

## AYIN PSİKOLOJİ KİTABI:

### ÇOCUĞUNUZ SİZDEN NE BEKLİYOR?



### Sağlıklı Büyüme ve Gelişim İçin 250 Soru-Cevap

Televizyon izlemek otizme sebep olur mu? Çocuk doğru ve yanlış ne zaman ayırabilir? Küçük çocuklar için psikiyatri olur mu?

Çocukların hayatında kitapların yeri nedir? Niçin oyun oynarız?

Hangi yaşta hangi aşilar yapilir?

Ve daha birçok soru.

Şule Yazgan ve Yankı Yazgan'ın, okur ve hastalardan gelen soruların ışığında yazdıkları kitap, boşanma, beslenme, ağlayarak uyanma, sigaranın zararları, emzirmenin yararları, yuvaya başlangıç dönemi, tuvalet eğitimi ve benzeri birçok konuda anne-babaların aklına gelebilecek her türlü soruyu cevaplıyor.

## AYIN PSİKOLOJİK FİLMİ:

### SÖZCÜKLERİN GÜCÜ(AKEELAH AND THE BEE)



Akeelah Anderson kelimelere tutkuyla bağlı küçük bir kızdır. Bu tutkusu onu bir imla yarışmasına katılmaya kadar götürür. Pek çok insan ona gönüllü olarak öğretmenlik yaparken kimileride karşı çıkar. Çok geçmeden Akeelah, Ulusal İmla Yarışması'na katılmaktaki cesareti ve kararlılığıyla farkında olmadan mahalleyi bir araya getirir.

## AYIN PSİKOLOĞU:

### MELANIE REIZES KLEIN



Melanie Reizes Klein (30 Mart 1882 – 22 Eylül 1960)

Avusturya asıllı Britanyalı psikalanist. Çağdaş psikanaliz ve çocuk psikolojisi alanı üzerinde etkili olan yeni terapötik teknikler icat etti. Aynı zamanda Nesne İlişkileri Okulu'nun kurucusu olarak kabul edilir. S. Freud'dan sonra psikanaliz tarihinde en etkin kuramcılardan biri olmuştur.

Erken dönem birçok yazar gibi niyetini Freud'un eserini doğrulamak olarak belirtse de getirdiği yeniliklerle kuramda

önemli kırılmalara yol açar. "Nesne" psikanalitik terminolojide iç dünyamızda yer edinmiş önemli ve değerli şeylerin/kişilerin içsel temsilcileri anlamında kullanılır. İlk önemli nesnemiz annemizdir. Temel yaşantı ve duygu izleri anne ile olan ilişkide belirir. Dürtü kuramına göre, her dürtünün bir kaynağı, amacı ve nesnesi vardır. Dürtülerin temel amacı "haz alma"dır, dürtüler tabiri caizse nesnelere kullanır. Dürtü kolaylıkla nesnesini değiştirebilir, aralarında özel bir bağ yoktur. Nesne, zamanla, bu dürtünün hedefi olduğu için önem ve sembolik bir anlam taşır. Melanie Klein'in gelişim psikolojisi üzerinde önemli bir etkisi olmuştur ve oyun terapisi tekniği bugün hala yaygın olarak kullanılır. Oyun Terapisi, oyunla çocuğun kendini doğal yoldan dışa vurmasına dayanır. Nasıl yetişkin terapisinde konuşarak duyguların dışa vurumu sağlanıyorsa, çocuklar için oyun terapisinde de oynayarak duygu ve sıkıntılarını dışa vurması için olanak sağlanır. Melanie Klein seansta beliren oyun öğelerinin yetişkinlerdeki çağrışımlara denk geldiğini savunur. Anne-çocuk rolü, kişiler arası ilişkiler ve gelişim üzerindeki vurgusu da psikolojide önemli bir yere sahiptir.

