

Pandemi Döneminde İştah ve İştahsızlık

Görünmeyen bir düşmana karşı verdiğimiz bu mücadelede çoğumuz alışageldiğimiz hayatı sürdürememekteyiz. Bu dönemde hem beden sağlığımızı hem de ruhsal sağlığımızı koruyabilmek oldukça önemli. Bunu başarabilmemizin en önemli parçalarından biri de hepimizin bildiği gibi düzenli ve sağlıklı bir yeme rutinini sağlayabilmektir. Ancak tam da bu dönemde kendimizi ya hiçbir şey yiyecek iştahımız yokken, ya da bol şekerli, bol kalorili genelde sağlıksız diye nitelendirebileceğimiz yiyecekleri ardı ardına yerken buluyoruz.

İştahsızlık:

- İştahın azalması stresli durumlarda vücudun verdiği doğal bir tepkidir. Vücudumuz olası bir tehlikeye karşı savaşmak veya bu tehlikeden kaçıp kurtulmak için hazırlanırken, kişiye doyumluk hissi vererek iştahın azalmasına sebep olabilir.
- Ayrıca, iştah kaybımız içinde bulunduğumuz koşullardan kaynaklanan yorgunluk, mutsuzluk, ilgi ve haz kaybıyla da bağlantılı olabilir; kendimizde yemek hazırlayacak ve/ya yemek yiyecek motivasyonu bulamıyor olabiliriz.
- Yeterince yemek yememek bağışıklığı zayıflatacağı; yorgunluk, duygularda dalgalanma ve odaklanma güçlükleri gibi problemlere yol açacağı için özellikle bu dönemde önemlidir.

İştahta Artış:

- Aksine iştahımız artıyorsa “**duygusal yeme**” sıkıntısı yaşıyor olabiliriz. Duygusal yeme; can sıkıntısı, kaygı, huzursuzluk gibi olumsuz duygulara karşılık gereğinden fazla yemek yeme eğilimi olarak bilinmektedir. Bunun iki sebebi olabilir:
 - Yemek yiyerek, dikkatimizi o anda aldığımız zevke çevirip yaşadığımız olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmak.
 - Yaşadığımız olumsuz duygularla başa çıkmaya çalışırken kontrolümüzü kaybedip normalden daha fazla yemek.
- Bu şekilde lezzetli yiyecekleri ardı arkasına tüketmek her ne kadar bizi iyi hissettirse ve olumsuz duygulardan uzaklaşmamızı sağlasa da bu etki **çok kısa sürelidir** ve sonrasında daha çok olumsuz duygu ve sağlık problemlerini beraberinde getirebilir:
 - İlk olarak **fiziksel sağlığımız açısından** baktığımızda reflü, gaz ve kabızlık gibi mide ve bağırsak rahatsızlıklarının artmasına neden olabileceği gibi kronik yorgunluğa yol açabilir, şeker hastalığı riskini arttırabilir.
 - **Psikolojik açıdan**, şekerli yiyeceklerle hızlı bir şekilde sağlanan iyi hissetme halinin kısa süre içinde kaybolacağı, hatta öncesine göre daha aşağılara düşebileceği söylenebilir. Ayrıca yeme kontrolünü kaybetmiş olmak ve kilo artışları, **suçluluk** ve **utanç** gibi olumsuz duyguları da beraberinde getirerek kişinin daha kötü hissetmesine neden olabilmektedir.
- **Uzun vadede** ise bu davranışı sürekli tekrar etmek olumsuz duygularla yeme davranışı arasında bağlantı kurulmasına ve kişinin stres, öfke, üzüntü gibi duygularla karşılaştığı ilk anda bu duyguları tanımak ve onları düzenlemeye çalışmak yerine elinin yemeğe uzanmaya başlamasına neden olabilir.

Peki, sıkıntıların önüne geçmek veya azaltmak için neler yapmalıyız?

