

Obezlerde İmaj (Beden) Algısı

Görünüş Değerlendirme

- İnsanların görünüşleri hakkındaki endişeleri, özellikle Batılı toplumlardaki kadınlarda oldukça yaygındır.
- Aslında bunlara “normatif hoşnutsuzluk” yani, beden algısı memnuniyetsizliği denmiştir.
- 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 tıkınan,
- 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.
- 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 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.

Algı Bozukluklarının Giderilmesi

- Algı bozuklukları öğrenilmiş, kazanılmış çaresizliklerdir.
- Göz kendini görmez misali, bozuk algı da bozuk olduğunu algılayamaz.
- Algı bozukluğu bilinç ile değil bilinç altı ile ilgilidir.
- Kişi kendi kendine kendi bilinç altına inemez, giremez.
- Bunun için önce bilinç bilgi yüklenerek değiştirilir.
- Sonra bu bilgilerin tekrar, tekrar ve defalarca tekrarlanarak bilinçaltı süzgeçlerinden geçerek oraya yerleşmesi sağlanır.
- Bunun için aşağıdaki konuların tümünde bilişsel, duyuşsal ve psikomotor eğitimler, davranış değiştirme yöntemleri ve kalıcılık aktiviteleri yapmak gerekir.

Eđitim Başlıklarının Bir Kısmı

- Bu eğitimlerde kazanım başlıkları aşağıdaki sıralanmıştır.
- Beden Algısına Bakış
- Beden Algısının Kilo Kaybındaki Rolü
- Beden Algısı Modüline Ne Zaman Başlanacağına Karar Verme
- Beden Algısı Endiřelerini Ele Alma
- Beden Algısı Kaygısını Saptama

Eđitim Başlıklarının Bir Kısmı

- Beden Algısı Hakkında Kişiselleştirilmiş Eđitim
- Olumsuz Beden Algısının Geliřimi
- Genel Sosyal Baskılar
- Hastaya Özgü Sosyal Baskılar
- Fiziksel Farklılık
- Geçmişteki Eleştirel Olaylar
- Olumsuz Beden Algısının Sürdürülmesi
- Çevredeki Sürdürücü Faktörler

Eđitim Başlıklarının Bir Kısmı

- Genel Sosyal Baskılar
- Hastaya Özgü Sosyal Baskılar
- Sürdürücü Davranıřlar
- Bedenden Kaçınma
- Vücudunu Kontrol Etme
- Sürdürücü Düşünce ve İnançlar
- Olumsuz Tahminler

- Tekrarlayan Eleştirel Düşünceler
- Fiziksel Uyarıcıları Yanlış Yorumlama
- İşlemsiz İnançlar
- Olumsuz Beden Algısını Değiştirme Yolları
- Beden Algısı Kaygısını İzleme
- Beden Şekli Kaçınımını Ele Alma
- Beden Kontrolünü Ele Alma

- Sosyal Baskıları Ele Alma
- Kalıcı Düşünce ve İnançları Ele Alma
- Kanıtı Gözden Geçirme ve Alternatif Perspektifler Bulma
- Özel Düşünme Şeklinin Olumlu ve Olumsuz Yönlerini Değerlendirme
- Önyargılı Algılama ve Yorumlamaları Saptama ve Düzeltme
- Seçici Dikkat
- Görünümün Olumlu Yönlerini Azımsama

- Çifte Standartlar
- Aşırı Genelleme
- İki Uçlu Genelleme
- Beden Algısı Kaygısı ve Kilodan Bağımsız Hedefler
- Olumlu Kabullenme
- Beden Algısında Kişiyi Özgüveni Artırıcı Yöntemler
- Güçlü Yönlerini Belirleyip Bu Güçlü Yönlerin Üzerinde Durmak

- Kendini Tanımak, Analiz Etmek
- Risk Almak
- Kendini Sevmek
- Olumlu Düşünebilmek
- Sahip Olunan İyi Özelliklerle Gururlanıp Kusurlu Özellikleri Gerçekçi Bir Şekilde Düzeltmeye Çalışmak
- Başkalarının Düşünceleri Üzerinde Fazla Durmaktan Kaçınmak

- Kişinin Kendi Bedeniyle Başkalarının Bedenini Karşılaştırmadan Kaçınması
- Hayır Diyebilme
- Fiziksel Görünümü İyileştirmek
- Giysi Seçimini Artırmak
- Daha Sağlıklı Olmak
- Yemek Seçiminde ve Yeme Biçiminizde Değişiklik Yapmak
- Yeme Biçiminizi Değiştirmek

- Kilo Kaybetmek
- Daha Zinde Olmak
- Daha İyi İlişkilere Sahip Olmak
- Daha Fazla Özsaygıya ve Özgüvene Sahip Olmak
- Kiřide Motivasyon Nasıl Sağlanır?