

Obezlerde İmaj (Beden) Algısı

Görünüş Değerlendirme

- İnsanların **görünüŖleri hakkındaki endiŖeleri**, özellikle Batılı toplumlardaki kadınlarda oldukça yaygındır.
- Aslında bunlara “**normatif hoŖnutsuzluk**” yani, beden algısı memnuniyetsizliği denmiŖtir.



Görünüş Değerlendirme

- Bir toplumsal öğreti, ortak bilinçaltı ve geleneklerde normal olarak algılanan değişebilir, yönetilebilir ve yanlış doğru, doğru yanlış gösterilebilir.
- Sonuçta beynimizde bilinç ve bilinçaltı seviyede oluşturulan imajlar, objeler, hareketler ve bunların ilke ve değer sistemi ile ilişkilendirilme mekanizmaları bizlere düşünce ve sonuçları buldurmaktadır.



Şişmanlık mı İyi, Zayıflık mı İyi?

- Anadolu ve orta Asya toplumunda kilolu olmak erkek ve bayan için olgunluk, zenginlik, çekicilik gibi algılanır.
- Ancak batılı toplumlarda fazla kilolu olmak genellikle fiziksel olarak itici görülmektedir.



Beden Durumunu Değerlendirme

- Zayıflık ile şişmanlıktan hangisinin iyi algılanacağı bir taraftan ekonomi ile de ilgilidir.
- Fakirlik, açlık, kıtlık ve hastalık zamanlarında insanların aşırı zayıflaması ve bu dezavantajlara yakalanmamış olanların kilolu olması üstünlük ve iyilik yanılgısı oluşturmuş ve kilolu olmayı iyi göstermiştir.



Şişmanlığı Kötü Görme

- Fakat alım gücü ve bilgi seviyesi yükseldikçe, doyum oluşmaya başladıktan sonra yaşama isteği alım gücünün önüne geçtikçe,
- şişmanların yaşamsal sorunları algısı yaygınlaştıkça,
- bu sefer de şişmanlığı kötü görerek, şişmanların;
- kendi isteklerini kontrol edemeyen,
- abur cubur bilinçsizce tıkinan,
- sağlığını düşünmeyen,
- sürekli tüketme ve yeme isteğinde olan
- düşkün bireyler gibi algılanması yaygınlaşmaktadır.



Görünüş Algılama Yanılgısı

- Sonuç olarak birçok fazla kilolu insan görünüşlerinden hoşlanmaz.
- Ancak temelde bir başka sorun daha vardır. Bu sorun gördüğünü gerçek ölçekte değerlendirememedir.
- Herkesin büyük gördüğünü bir obezin küçük görmesi gibi.



Görünüş Algılama Yanılgısı

- Esasen kendini obez olarak değil şişman olarak, bedensel boyutunu diğerlerinin gördüğünden daha küçük olarak, ellerini diğerlerinin gördüğünden daha ince olarak görmesi gibi bir gerçeklik algı yanılgısı vardır.
- Kendini başka insanların gördüğü gibi kabullenemez.
- Kendini daha ince ve daha fit görür.



Kilo Algılama Yanılgısı

- Her obez genellikle kilo kaybetmeyi ister.
- Her konuşmasında kilo vermenin çok iyi olduğunu söyler.
- Bu esasen toplumsal ortak bilinçaltının kişiye verdiği inanılmayan öğretilerdir.
- Çevre etkisi kilonun kendine zarar vermeyeceğini ve şişmanlığın çok iyi olduğunu bildirişe bu istek kalkacaktır.



Kilo Algılama Yanılgısı

- Kilo kaybının görünüş ve çekiciliklerini artıracığına ve sonuç olarak kendileri hakkında daha iyi hissedeceklerine inanır.
- Ancak bu inanç eylemsel boyuta geçmeyen, bilinçaltına inmeyen, davranış değiştirmeye etkisi olmayan bir istek olduğu sürece kişi aslında kilosunu ve zararını öz benliği ile algılamamış demektir.