- **Duyguların önemini unutmamak:** Hepimizin bildiği gibi, dengeli bir kahvaltı, öğlen yemeği ve akşam yemeği ile aralarda sağlıklı atıştırmalıklar ile kan şekeri değerlerinin oynamasını kontrol etmek ve egzersiz yapmak gerekmektedir. Fakat,
 - Özellikle iştahsızlık veya duygusal yeme durumlarında **yaşadığımız olumsuz duygular sebebiyle** bu rutinleri gerçekleştirmek oldukça zor olabilir.
 - Üstüne bu rutinleri gerçekleştiremediğimiz zaman daha çok suçluluk yaşayıp, ardından bu suçlulukla başa çıkmak için daha çok yediğimiz veya iştahımızın daha çok kesildiği bir **kısır döngüye** de düşebiliriz.
 - Sadece yeme düzenimizi sağlamaya çalışırsak, bu kısır döngü daha stresli bir hal alabilir ve içinden çıkılmaz bir izlenim verebilir.
 - Bu sebeple bir yandan **yeme ve egzersiz düzenimizi oturtmaya çabalarken**, diğer yandan da **bu düzeni korumamızı engelleyen olumsuz duyguları da göz önünde bulundurmamız** gerekmektedir.
 - Bu duyguları bastırmaya veya yok etmeye çalışmak yerine onları fark etmek, kabul etmek, anlamlandırmaya çalışmak ve sizi iyi hissettireceğini düşünüyorsanız başkalarıyla konuşmak, paylaşmak önemli bir rol oynamaktadır.
- **Odağı fiziksel ve psikolojik sağlığa çekmek:** Yeme alışkanlıklarımızı daha çok dış görünüşümüz açısından ele alma eğilimi gösteririz.
 - Bu bakış açısı özgüvenimizle doğrudan ilişkili olduğu için en ufak başarısızlık bile ciddi kaygılara yol açarak bizi kısır döngünün içinde tutabilir.
 - Dolayısıyla görünüşümüzden önce hem fiziksel hem de ruhsal açıdan daha sağlıklı olmaya odaklanırsak daha az kaygı yaşarız → bu sayede rutinlerimizi daha kolay oturturuz → zaman zaman kontrolü kaybetsek de daha az suçlu hissederiz → ve rutinleri korumak çok daha kolaylaşır.
- Ayrıca, yeme ve egzersiz düzenimizi oturtmaya çalışırken daha çok stres yaşamamak için şu bilgileri aklımızdan çıkarmamalıyız:
 - **Ulaşılabilir hedefler koymak:** Ani ve katı diyet/egzersiz programlarından kaçınıp kendimizi alıştıran **rutinleri yavaş yavaş oturtmak.**
 - **Kendimize yüklenmemek:** Özellikle böyle stresli bir dönemde yeni alışkanlıklar edinmek pek de kolay olmayacaktır, zaman zaman kontrolü kaybetmek normaldir. Sadece bir gün bile sağlıklı beslenebilmek özellikle bu dönemde büyük bir başarıdır.
- Bu dönemde bizi en çok etkileyen kaygı ve stresle daha etkili bir şekilde nasıl başa çıkabileceğinizi öğrenmek için diğer broşürlerimize ve çalışmalarımıza göz atabilir, sıkıntılarınız başa çıkılmaz bir hal alıyorsa ruh sağlığı uzmanlarından yardım alabilirsiniz.

Covid-19 odaklı diğer çalışmalarımız için aşağıdaki sayfaları ziyaret edebilirsiniz:

<https://psyma.bilgi.edu.tr/tr/sayfa/covid-19-odakli-calismalar-112/>

<https://www.bilgi.edu.tr/tr/yasam/birim-ve-hizmetler/psikolojik-danismanlik/covid19-ve-ruh-sagligi/>

Bilgi ve iletişim için: pdm@bilgi.edu.tr



**İstanbul
Bilgi Üniversitesi**

Psikolojik Danışmanlık Merkezi
COVID-19 Odaklı Çalışmalar