

“Nöroloji, Psikiyatri, Psikoloji Birlikteliği”



NP GRUP

Tedavide Mahremiyet, Hizmette Açıklık

69/Presliş 0212 483 38 88



Alemdağ Cd. Site Yolu No: 27
34768 Ümraniye - İSTANBUL
(TEM Yolu Ümraniye Kavşağı)
Tel : 0216 633 0 633
Faks: 0216 634 12 50
www.npistanbul.com
e-posta: bilgi@npistanbul.com



NPİSTANBUL
NÖROPSİKİYATRİ
POLİKLİNİĞİ

Bağdat Cd. No: 109/A
34724 Feneryolu - İSTANBUL
Tel : 0216 418 15 00 (Pbx)
Faks: 0216 418 15 30
www.e-psikiyatri.com
e-posta: feneryolu@npsuam.com



NPİSTANBUL
NÖROPSİKİYATRİ
POLİKLİNİĞİ

Nispetiye Cad. No: 19
Levent / Beşiktaş - İSTANBUL
Tel: 0212 270 12 92 (Pbx)
Faks: 0212 270 17 19
www.e-psikiyatri.com
e-posta: etiler@npsuam.com



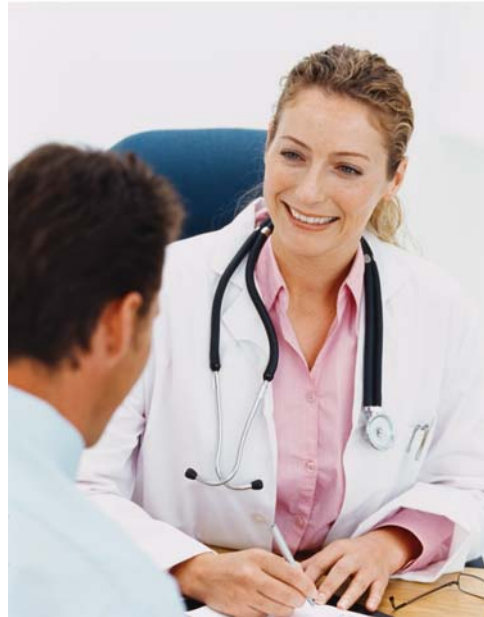
İNSANI DEĞERLER VE
RUH SAĞLIĞI VAKFI
www.ider.org

CERT
NPSUAM

Uygulama Akademi
by 2008 Governmental



“Hastaya zarar vermenin yollarından birisi
de hastayı tedavisiz bırakmaktır”
NPI Sloganı



DİYET SÜRECİNDE PSİKOTERAPİ

Yemek yemek bir davranıştır ve bozuk olan bir yemek davranışının düzeltilmemesi koşulunda obezite, aşırı zayıflık, kilo alamama, gece yeme bozuklukları gibi fiziksel sorunların yanında ruhsal yönden de mutsuzluk hali, estetik kaygısı, öfkellik, moralsizlik, özgüven kaybı, dışlanma hissi gibi sorunların giderilmesinde psikoterapiden yararlanılabilir.

DİYET YAPARKEN YEME DAVRANIŞINI KOLAYLAŞTIRAN BİRKAÇ ÖNERİ;

- Diyet ve egzersiz yapmanızı engelleyecek faktörleri listeleyin.
- Diyet ve egzersiz yapmanın yararlarını listeleyin.
- Sık tartılmayın, en çok haftada bir tartılın. Vücut ağırlığına, vücutta biriken suyun da etkisi olabileceğinden sık tartıldığınız takdirde karşılaşılabilecek değişiklikler moral ve motivasyonu olumsuz yönde etkiler.
- Bir günü hafta sonuna denk gelecek şekilde beslenme günlüğü tutun.
- Egzersiz günlüğü tutun.
- Çok lezzetli yiyeceklerden satın almayın. Bu tür yiyecekler özellikle yağdan ve sodyumdan zengindir.
- Açken alışveriş yapmayın. Alışverişe liste ile çıkın ve ihtiyaç dışı şeyleri almayın.
- Büfe tarzı öğünlerden kaçının.
- Sık kullandığınız aletleri uzağınıza koyun. Fiziksel aktivitenizi arttırın.



PDT
(Psikolojik Destekli Diyet)



DIYETİN PSİKOLOJİSİ

Psikolojik diyetin iki farklı boyutu vardır.

Birincisi sağlıklı beslenmeyi öğrenerek yavaş kilo vermektir ve amaçlanan kişinin beslenme alışkanlıklarının değişmesidir.

Amaç diyet süresince sadece kilo vermek değil, yaşam biçimi edinmektir. Yeme alışkanlığımıza göre de yaşantımız biçimlenir. Yemek bizim için uzun zaman alıyorsa işlerimizi ona göre ayarlarız. Kısa sürede hızla yiyebildiğimizi düşünürsek işimize devam eder, atıştırabileceğimiz yemekler seçeriz. Bu nedenle yemek alışkanlığının değişmesi yaşantımızın diğer alanlarını da etkiler. Yemek yemek sadece doymak demek değildir. Yaşam içinde farklı işlevler üstlenebilen yaşamımızın parçalarındandır. Bu parçanın değişimi diğer parçaları da etkiler.