Diyet yaparken ben !



Diyetteyken biri yanımda kebab yiyince ben

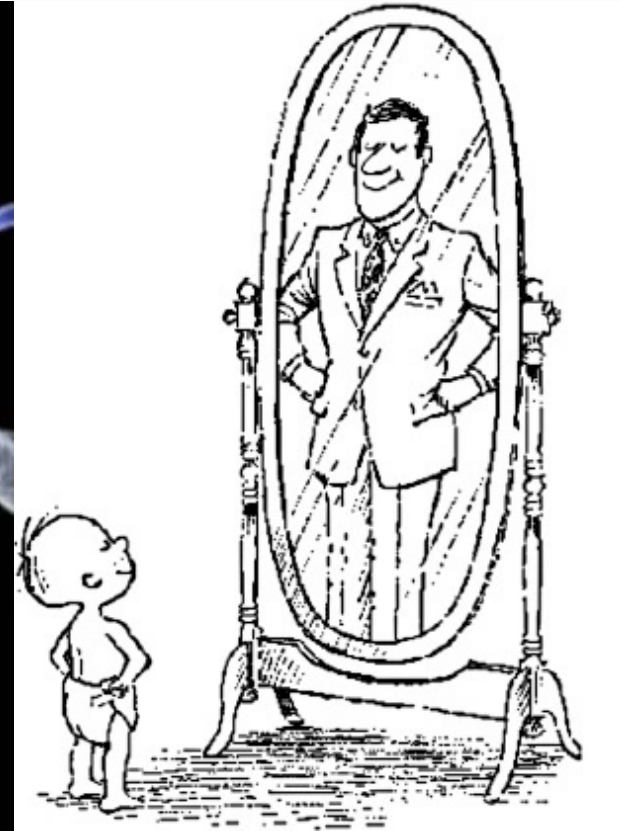
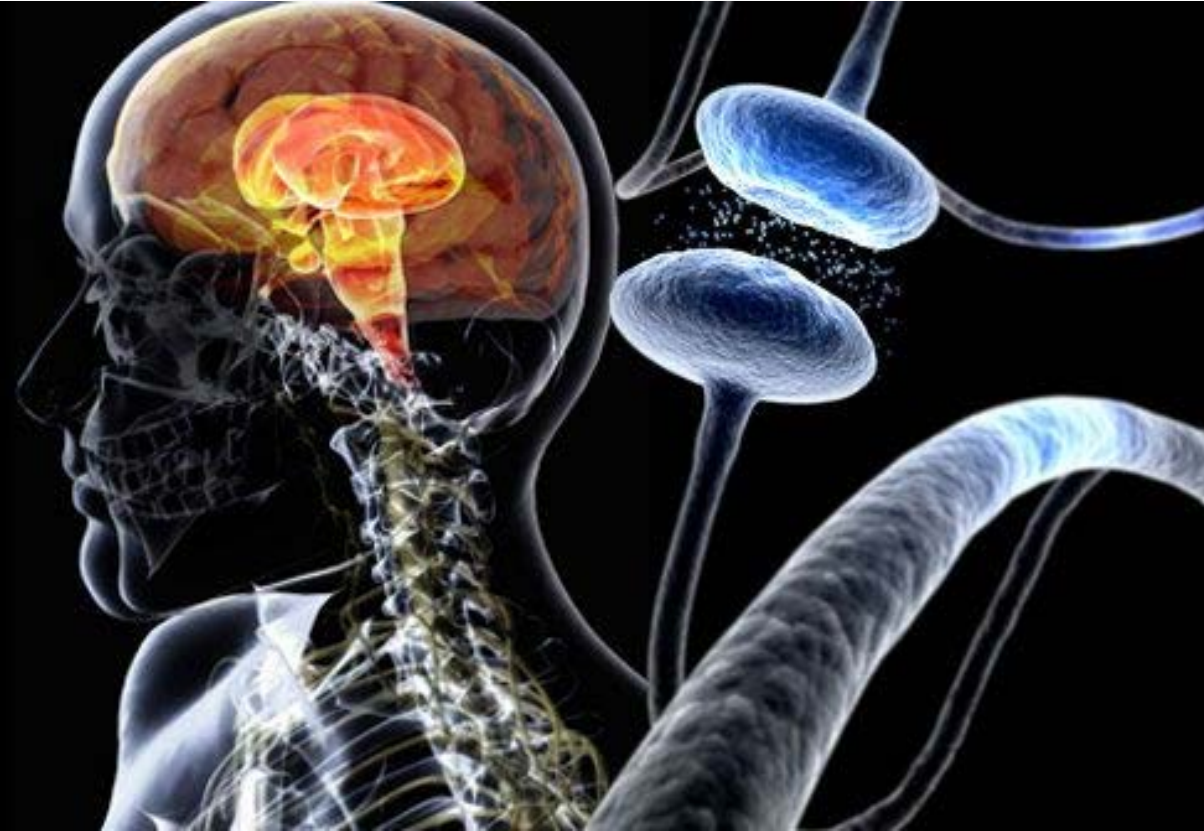
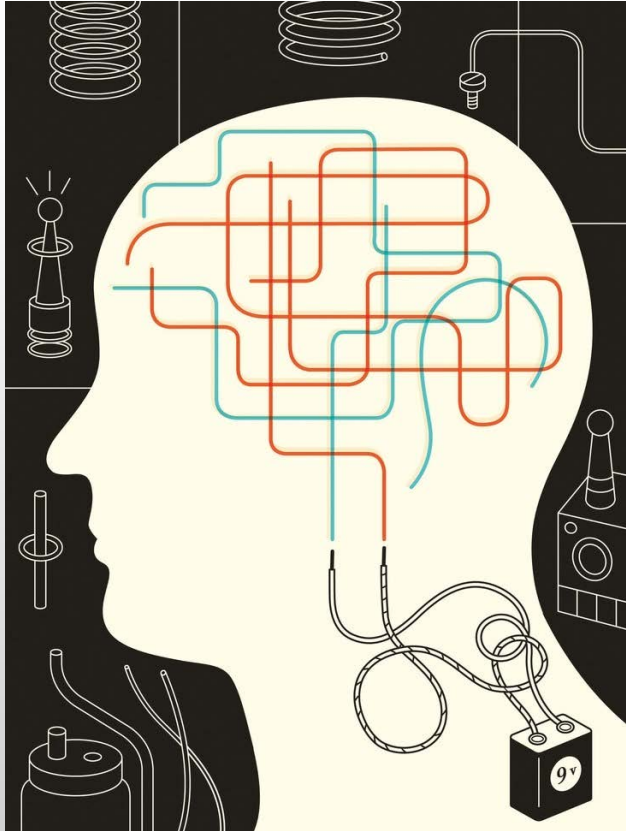
Algı Bozukluklarının Giderilmesi

- Algı bozuklukları öğrenilmiş, kazanılmış çaresizliklerdir.
- Göz kendini görmez misali, bozuk algı da bozuk olduğunu algılayamaz.



Algı Bozukluklarının Giderilmesi

- Algı bozukluğu bilinç ile değil bilinç altı ile ilgilidir.
- Kişi kendi kendine kendi bilinç altına inemez, giremez.



Algı Bozukluklarının Giderilmesi

- Bunun için önce bilinç bilgi yüklenerek değiştirilir.
- Sonra bu bilgilerin tekrar, tekrar ve defalarca tekrarlanarak bilinçaltı süzgeçlerinden geçerek oraya yerleşmesi sağlanır.



Algı Bozukluklarının Giderilmesi

- Bunun için bilişsel, duyuşsal ve psikomotor eğitimler, davranış değiştirme yöntemleri ve kalıcılık aktivitelerini tekrar tekrar ve 360 derece kuşatıcı olarak yapmak gerekir.

