



Zihinsel Sağlık ve Kilo Verme İlişkisi

www.taylanyildiz.com.tr

Zihinsel sağlığınızın kilo vermenizle olan bağlantısı, tahmin ettiğinizden çok daha derindir. Bir yandan, kilo vermeyi amaçlarken zihinsel sağlığınıza ihmal etmek, genellikle istenmeyen sonuçlara yol açabilir. Kronik stres, kaygı, depresyon gibi zihinsel sağlık sorunları, bireylerin yiyecekleri bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmalarına neden olabilir.

Zihinsel sağlık sorunları aynı zamanda kötü beslenme tercihleri yapmaya veya sağlıksız yaşam tarzları benimsemeye yol açarak kilo alımına neden olabilir.

Diğer yandan, bu ilişki ters yönde de işler. Yapılan bir çalışma, aşırı kilolu yetişkinlerin, obeziteye sahip olmayanlara kıyasla yaşamları boyunca depresyon geliştirme riskinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, kötü beden imajı ve obezite gibi sağlık durumlarına yönelik toplumsal damgalama ile ilişkili olabilir.

Aşırı kilo ile mücadele eden bireyler, dış görünüşleri nedeniyle yargılanma kaygısı yaşayabilir. Ayrıca, farklı ya da adaletsiz bir muameleye maruz kalmaktan kaynaklanan travma da bu durumu şiddetlendirebilir.

Zihinsel olarak kendinize iyi bakmanız, sağlıklı ve sürdürülebilir bir kilo hedefine ulaşmanız için kritik öneme sahiptir. Bu yazıda, kilo verme sürecinde karşılaşılan zihinsel engelleri aşmanıza yardımcı olacak kısa bir rehber sunuyoruz.

Gerçekçi Hedefler Belirlemek

Kilo vermede doğru hedef belirleme, yaşam tarzı değişiklikleri sürecinde stresi veya kaygıyı önlemeye yardımcı olabilir. Gerçekçi ve makul kilo verme hedefleri, uzun vadeli hedeflere ulaşmadan önce küçük zaferlere odaklanarak tutarlı kalmanıza olanak tanır. Hedeflerinizi daha küçük parçalara bölmek, kendinize olan güveninizi artırarak uzun vadeli hedeflerinize

daha yakınlaşmanıza yardımcı olur.

Tüm gıda gruplarını veya belirli yiyecekleri tamamen yasaklama gibi sağlıksız hedefler belirlemekten kaçının. Bu, yemek ve yiyeceklerle kötü bir ilişki geliştirmenize neden olabilir. Bu tarz yaklaşımlar, daha sonra "yasak" yiyecekleri aşırı tüketmenize yol açabilir.

Aynı mantık, moda diyetler veya aşırı egzersiz rutinleri gibi kısa vadeli kilo verme trendleri için de geçerlidir. Bunları sürdürmek zordur ve sadece tartıdaki rakamlara odaklanarak sağlıksız bir zihinsel durum oluşturabilir. Bunun yerine, daha besleyici ve sağlıklı yiyecekler eklemeye odaklanın. Örneğin, tüm abur cuburlardan kurtulmak yerine, yanınızda daima meyve, kuruyemiş veya yoğurt gibi atıştırılabilir bulundurun. Uygulanabilir ve gerçekçi alışkanlıklar, ara sıra hata yapsanız bile sizi nihai kilo verme hedefinize bağlı tutar.

Destek Bulmak

Kilo verme yolculuğu, tek başına üstesinden gelmesi zor bir süreç olabilir. Destek almanın, hedeflerinize ulaşmanızda zihinsel dayanıklılığınızı korumanıza yardımcı olabileceğini kabul etmek önemlidir. Bir doktor tarafından önerilen kilo verme programları, genellikle engelleri aşmanıza yardımcı olacak destek sistemleriyle sizi bağlantı kurmanıza olanak tanır. Benzer bir yolculukta olan insanlarla ipuçları, tarifler ve yaygın zorluklara çözümler paylaşmak, kilo verme sürecini hızlandırabilir ve yalnız hissinizi azaltabilir.