İkincisi stresin sebep olduğu kilo alımıdır. Stres yaşantımızın bir parçasıdır. Her an karşılaştığımız bir durumdur. Stresi oluşturan faktörler dışardan kaynaklanan ayrılık, boşanma, hastalık gibi faktörlerdir. İçsel stres faktörleri ise kendimize koyduğumuz katı kurallar, kendimizi algılayışımız, ya hep ya hiç şeklindeki düşünce şeklidir. Belli bir kilo beklentisinde olmak ve bu gerçekleşmediğinde hayal kırıklığı ile birlikte diyeti bırakmak sıklıkla gördüğümüz bir durumdur. Beklentileri oluştururken koşullar, günlük yaşam rutinlerimiz ve bireysel özelliklerimizi de dikkate almakta gerekir. Bu nedenle gerçekçi beklentiler oluşturmak ve limitler olmadığında “ya hep ya hiç” düşüncesiyle diyeti kesmemek oldukça önemlidir.

Stres yaratan uyaranlar kişi için rahatsız edici duruma geldiğinde vücut kendini korumaya yönelir. Stresle karşılaşınca stres hormonları salgılanır, kan basıncının yükselmesi gibi tepkiler oluşur. Problem çözüldüğü zaman stres belirtileri ortadan kalkar. Stresle baş edemediğimiz zaman vücudun uyumu zorlanır ve kronik stres belirtileri ortaya çıkar. Çarpıntı, baş ağrısı ve bitkinlik dışında en önemli stres belirtilerinden bazıları da mide bağırsak bozukluğu ve sindirim zorluğudur.

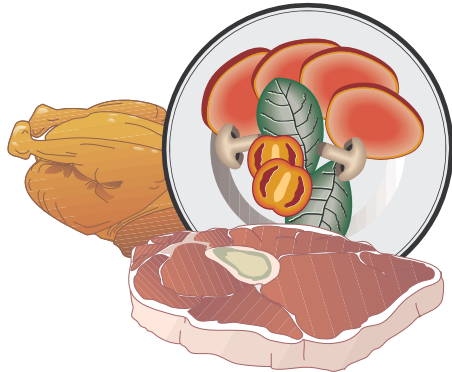
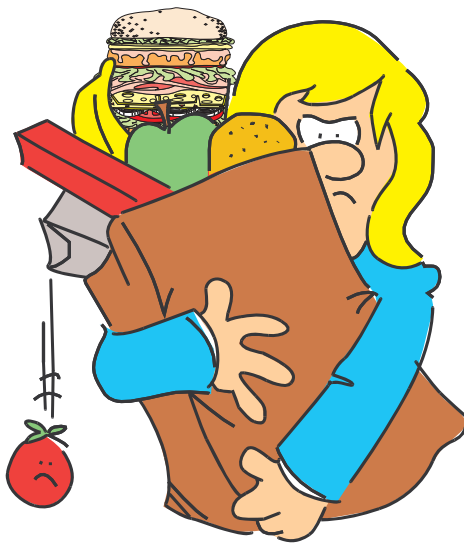
Duygusal belirtiler de huzursuzluk, kaygılar ve mutsuzluktur. Ayrıca sosyal hayatın azalması da görülür. Sosyal hayatın azalması ev içinde geçen zamanın artmasına ve kişinin evde vakit geçirmeye birlikte yemek yemeye yönelmesine neden olur.

Özellikle de gerginliği yiyerek azaltmaya yönelir. Bir süre sonra kilolar artmaya başlayınca bu sefer yemek bir stres kaynağı olur ki durum işin içinden çıkılmaz hal alır. Bu anlamda ‘Psikolojik Diyet’ son derece önemlidir.

Stresle baş etme ve yemekten zevk almak yerine yaşamımızdan zevk almaya yönelik kilo problemlerinin aşılmasında önemli faktörlerdendir.

Psikoterapide psikolojik testler (kişilik özellikleri ve yeme davranışı ölçekleri) uygulanmakta ve stresle baş etme, kişinin olumsuz kendini algılayışı üzerinde çalışılmaktadır.

“Psikolojik diyet programında; dahiliye uzmanı, psikolog ve diyetisyen, ayrıca gereklilik durumunda psikiyatrist işbirliği ile ideal çözüme ulaşılır.”



Bilimsellik, Sürekli Gelişim ve Hasta Odaklı Hizmet

BESLENMEDE ALTIN ÖNERİLER

• Sebze ve meyve grubu gün içinde mutlaka tüketilmesi gereken bir gruptur. Sabah kahvaltısında domates, salatalık ve çeşitli yeşillikler; öğle ve akşam yemeklerinde az yağlı veya yağsız salata şeklinde tüketimi posa desteği, tokluk hissi ve çeşitli vitamin ve minerallerin desteği için önemlidir.

