

DUYGUSAL AÇLIK MİNİ DİJİTAL E-KİTAP

DİYETİSYEN YAREN AKTÜRK



İÇİNDEKİLER

01. Duygusal Açlık Nedir?

02. Duygusal ve Fiziksel Açlık
Arasındaki Farklar

03. Duygusal Yiyici Olup
Olmadığımızı Nasıl
Anlarız?

04. Ruhun Neye Aç?

05. Duygusal Açlığı
Durdurmanın Birkaç
Pratik Yolu

06. BONUS BİLGİ ✨

07. Kapanış

NEDİR BU DUYGUSAL AÇLIK?

- Duygusal açlık bireyin fizyolojik olarak ihtiyacı olmamasına rağmen yiyecekleri arzulaması anlamına gelir.
- Kişinin devamlı olarak yemek yeme isteği içinde olması ve bu istekle birlikte mutsuzluk, değersizlik, gerginlik gibi ruh halleri içinde olması bu duygusal açlığın belirtileri arasında yer almaktadır.
- İçimizde yaşadığımız duygular, sorunlarımız, stresli bir yaşam yemek yeme isteğimizi artırıyor olabilir.
- Bu açlığa müdahale edilmediğinde, kilo artışıyla birlikte yiyeceklerle bozulan bir ilişkiye sebep olur. Buna ek olarak suçluluk hissi yaratarak, mental sağlığımızı da kötü etkiler.



DUYGUSAL VE FİZİKSEL AÇLIK ARASINDAKİ FARKLAR

DUYGUSAL AÇLIK	FİZİKSEL AÇLIK
ANİDEN GELİR	KADEMELİDİR
BELLİ BİR YİYECEK İSTER	FARKLI YİYECEKLERE AÇIKTIR
ŞİMDİ YEMEYE ZORLAR	SABIRLIDIR
ÜZÜCÜ BİR DUYGUYA EŞLİK EDER	FİZİKSEL İHTİYAÇTAN ORTAYA ÇIKAR
FARKINDA OLMADAN YEMEYİ İÇERİR	BİLİNÇLİ SEÇİMLERE DAYALIDIR
TOKKEN BİLE KESİLMEZ	TATMİN OLUNCA DURULUR
SUÇLULUK DUYGUSU VARDIR	SUÇLULUK DUYULMAZ

DUYGUSAL YİYİCİ OLUP OLMADIĞIMIZI NASIL ANLARIZ?



Bazı yiyeceklerin etrafında kontrolden çıkmak
Güçlü duygular hissettiklerinde yemek yeme dürtüsü
Fiziksel olarak aç olmamaya rağmen yemek yeme isteği
Yiyeceklerin onları sakinleştirmesi veya ödüllendirmesi

Açlığın duygusal mı fiziksel mi olduğunu anlama çok fazla pratik ve sabır gerektirir.

Duygusal açlık yaşadıysanız o yeme ısrarının karşı konulamaz olduğunu çok iyi bilirsiniz.

**DUYGUSAL
AÇLIK**



Can sıkıntısı
Stres
Ödüllendirilme isteği

**FİZİKSEL
AÇLIK**



Mide gurultusu
Enerji düşüklüğü
Odaklanamama

RUHUN NEYE AÇ?

- Hamurîşi/börek/ ev yemekleri



- Şefkat,sıcaklık, huzur hissi

- Çıtırtılı/kıtır gıdalar(cips vb)



- Öfke,stres atma,sakinleşme arzusu

- Tatlı (bisküvi,çikolata,şekerli besinler)



- Haz alma, aşk, sevgi

- Bol baharatlı besinler (soslar,acı,tuzlu gıdalar)



- Heyecan duyma,öfke, sıkışmışlık duygusu)



Kendine sor

**Açlığım midemde mi?
Yoksa zihnimde mi**

DUYGUSAL AÇLIĞI DURDURMANIN BİRKAÇ PRATİK YOLU

- **Yeme günlüğü tut.**

Yemek yediğiniz ancak fiziksel olarak aç olmadığınız zamanların kaydını tutmaya çalışın.

Eğer ki, stresli hissettiğinizde yemek yediğinizi fark ederseniz, dikkat edilmesi gereken şey strestir. Stresinizi daha iyi azaltmak için yapabileceğiniz şeylere odaklanın.

- **Farkındalık(mindfulness) üzerine çalış.**

Farkındalık, aslında içinde bulunduğumuz ana dikkat etme uygulamasıdır. Farkındalığın ruh sağlığına pek çok faydası vardır. Kaygı ve depresyonu yönetmenin güçlü bir yolu olduğu gösterilmiştir. Ayrıca duygusal yemeyi azalttığı düşünülmektedir.

