

Stresli ve Sıkıntılı Dönemlerde İştah ve İştahsızlık



Stresli olaylar ve duygusal değişimler günlük rutinleri zorlaştırabilir. Psikolojik ve fiziksel sağlığımızı korumanın en önemli yollarından biri düzenli ve sağlıklı beslenmektir. Ancak, yoğun stres anlarında kişiler iştah kaybı yaşayabilir veya sağlıksız yiyeceklere yönelebilirler. Bu durumlarda gerektiğinde bir uzmana danışmayı düşünmek önemlidir.

İştahsızlık

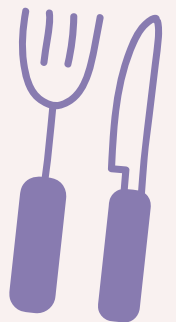
- **Stres ve İştah Azalması:** Stresli durumlarda iştahın azalması, vücudun doğal bir tepkisidir. Bu durum, savaş ya da kaç tepkisi olarak bilinen biyolojik bir mekanizmanın parçasıdır. İnsan vücudu, olası bir tehlike ile başa çıkmaya hazırlanırken, enerji kaynaklarını hayatta kalma için daha acil olan görevlere yönlendirir. Bu süreçte, doyumluk hissi vererek iştahı azaltabilir.
- **Duygusal Durum ve İştah:** İştah kaybı; yorgunluk, mutsuzluk, ilgi ve haz kaybı gibi duygusal durumlardan da kaynaklanabilir. Böyle zamanlarda insanlar yemek hazırlamak veya yemek yemek için motivasyon bulmakta zorlanabilirler.
- **Yetersiz Beslenme ve Sağlık:** Yeterince beslenmemek bazen bağışıklık sistemini etkileyebilir ve yorgunluk, duygusal dalgalanmalar, odaklanma güçlükleri gibi durumlarla karşılanılmasına neden olabilir.
-

İştahta Artış

- Duygusal Yeme: İştahta artış yaşıyorsa “duygusal yeme” sorunu ile karşı karşıya olunabilir. Duygusal yeme, can sıkıntısı, kaygı ve huzursuzluk gibi olumsuz duygulara karşı aşırı yemek yeme eğilimi olarak bilinir. Bunun iki temel nedeni olabilir:
- Dikkat Dağıtma: Olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmak için yemek yemek bir kaçış yolu olarak kullanılabilir. Zihin, rahatsız edici duyguları bastırmak ya da geçici olarak unutmak için bir yol arayabilir ve bu süreçte yemek yemek, anlık bir rahatlama ve huzur hissi sağlayabilir. Bu durum, dikkatini başka yöne çevirmeye ve içsel sıkıntılardan geçici olarak kurtulmaya yardımcı olabilir.
- Kontrol Kaybı: Olumsuz duygularla başa çıkmaya çalışırken, çoğu kişi kontrolünü kaybedip normalden daha fazla yemek yiyebilir. Bu durum, duygusal baskılar altında zihnin anlık olarak rahatlama arayışına girmesinden kaynaklanıyor olabilir. Çok yoğun stresli hissedilen zamanlarda insanlar bu stresle başa çıkmakta zorlandığı için daha fazla yemek yiyerek rahatlamaya başvurabilirler.

Yiyecekleri peş peşe yemek, kısa süreliğine daha iyi hissettirebilir ve zorlayıcı duygulardan uzaklaşmayı sağlayabilir. Ancak, bu iyi hissetme durumunun geçici olduğunu hatırlamak önemlidir. Başlangıçta yaşanan rahatlama duygusu, zamanla artan olumsuz duygulara ve sağlık sorunlarına yol açabilir:

- Fiziksel Sağlık: Çok fazla yemek yemek, mide ve bağırsaklarda reflü, gaz ve kabızlık gibi sorunlara neden olabilir. Ayrıca kronik yorgunluk hissi verebilir.
- Psikolojik Sağlık: Yiyeceklerle elde edilen geçici rahatlama hissi hızla kaybolabilir ve ardından kişi kendini daha kötü hissedebilir. Yeme düzeninin bozulması ve kilo artışı, suçluluk veya utanç gibi duygulara yol açabilir ve yaşanan sorunlarla baş etmesi daha zor bir durum haline gelebilir.
- Yediklerimizle nasıl hissettiğimiz arasındaki bu ilişkiyi anlamak, dengeli ve sağlıklı seçimler yapmamız için bize yardımcı olabilir.



Sıkıntılarının Önüne Geçmek veya Azaltmak İçin Neler Yapmalıyız?



Duyguların Önemini Unutmamak:

Dengeli beslenme ve düzenli egzersiz sağlık için önemlidir. Ancak iştahsızlık veya duygusal yeme gibi durumlar bu rutinleri zorlaştırabilir.

- Sağlıklı rutinelere uyamamak suçluluk hissi yaratabilir, bu da aşırı yeme veya iştah kaybına yol açarak kısır döngüye neden olabilir.
- Yeme düzenine aşırı odaklanmak, stresi artırabilir ve bu durumu çözmesi zor bir sorun gibi hissettirebilir. Bu yüzden, yeme ve egzersiz düzenini sürdürmeye çalışırken, bu düzeni korumayı zorlaştıran duygusal engelleri de dikkate almak önemlidir.
- Zor dönemde yaşanan zorlayıcı duyguları bastırmak yerine, onları fark etmek, kabul etmek ve anlamaya çalışmak önemlidir. Daha iyi hissetmek adına, bu duyguları başkalarıyla konuşmak, paylaşmak ve gerektiğinde bir uzmandan destek almak gerekebilir.
- Yeme düzeninin ve yemekle olan ilişkinin ruh haline göre zaman zaman değişmesi normaldir. Ancak, sık sık yetersiz besleniyor veya aşırı yiyorsanız, hem fiziksel hem de ruhsal sağlığınızı korumak için bir uzmandan destek almanız faydalı olacaktır.

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

Stresli ve Sıkıntılı Dönemlerde İştah ve İştahsızlık

Güncellenmiş Versiyon Temmuz 2024