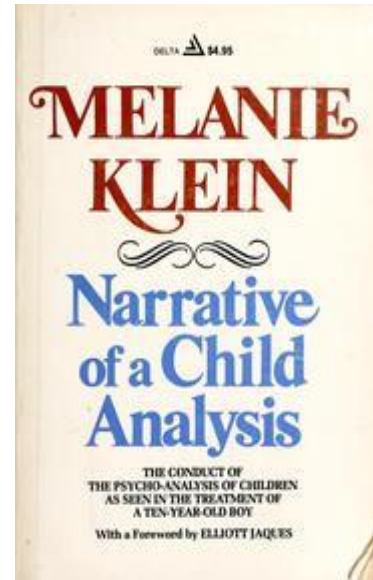
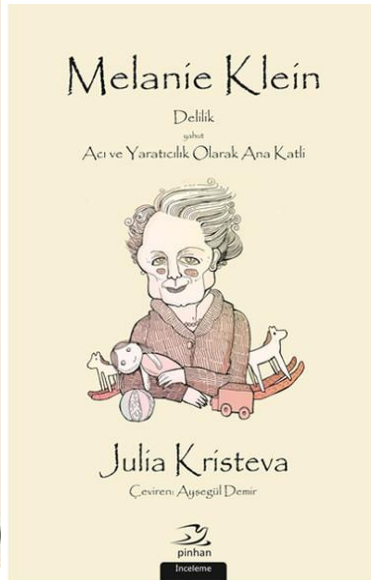
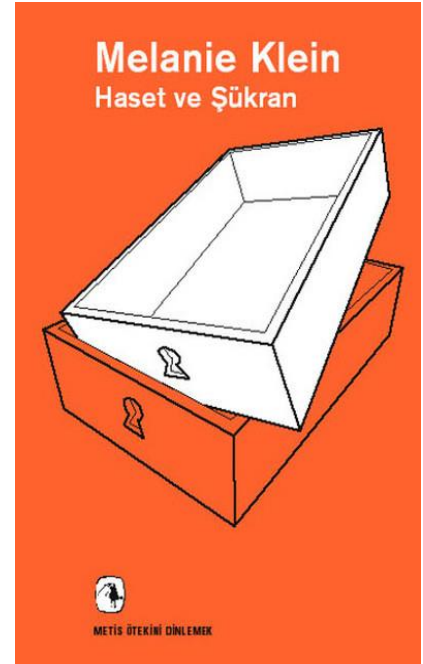
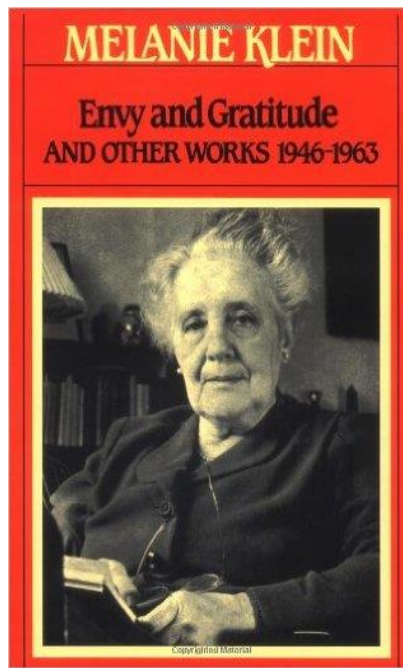
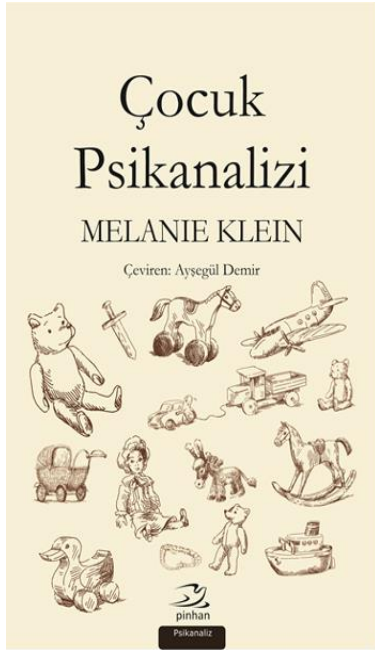
Melanie Klein'in başlıca eserleri;

1. Love, Guilt and Reparation and Other Works 1921-1945 (The Writings of Melanie Klein, Volume 1)
2. The Psycho-Analysis of Children (1932) (The Writings of Melanie Klein, Volume 2)
3. Envy and Gratitude and Other Works 1946-1963 (The Writings of Melanie Klein, Volume 3)

4. Narrative of a Child Analysis: The Conduct of the Psycho-Analysis of Children as Seen in the Treatment of a Ten-Year-Old Boy (The Writings of Melanie Klein, Volume 4)

Türkçe'de basılmış olan kitapları ise aşağıda sıralandığı gibidir:

1. Sevgi, Suçluluk ve Onarım (2008) (B. Habip, Çev.). İstanbul: Kanat.
2. Haset ve Şükran (2011) (O. Koçak ve Y. Erten, Çev.). İstanbul: Metis.
3. Çocuk Psikanalizi (2015) (A. Demir, Çev.). İstanbul: Pinhan.



**Kaynakça:**

[wikipedia.org](http://wikipedia.org), [metiskitap.com](http://metiskitap.com), [arayarsu.com](http://arayarsu.com), [dpsikiyatri.com](http://dpsikiyatri.com), [bilalersoy.com](http://bilalersoy.com), [bilimtreni.com](http://bilimtreni.com), [fenomenpsikoloji.com](http://fenomenpsikoloji.com), [iceppd.org](http://iceppd.org), [filozof.net](http://filozof.net)

AYIN PSİKOLOJİ KONUSU:

# DUYGUSAL YEME

## (EMOTIONAL EATING)



### DUYGUSAL YEME NEDİR?

Kişinin fiziksel olarak açlık hissetmemesine rağmen duygusal açıdan yemek yeme ihtiyacında olmasıdır.