- **Yeterince yemek ye.**

Beynimiz, hayatta kalmak için yeterince yediğimizden emin olmak üzere programlanmıştır. O gün yeterince yemek yemediyse, günün ilerleyen saatlerinde daha fazla yemek yeme isteği duyduğunuzu fark edebilirsiniz.

DUYGUSAL AÇLIĞI DURDURMANIN BİRKAÇ PRATİK YOLU

- **Fiziksel aktiviteni artır**

Aktivite vücudumuzdaki stres hormonu seviyelerinin azaltılmasına yardımcı olur. Ayrıca ruh halini iyileştirmek için serotonin salgılar. Bir egzersiz rutini, yemek yemenin altında yatan duygusal tetikleyicilerin yönetilmesine yardımcı olabilir.

- **Haftalık beslenme planı oluştur.**

Öğünlerinizi planlamak, bir haftalık yiyecek hazırlamanız gerektiği anlamına gelmez. Bunun yerine kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği ve atıştırmalıklardan oluşan haftalık bir yemek planı oluşturabilirsiniz Yoğun bir yemek yeme isteği duyuyorsanız, bir sonraki programlanmış yemeğinizi düşünün. Sadece yarım saat uzaklıkta olabilir.

- **Günlük tut.**

Tekrarlanan olumsuz düşüncelerden bazılarını yazmanız yararlı olabilir. Kendinizle konuşma şeklinizi nasıl değiştirebileceğinize dair notlar alın. Duygularınızı kağıda dökmek için önce onları farketmek sonra açığa çıkarmak ruh halinizi olumlu etkileyerek duygusal yemeleri önlemeye destek olabilir. Gerektiğinde duygusal destek almak veya terapiye başlamak.

BONUS !

- **DUYGUSAL AÇLIK DUYGULARIN SANA VERDİĞİ BİR SİNYALDİR! GÖRÜLMİYEN, DUYULMAYAN, FARKEDİLMİYEN..**

Günlük koşturmaca içerisinde kendine ne kadar zaman ayırıyorsun? Çalışmak, yoğunluk, çocuklarına, eşine, arkadaşlarına ayırdığın ve SADECE ONLARI MUTLU ETMEK UĞRUNA farketmediğin kendin.

Buna dur demenin zamanı geldi. Şimdi kendinle daha fazla ilgilenme zamanı. Gün sonunda “Bugün kendim için ne yaptım?” sorusuna verecek cevapların olmalı. Kendine şefkat göstermek, sevdiğin şeylerle ilgilenmek, kitap okumak, en sevdiğin müziği dinlemek, güne başlarken veya gün sonunda vücudunu esnetmek, yeni hobiler edinmek.. Seramik kursuna başlamak, boya yapmak, örgü örmek... Yani kendini keşfetmek! Yeni deneyimler edinmek. Uzun vadede hayatın değişecek!

BONUS !

• Yin Yoga ile Stres Azaltma

Yin yoga, vücudu yormayan, uzun süre pozlarda kaldığıın, tamamen gevşemeye odaklanan bir yoga türüdür. Stres ve duygusal yeme döngüsü için çok güçlü bir destek sağlar.

- Stres kaynaklı yeme isteğini doğal olarak azaltır.
- Anlık dürtüleri yönetmeyi kolaylaştırır.
- “Duygu → yemek” otomatik döngüsünü yavaşlatır.
- Gün içinde 5-10 dakika bile fark yaratır.



KAPANIŞ

Bu mini rehberi okuduğun için çok teşekkür ederim.

Umarım burada paylaştıklarım, günlük hayatında daha farkında seçimler yapmana ve kendini biraz daha iyi hissetmene katkı sağlar.

Beslenme, sadece ne yediğimiz değil; ruh halimiz, yaşam temposu, düzenimiz ve alışkanlıklarımızla iç içe geçen bir süreç. Herkesin deneyimi kendine özgü ve bu yolculukta küçük adımların büyük etkiler yarattığını unutmamak gerekiyor.

Eğer sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmek, davranış değişikliği üzerine çalışmak ya da bu konularda destek almak istersen, seni de aramızda görmekten mutluluk duyarım.

Yeni içeriklerimi, eğitimlerimi ve duyurularımı kaçırmamak için sosyal medya hesaplarımı takip edebilir,kanalıma katılabilirsin.

Bu yolculukta yanında olmak benim için her zaman bir keyif.

Sevgiyle, farkındalıkla ve iyilikle...



DİYETİSYEN YAREN AKTÜRK

 *0545 150 82 85*

 *diyetniyetine*