• Yağsız pişirilmiş etli veya sadece az zeytinyağlı sebze yemekleri de düşük kalorisi ve yüksek doyuruculuğu ile kilo kontrolünde destek sağlamaktadır.

• Haftada en az 2 kere kurubaklagil tüketiniz. Kuru baklagillerin yapısındaki posa mide boşalmasını geciktirir. Böylece uzun süreli tokluk sağlar.

• Her öğünde süt ve et grubu bulunmalıdır. Sabah kahvaltısında peynir, eğer peynir sevmiyorsanız bir kase mısır gevreğiyle beraber süt bu grubun sabah kahvaltısı için olan ihtiyacı karşılayacaktır.

• Güne kahvaltıyla başlamak çok önemlidir. İnsanlar genelde kahvaltı yaptığında daha çok açlığını söyler. Bunun nedeni yemek yedikçe vücudun sindirme ve harcama kapasitesinin artmasıdır yani metabolizmanın hızlanmasıdır.

• Kahvaltıdan sonra hızlanan metabolizmayı devam ettirmek esas konudur. Kahvaltıdan 2-3 saat sonra tüketilen kuru veya taze meyve metabolizmanın çalışmasını ve sindirim hızının artmasını sağlar.

• Öğle yemeğine geldiğimizde ise mide sindirme işleminde iyice hızlanmış olacaktır. Ne kadar yağlı veya çok yerseniz mideyi o kadar yorar, sindirimini o denli yavaşlatırsınız. Vücuda ağırlık çöker, halsizlik başlar ve besinler yağlı olduğunda, mideden yağlı kısım geç çıkacağından, mide diğer besinlerce boşalmasına rağmen kişi kendini uzun süre tok hissederek atıştırma gereksinimi hissetmemekte ve metabolizmayı yavaşlatmaktadır. Öğle yemeğinden sonra sindirimi yine hızlı tutmak için yine bir ara öğünle sindirimi devam ettirmelidir.

• Akşam yemeğine doğru iyice acıktınız ama daha akşam yemeğine kadar zamanınız var. Hemen ufak bir atıştırma daha ekleyin, bunda hiçbir zarar yoktur. Hem metabolizmayı ayakta tutmuş, hem sindirim hızını düşürmemiş hem de akşam yemeğine normalden daha tok oturmuş olursunuz. Yemeğe aç oturmak yeme hızınızı artıracaktır, bu durum ise mideye bir anda yüklenip yine sindirimi zorlayacaktır.

• Akşam öğünlerinde genelde kolay sindirilen sebzeli yemekleri tercih ederseniz metabolizmayı yormazsınız. Özellikle kaliteli bir uyku için akşam yemekleri hafif olmalıdır.

• Öğünlerinizde mutlaka ekme tüketin. Ekme yağlı bir besin tükettiğimizde midemizi rahatlatan bir besindir ve vücudun birincil ihtiyacı olan karbonhidratın en iyi kaynağıdır. Ekmeğin çeşidi ise çavdarlı, tam buğdaylı ve tam tahıllı gibi posadan zengin olmalıdır.

• Ara öğünlerde kuru veya taze meyve, kraker, diyet bisküviler ve grissiniler de metabolizmayı ayakta tutacaktır.

• Beslenmenin eğlenceli ama çok tüketildiğinde sakıncalı grubu şekerli ve yağlı besinlerdir. Eğer kilo problemi veya beslenmeyle alakalı bir rahatsızlığınız yoksa haftada 1 veya 2 kez sütlü bir tatlı tüketmenin kimseye bir zararı yoktur.

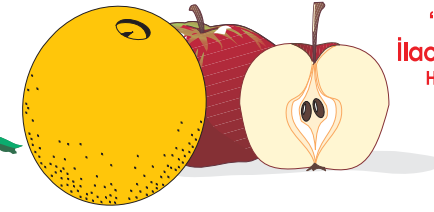
• Yemeklerde yağ kullanımını artıran pişirme tekniklerinden uzak durunuz. Kızartma, kavurma yerine ızgara, yağlı kâğıt ile fırında pişirme gibi sağlıklı yöntemleri deneyin.

• Alışverişlerinizde süt ve süt ürünlerini yarım yağlı almaya özen gösterin. Tat açısından fark olmamakla birlikte yağ alımınızı azaltmış olursunuz.

• Kalp-damar sağlığınız için; sakatat, yağlı et, tavuk derisi, salam-sosis-sucuk gibi işlenmiş etlerin tüketimini sınırlayın.

• Evde kullanılan unu beyaz yerine çavdarlı, yulafli ya da tam buğday olarak kullanın. Beyaz un kan şekerinizi hızlı yükseltir ve sindirimi hızlıdır.

• Yemeklerinizde tuz yerine baharat kullanın.



**“Besinler ilacınız,
ilacınız besinler olsun”**
Hipokrat (NÖ 460-3771)

**Düz giderem Hakimle işim olmaz,
Az yiyem Hekimle işim olmaz**

Azeri atasözü