**İnsanların %43'ü belli bir duygusal çökkünlük sonrasında yemek yemeyi tercih etmektedir.**

### DUYGUSAL YEME NASIL ANLAŞILIR?

Fiziksel açlıktan farklı olarak duygusal açlıkta masadan yeni kalkmış olmanıza rağmen bir şeyler yeme ihtiyacı görülür.

Gebelik sürecindeki aşermeleri andıran duygusal yeme davranışında kişi aklına takılan "o" yiyeceği mutlaka yemek ister; o yiyeceği elde etmek ve yemek adeta takıntı haline gelir.

Midede fiziksel olarak açlığı hissettiren belirtiler görülmez.  
Gurultu, kazıntı vs.

Kişi mutluyken de yemeğe sarılır mutsuzken de...

Aklında sık sık bir şeyler atıştırmak vardır.

Özellikle tatlı besinlere ihtiyaç duyulur.

Genellikle gece yatmadan önce ya da uyku arasında uyanıp yeme şeklinde kendini gösterir.

Yedikten sonra doymuşluk hissinden ziyade psikolojik olarak tatmin olma söz konusudur.

Başlangıçta mutluluk hissedilse de bir sonra kilo alma ile ilgili endişeler görülür ve suçluluk hisleri baskın gelir.

Yemek yeme ihtiyacının “duygusal” kaynaklı olduğuna karar vermeden önce mutlaka **fiziksel muayene** olunması gerekmektedir. Her türlü tetkik yapıldıktan sonra tıp doktoru duygusal nedenlere bağlı olduğunu belirtirse o zaman “Duygusal Yeme” den bahsedilebilir.

**DUYGUSAL YEME;  
ALTINDA PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN OLDUĞU BİR  
BOZUKLUKTUR.**



## Duygusal Yeme Davranışının Tetikleyicileri?

Duygusal Yeme davranışının altında yatan nedenler kişiden kişiye göre değişiklik gösterse de bazı alışkanlıkların ve ihtiyaçların tetikleyici olduğu bilinmektedir.

### Bunlar:

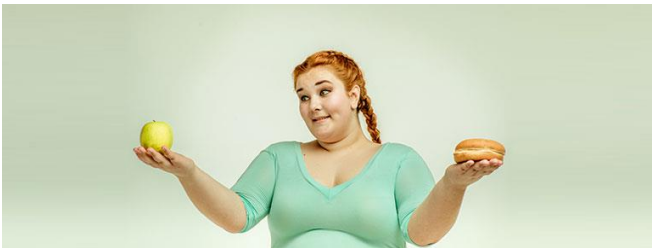


### Rahatlama İhtiyacı:

Gün boyu yaşanan stres yüklü olayların ardından insanlar eve geldiklerinde özellikle televizyonun karşısından bir şeyler atıştırıp rahatlamayı tercih etmekte.

### Can Sıkıntısı:

Can sıkıntısı durumunda beyin bir şeyler yapmak ister. Genellikle can sıkıntısında akla ilk gelen aktivite yemek yemektir.



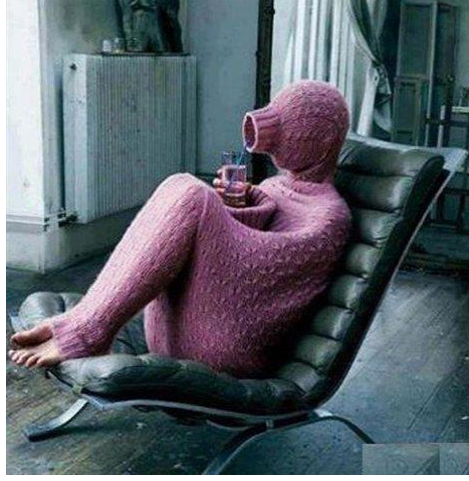
### Kendini Avutma:

Kötü bir günün ardından kişinin kendini memnun etme ihtiyacından doğar.

**EN ÖNEMLİ KAYNAK "HAZ YİTİMİ" DİR.**



## HAZ YİTİMİ (ANHEDONİ):



Tatmin edilmesi çok zor bir can sıkıntısıdır. Kişi hiçbir şeyden zevk almaz. Yaşama zevkinin kaybolması sonucunda kişi ya ilaç kullanımına başlar ya da aşırı yeme davranışında bulunur.

