



Duygusal yemen olduğunu işaret eden durumlar

Merhaba,

Bu mini rehber; yeme davranışlarını gözlemlemek, duygularınla yemek arasındaki bağı fark etmek ve “acaba ben de duygusal yeme mi yaşıyorum?” sorusuna yanıt aramak için hazırlandı.

Bu rehberi okurken kendine yargısızca yaklaşmanı, okuduklarını sadece bir “farkındalık aynası” olarak değerlendirmeni öneririm.

Unutma, duygusal yeme bir zayıflık değil, bir sinyaldir.

Duygusal yeme, fiziksel açlık değil duygusal ihtiyaçlar nedeniyle yeme davranışı göstermektir.

Yani yemek; bir duyguya tepki olarak tüketilir:

💡 Sıkıldığında, yalnız hissettiğinde, ödül gibi yemek istediğinde...

Fiziksel açlık yavaşça ortaya çıkar, karnından hissedersin ve yeme sonrası doyumluk verir.

Duygusal açlık aniden başlar, zihinde döner, genellikle belli yiyeceklere yönelir (tatlı, cips vb) ve yeme sonrası pişmanlıkla sonuçlanabilir.

Duygusal yemek, senin zayıf ya da iradesiz olduğunu göstermez. Aksine; bu, içinde taşıdığın yoğun duygularla baş etmeye çalıştığını gösteren çok insani bir tepkidir. Bazen yemeği bir sığınak gibi kullanırız çünkü o an için en ulaşılabilir rahatlama yolu odur. Ama bil ki, sen bu döngünün içinde sıkışmak zorunda değilsin. Kendine yargısızca yaklaşarak, neye gerçekten ihtiyaç duyduğunu keşfetmeye başlayabilirsin. Bu yolculukta küçük bir farkındalık bile büyük değişimlerin kapısını aralayabilir. Her adımın kıymetli, sen güçlüsün ve bu süreci şefkatle dönüştürebilirsin 🌱

Duygusal yeme ve duygusal yeme bozukluğu (dyb) birbirinden farklı kavramlardır. Duygusal yeme yaşamak normaldir ancak aşırıya kaçılması durumunda artık bir bozukluk haline gelmiş olabilir. Müdahale edilmesi gereken dyb'dir.

Duygusal yemeye dair bilgi yolculuğu gelecek paylaşımlarımda devam edecektir...

 Duygusal Yeme mi Yaşıyorum?

Kendine Dürüstçe Sor, Yanıtla.

Aşağıdaki her ifadeyi evet veya hayır şeklinde yanıtla.

(Evet = 1 puan, Hayır = 0 puan)

 Bölüm 1: Yeme Motivasyonun Ne?

1. Canım sıkıldığında kendimi buzdolabının önünde buluyorum.
2. Üzgün, yalnız ya da stresli hissettiğimde bir şeyler yemek istiyorum.
3. Tok olsam bile “bir şeyler atıştırmalık” arayışına giriyorum.
4. Duygularımla başa çıkmak için yemeyi kullanıyorum.
5. Kendimi iyi hissetmek için abur cubura yöneldiğim oluyor.

 Bölüm 2: Yeme Anı ve Kontrol

1. Yerken kendimi durdurmakta zorlanıyorum.
2. Ne yediğimi fark etmeden, otomatik pilotta yediğim oluyor.
3. Yemeği hızlıca, neredeyse çiğnemedenden yiyorum.
4. Yedikten sonra pişmanlık veya suçluluk duyuyorum.
5. Sanki bir boşluğu doldurur gibi yediğimi hissediyorum.

 Sonuçlar: 0–3 puan

Duygusal yemeye aranda belirgin bir ilişki görünmüyor. Ancak yine de farkındalıkla yemek, beden sinyallerini duymak her zaman değerli!

 4–7 puan

Duygusal yeme belirtileri göstermeye başlamış olabilirsin.

Duyguların ve açlık sinyallerin karışıyor olabilir. Dikkatle izlemek fayda sağlar.

 8–10 puan

Duygusal yeme davranışı hayatında belirgin bir yer tutuyor.

Bu konuda farkındalık geliştirmek, destek almak ve yeni baş etme yolları öğrenmek sana iyi gelebilir 🍀

Duygusal yemeye dair bilgi yolculuğu gelecek paylaşımlarımda devam edecektir...