Ayrıca, çevrenizdeki insanlara da güvenebilirsiniz. Arkadaşlarınızı, ailenizi ve sevdiklerinizi kilo verme yolculuğunuza dahil ederek, sizi sorumlu tutmalarını sağlayabilirsiniz. Onlar da sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerinize katılmak isteyebilir veya hedeflerinize ulaşmanızı destekleyecek tarifler ve restoran önerileri sunabilir.

Yeterince Uyuyun

Son olarak, zihninizi dinlendirmek, zihinsel engelleri aşmanın etkili bir yoludur. Uyku, hem duygusal hem de fiziksel sağlığı olumlu yönde etkileyen bir faktördür. Yeterince uyumayan

İnsanlar genellikle günü huzursuz, yorgun ve mutsuz hissederek karşılar. İyi uyku, kilo verme yolculuğunuzdaki uyumunuzu da etkileyebilir. Uyku, beynin davranışları değiştirme kapasitesini geliştiren sinapsları onarmasını sağlar. Ayrıca, ertesi gün için daha fazla enerji ve odaklanma sağlayarak daha etkili egzersiz yapmanıza yardımcı olur.

Vücudun uyku ve uyanıklık döngülerini kontrol eden sirkadiyen ritimler, ghrelin ve leptin adlı iki hormonun düzeylerini düzenler. Bu hormonlar iştahı ve tükettiğiniz gıda miktarını etkiler. Kaliteli uyku, genel zihinsel sağlığınız için son derece önemlidir.

Sağlıklı bir beden ve zihin yolculuğu zor olabilir, ancak yaygın zihinsel engelleri aşmak her şeyi daha akıcı hale getirebilir. Destek sistemi bulmak, gerçekçi hedefler belirlemek ve yeterince uyumak gibi basit biyolojik "hileler," hedef kilonuza ulaşmanın mümkün olduğunu hissettirir.

Unutmayın, sağlıklı kilo verme süreci, hem fiziksel hem de zihinsel bir dengeyi gerektirir. Kendinize karşı sabırlı olun, destek almaktan çekinmeyin ve kendinize özen göstererek bu yolculuğu daha sürdürülebilir kılın. Hedeflerinize ulaştığınızda, sadece daha ince değil, aynı zamanda daha mutlu ve sağlıklı hissedeceksiniz.

Nasıl Daha Sağlıklı Bir Zihinsel Duruma Ulaşabilirsiniz?

1. Zihinsel Hazırlık: Farkındalıkla Başlayın

Kilo verme yolculuğuna başlamadan önce kendinize şu soruları sormalısınız:

- **Neden kilo vermek istiyorum?** Amaçlarınızın net ve anlamlı olması motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olur.
- **Bu süreçte ne gibi zorluklarla karşılaşabilirim?** Engelleri öngörmek, onlarla başa çıkma stratejileri geliştirmenize yardımcı olabilir.

Farkındalıkla başlamak, hem fiziksel hem de zihinsel hazırlığı artırır. Bu süreçte bir yemek günlüğü tutmak veya profesyonel bir uzmandan destek almak fark yaratabilir.

2. Gerçekçi Hedefler

Birçok kişi, ulaşılması zor hedefler belirlediği için süreçten kolayca vazgeçebilir. Gerçekçi hedefler belirlemek, özellikle uzun vadeli başarıyı destekler. Örneğin:

- Haftada 0,5-1 kg arası kilo vermeyi hedeflemek, sürdürülebilir bir yaklaşımdır.
- "Daha fazla sebze tüketmek" gibi davranışa dayalı hedefler, sürece daha kolay uyum sağlamanıza yardımcı olur.

Unutmayın, bu yolculuk bir maraton; ani sonuçlar beklemek yerine istikrara odaklanmalısınız.