Duygusal yeme haz yitiminde çok sık karşılaşılan bir durumdur ve mutlaka psikolojik yardım almayı gerektirir...

## DUYGUSAL YEME DAVRANIŞININ SONUÇLARI;

### OBEZİTE



### YEME BOZUKLUĞU



### YÜKSEK TANSİYON



### ŞEKER HASTALIĞI



## **DUYGUSAL YEME DAVRAŞININ ALTINDA YATAN NEDENLER?**

Duygusal yeme travmatik bir yaşam olayının ardından akut olarak ortaya çıkabileceği gibi çocukluktan itibaren yaşanan psikolojik problemler sonunda da kronik bir şekilde görülebilir.



Kronik duygusal yemede altta yatan en önemli duygusal ihtiyaç genellikle “sevilme” olarak görülür. Çocukluktaki sevilme ihtiyacının karşılanmamış olması yetişkinlikte kendini bıkkınlık, çökkünlük, hüzün, isteksizlik gibi depresif belirtilerle gösterir.

Endişe ve kaygı duygusal yemeye sebep olan diğer duygulardır. Kişi stresli durumlarda yaşadığı kaygıyı yemek yiyerek azalttığını hisseder. Çünkü özellikle tatlı besinler yemek beyinde serotonin hormonunun salgılanmasına sebep olur ki bu da kişinin yemek yedikten sonra kendini mutlu hissetmesini sağlar.

## **DUYGUSAL YEME DAVRAŞININ ÇÖZÜMÜ NEDİR?**

Duygusal yeme davranışı ile ilgili karşınıza pek çok öneri çıkabilir. Düzenli beslenme, fastfood tarzı yiyeceklerden uzak durma, yemek yeme ihtiyacı hissedildiğinde on dakika bekleme, müzik dinleme, duş alma gibi öneriler geçici çözüm olsa da bu



davranışın altında yatan temel problem çözümediği sürece hiçbir zaman sorun ortadan kalkmaz.

Burada önemli olan kişinin kendisiyle ilgili çocukluktan beri geliştirmiş olduğu “Olumsuz- irrasyonel (Gerçek olmayan)” inançlarının olduğunun bilinmesi ve buna yönelik önlemler alınmasıdır.

“Sevgiyi hak etmiyorum”, “Değersizim”, “Yetersizim”, “Güvende değilim”, “Kendimi koruyamam”, “Duygularımı belli etmem uygun değil” bu negatif inançlardan bazılarıdır.

Fakat “Duygusal Yeme” davranışında en çok karşımıza çıkan irrasyonel inanç “Kontrol Bende Değil” ve “Gücsüzüm-Çaresizim” şeklindedir.

Bu abartılı fakat kişinin öyle olduğuna inandığı olumsuz düşünceler çeşitli terapi yöntemleri ile çözümediği sürece kişinin duygusal yeme davranışından uzak durması pek mümkün olmayacaktır.

Özellikle “EMDR” (Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme) terapi yöntemi bu bozuklukta oldukça etkindir ve kısa sürede iyileşmeyi sağlayabilme özelliğine sahiptir.



## **AYIN PSİKOLOJİK TERİMLERİ:**

**Akarafobi (acarophobia):** Hastalıklı bir parazit (bit-pire), karınca, kurt ya da iğne gibi küçük nesne korkusu. Alkolizmde, kokain, uyuşturucu bağımlılığında ve menenjit, beyin iltihabı (ensefalit), romatizmal ateş gibi hastalıklardan kaynaklanan hezeyanlarda ortaya çıkan bir derinin altında veya üzerinde böceklerin gezindiği duygusuyla ilgili olduğuna inanılır.

**Bebeklik Amnezisi (Infantile Amnesia):** Çocukluk döneminde özellikle de 3 yaşına kadar olan olayların veya yaşantıların unutulması. Bu unutkanlığın nedenleri konusunda başlıca üç teori ortaya atılmıştır. Psikanalistler bunun bastırmadan kaynaklandığını ileri sürerken; bilişçiler dilin gelişmesiyle birlikte bellek kodlamada ortaya çıkan değişikliklerin bu ilk anıların bellek izlerini canlandırmayı imkansız kıldığını; nöropsikologlar ise uzun süreli bellek için gerekli sinir mekanizmalarının bu ilk yıllarda işlevsel anlamda yeterince olgunlaşmamış olabileceğini savunmaktadır.

**Paragrafi (Paragraphia):** Yazıda bazı harfleri ve kelimeleri atlama veya yerlerini değiştirme, ya da bazı hatalı, alakasız kelimeleri tekrarlayıp durma gibi bir yazma bozukluğu. Ağırlıklı olarak beyin lezyonlu hastalarda bazen de şizofreni de görülür.

Kaynakça: (Budak, S). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.