etkisi: 16 haftalık bir takip çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. <https://doi.org/10.5080/u25606>
- Koca, G.S., Erigüç, G. (2017). Sağlık çalışanlarının kişisel açılım ve geri bildirim düzeylerinin johari penceresi modeli ile değerlendirilmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 64, 343-367.
- Odabaşı, Y., Barış, G. (2005). *Tüketici Davranışı* (5. bs.). İstanbul: Mediacat Kitapları.
- Sertöz, Ö.Ö., Mete, H.E. (2005). Obezite tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin kilo verme, yaşam kalitesi ve psikopatolojiye etkileri: Sekiz haftalık izlem çalışması. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(3), 119-126.
- Tedik, S.E. (2017). Fazla kilo/obezitenin önlenmesinde ve sağlıklı yaşamın desteklenmesinde hemşirenin rolü. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 1 (2) , 54-62 .
- Yaralı, S., Hacıoğlu, N. (2020). Obezite yönetiminde sağlık inanç modelini kullanma ve hemşirenin rolü. *GÜSBD*, 9(4), 407-415.