3. Duygusal Yeme Alışkanlıklarınızı Keşfedin

Birçok kişi, stres, üzülmeye veya can sıkıntısı gibi duygusal durumlar nedeniyle fazla yeme davranışı gösterir. Duygusal yeme alışkanlıklarınızı fark etmek için:

- **Ne zaman ve neden yediğinizi takip edin.** Yemek günlüğü bu konuda çok etkili olabilir.
- **Alternatif başa çıkma yolları bulun.** Stresli olduğunuzda bir yürüyüşe çıkmak veya meditasyon yapmak, yemek yemenin yerini alabilir.

Duygularınızı kontrol altında tutmak, daha sağlıklı bir şekilde kilo vermenizi sağlar.

4. Kendinize Karşı Nazik Olun

Zihinsel sertlik veya aşırı öz-eleştiri, kilo verme yolculuğunda moralinizi bozabilir. Bunun yerine:

- **Küçük zaferleri kutlayın.** Örneğin, bir haftalık yeme planınıza sadık kalmış olmak bile kutlamaya değerdir.
- **Hatalarınızdan ders alın.** Planınızdan saptığınızda kendinizi cezalandırmak

yerine, bu durumu bir öğrenme fırsatı olarak görün.

5. Sosyal Destek Alın

Kilo verme sürecinde sosyal destek, motivasyonunuzu arttırabilir ve sürece olan bağlılığınızı pekleştirir. Bu destek şunları içerebilir:

- Arkadaşlarınız veya ailenizle birlikte sağlıklı yemek tarifleri denemek.
- Bir kilo verme destek grubuna katılmak.
- Profesyonel yardım almak; bir diyetisyen veya psikolog, sürecinizi kolaylaştırabilir.

Başkalarıyla deneyimlerinizi paylaşmak, yalnız hissetmenizi önler.

6. Alışkanlıklarınızı Yeniden Şekillendirin

Kilo verme hedeflerinize ulaşmanız için alışkanlıklarınızı güzelleştirmeniz gerekir. Örneğin:

- **Sağlıklı yiyecekleri kolay erişilebilir hale getirin.** Masanızda meyve bulundurmak, fast food yerine bu seçeneklere yönelmenizi sağlar.
- **Yeme tetikleyicilerini ortadan kaldırın.** Televizyon karşısında yemek yemek gibi alışkanlıklarınızı sorgulayın ve daha bilinçli bir şekilde yemek yemeye odaklanın.

7. Fiziksel Aktiviteyi Hayatınızın Bir Parçası Yapın

Egzersiz yapmak sadece fiziksel değil, zihinsel sağlığınız için de faydalıdır. Egzersiz:

- Endorfin salgılanmasına yardımcı olarak ruh halinizi iyileştirir.
- Stres seviyelerini azaltır.
- Uyku kalitesini arttırarak daha enerjik hissetmenizi sağlar.

Bir spor salonuna gitmek zorunda değilsiniz. Yürüyüş, yoga veya dans gibi sevdiğiniz aktivitelerle başlayabilirsiniz.

8. Uyku Kalitenize Önem Verin

Zihinsel ve fiziksel sağlığın temel taşlarından biri uyku düzenidir. Yeterli uyku almak, kilo verme hedeflerinize katkıda bulunur.

- Ghrelin ve leptin hormonları, uyku yetersizliği durumunda dengesiz hale gelir ve bu da aşırı yemek yeme isteğine yolaçabilir.
- Günde 7-9 saat uyumaya çalışın ve yatmadan önce ekran sürenizi sınırlayın.

Kilo verme sadece fiziksel bir dönüşüm değil, aynı zamanda zihinsel bir yolculuktur. Gerçekçi hedefler belirlemek, duygusal yemeyi fark etmek, destek almak ve küçük zaferlerin tadını çıkarmak bu sürecin ayrılmaz parçalarıdır. Unutmayın, kendinize nazik olmak ve her adımda sabırlı davranmak bu yolculuğun en önemli parçalarından biridir.