



Duygusal Yeme Bozukluğu için neler yapabilirim.

Bir yemek günlüğü tutun: Yiyecek alımınızı kaydedin. Yediğiniz yiyeceğin türünü ve miktarını, tarihini ve saatini ekleyin.

Şu gibi soruları cevaplayın, Aç mıyım? Neden yiyorum? Nerede yiyorum? Yemek yerken başka bir şey yapıyor muyum? Susamış mıyım? Aşırı yoruldum mu? Ruh halim nedir?

Birkaç gün sonra yiyecek alımınızdaki belirli kalıpları tanımlayabilir ve buna göre değişiklikler yapabilirsiniz.

Destek alın: Aile üyeleri, arkadaşlar, diyetisyen, psikiyatrist veya bir terapist olabilir. Bir uzmana danışmak size daha fazla strateji ve rehberlik sağlayabilir.



DAY-MER
TÜRK & KÜRT TOPLUMU
DAYANIŞMA MERKEZİ

16 HOWARD ROAD,
LONDON, N16 8PU

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN BİZE ULAŞIN:

info@daymer.org

02072758440

Whatsapp: 07957296206

www.daymer.org



DAY-MER
TÜRK & KÜRT TOPLUMU
DAYANIŞMA MERKEZİ

DUYGUSAL YEME BOZUKLUĞU NEDİR?



DUYGUSAL YEME BOZUKLUĞU NEDİR

Duygusal yeme bozukluğu, duygusal durumların etkisi altında aşırı yeme davranışı ve bu davranışın kontrol edilememesi durumudur.

Duygusal yeme bozukluğu genellikle stres, kaygı, depresyon gibi duygusal zorluklarla ilişkilidir, ebeveyn modellemesi, öfke, can sıkıntısı ve mutluluk gibi durumlar da etkileyebilmektedir.

Yeme bozuklarının temel sebebi bilinmiyor, biyolojik, gelişimsel, kültürel, psikolojik, ailesel ya da çevresel faktörler neden olabilmektedir.

Duygusal Yeme Bozukluğunun nedenleri nelerdir?

Duygusal Stres: Stres, kaygı, depresyon veya başka duygusal zorluklar.

Düşük Özdeğer: Kendini değersiz hissetmek, düşük özgüvene sahip olmak veya beden imajı sorunları yaşamak.

Çocukluk Deneyimleri: Çocuklukta yaşanan travmatik olaylar, istismar, ihmal veya aşırı koruma.

Yaşam Tarzı: Yaşam tarzı faktörleri ve sosyal çevre, yoğun çalışma temposu, sosyal baskılar gibi.

Biyolojik Etkenler: Genetik ve nörolojik faktörler, beyindeki kimyasal dengesizliklere ve hormonal değişikliklere neden olabilir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu: Travmatik bir olayın ardından yaşanan stres bozukluğu, kişinin yaşadığı travmanın etkilerini sürekli olarak deneyimlemesine neden olabilir.

İlişki Problemleri: Zorlu ilişkiler, aile sorunları, sosyal izolasyon gibi durumlar da duygusal yeme bozukluğuyla birlikte görülebilir.

Duygusal Yeme Bozukluğu için neler yapılabilir?

Farkındalık geliştirin: Kendinizi takip ederek, hangi duygusal tetikleyicilerin sizi yemeğe yönlendirdiğini belirleyebilirsiniz.

Duygusal ihtiyaçlarınızı tanıyın: Yiyeceğe olan ihtiyacınız yerine duygusal ihtiyaçlarınıza odaklanın. Hobilerle meşgul olmak, meditasyon yapmak ve günlük tutmak gibi aktivitelere zaman ayırın.

Tetikleyici durumları belirleyin: Örneğin, stresli bir iş günü veya kişisel bir hayal kırıklığı duygusal yeme tetikleyicileri olabilir.

Sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirin: Egzersiz yapmak, yürüyüşe çıkmak, arkadaşınızla konuşmak, rahatlama teknikleri uygulamak veya ilgi duyduğunuz bir aktiviteyle meşgul olmak gibi sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirin.

Sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirin: Dengeli bir beslenme düzeni oluşturun, her gün aynı saatte öğünlerinizi yiyin ve yavaş yemek yemeye çalışın.