

Uzman psikolog Zaza Yurtsever geçtiğimiz ay itibarıyla yeme bozukluklarının tedavisi, yeme alışkanlıklarının değiştirilmesi ve kilo verme konusunda 'NLP ve Hipnoterapi' teknikleriyle Türkiye'de ilk defa Nişantaşı Sculpture'da grup seansları düzenliyor. Kendisinden bu konuda bilgi aldık: "Eğer güne tartıya çıkmakla başlıyorsanız, aynaya bakmamaya özen gösteriyorsanız, vücudunuza aldığınız kalorileri sayıyorsanız, devamlı yeni yeni diyetler uyguluyorsanız, ne kadar yemeniz gerektiğini takıntılı bir şekilde biliyorsanız ve sevdiğiniz yiyecekleri neredeyse hiç yemiyorsanız tüm bunlara rağmen zayıfladıktan sonra herşeyin daha iyi olacağına, daha az sorununuz olacağına, güzel ve imrenilecek biri olacağınıza, herkesin sizden hoşnut olacağına ve her şeyi başaracağınıza inanıyorsanız, o zaman profesyonel yardım almanız gerekir, zira söz konusu olan masum bir zayıflama isteğinden çok bir yeme bozukluğu. Özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde hakim olan güzellik idealinin yeme bozukluklarının oluşumunda etkisi oldukça büyük. Bu ülkelerde ideal ölçülere sahip olmak ile çekicilik, mutluluk ve başarı neredeyse aynı anlama gelmekte. Bundan dolayı insanların birçoğu özgüven sorunlarını ideal ölçülere uyarak dengelemeye çalışıyor."

YEME SORUNUNDA CİNSİYET VE YAŞ AYIRIMI YOK

"Geçmiş yıllarda yeme bozuklukları genelde kadınlarda görülürken, günümüzde artık erkeklerde de sıkça görülüyor. Ayrıca daha önce çoğunlukla ergenlik çağındaki kızlarda görülen yeme bozuklukları günümüzde artık 50 yaşındaki insanlarda da görülmeye başlamış. Yeme bozuklukları yakından incelendiğinde genelde neredeyse her zaman yapılan sıkı diyetlerden sonra ortaya çıktığı farkediliyor. Kişilerin obsessif bir şekilde yemek ile ilgili düşünceleri, varolan diğer psikolojik dinamiklerin yanı sıra, uzun vadede yeme bozukluğuna yol açıyor" diyen Zaza Yurtsever şöyle devam ediyor:

"Bir örnek verirse, hayatınızdaki olumsuz gelişmelerden (ayrılık, işsiz kalma, doğum, boşanma, ölüm vs.vs.) dolayı son bir yıl içinde 15 kilo aldınız. Bu kiloları vermek için iki yolunuz var. Birincisi; bir beslenme uzmanıyla çalışarak, sağlıklı bir beslenme biçimi belirleyerek, bedeninizi yeterince hareket ettirerek, yeteri miktarda su içerek ve ödem çözücü yöntemlerden faydalanarak (LPG) sağlıklı bir şekilde zayıflayabilirsiniz. Sağlıklı bir şekilde zayıflamak burada her şeyden önce kişinin aldığı kiloları uzun vadede vermesi. Mesela söz konusu olan 15 kiloyu bir yılda aldysanız aynı şekilde bir yılda vermeniz en sağlıklı yoldur. (Ayda 1-2 kilo) İkinci yola başvuran



YEME BOZUKLUĞUNA HIPNOTERAPİLİ ÇÖZÜM

Her pazartesi diyetle başlama kararı alıp günü geldiğinde erteleyenlerseniz, bir kilo alıp bir veriyorsanız, bir türlü ideal kilonuza ulaşamadığınızı düşünüyorsanız veya kilo vermek için her şeyi denemenize rağmen başaramadığınızı düşünüyorsanız bu yazıyı okumanızda fayda var. Çünkü artık NLP ve Hipnoterapi ile kilolarınızdan kurtulma şansınız var.

İnsanlar aldıkları 15 kiloyu hemen bir an önce vermek ister. Dolayısıyla da sıkı bir diyetle başlar. Sıkı bir diyetle başlamak demek, kişinin bütün gün yemek düşünmesi anlamına gelir ki, bu da yeme bozukluğu noktasında atılmış en sağlam adımlardan biri olur. Bütün gününü yemek düşünerek, kalorileri sayarak ve devamlı tartılarak geçiren kişi bu sürecin sonunda 15 kiloyu belki üç-beş haftada verir. Ama daha sonrası tam bir kabus haline dönüşür. Ya devamlı diyet yaparak anorexia hastalığına yakalanır yada kilo kontrolünü yediklerini kusarak çözmeye çalışarak bulimia hastalığına yakalanır. Fazla kilolarını verdikten sonra daha önceki yeme biçimlerine dönenleri ise başka bir kabus bekler. O kabus da en uç durumda obezite! Kişinin üç-beş haftada 15 kilo verdiği ve adını diyet koyduğu bu travmaya beden kendi ilkel dilinde kıtlık adını koyar. Ve kişi tekrar normal yemek yeme biçimine döndüğünde kıtlık deneyimi yaşamış olan beden verdiği kilodan üç-beş kilo daha fazla alır ki, bir sonraki kıtlık dönemine hazırlıklı olsun. 15 kilo fazlayla aşırı diyet yapan kişinin uzun vadede 20 kilo fazlalığı olur. Kişi bir sonraki yaz döneminde de aşırı bir diyetle bu 20 kiloyu verdiğiğinde bir sonraki dönem 25 kilo fazlası olur. Bu duruma literatürde, 'yoyo-efekt' adı verilir."

ZAYIFLAMAYI ÖĞRENMEK GEREK

Zayıflamak isteyen insanların her şeyden önce zayıflamayı öğrenmeleri gerekiyor. "NLP'de bu araba kullanmaya benzetilir. Nasıl araba kullanmak için bir ehliyete ihtiyaç duyuyorsanız, zayıflamak için de bir ehliyet edinmelisiniz. Yani bilinçli bir şekilde ve beyin gücünü kullanarak uzun vadede zayıflamayı öğrenmeniz gerekiyor" diyor Yurtsever

devam ediyor: "Nişantaşı Sculpture'da başlayacak olan zayıflama programı kişilerin uzun vadede ve sağlıklı bir şekilde zayıflamalarını hedefliyor. Yapılan sağlıklı beslenme planları, ödem atıcı yöntemler, NLP ve Hipnoz ile kişiler uzun vadede fazla kilolarından kalıcı bir şekilde kurtulabiliyorlar. NLP (Neuro-Linguistic-Programming) 1970'li yıllarda Richard Bandler ve John Grinder tarafından geliştirilmiş bir terapi metodu ve Türkçe'ye 'Sinir Dili Programlaması' olarak çevrilmiş. Bu metotla kişiler değişim süreçlerinde beynin ve bilinçaltının gücünü kullanmayı öğreniyorlar. Alışlagelmiş yöntemlerle zayıflayan insanların verdikleri kiloları tekrar geri almaları beynin ve bilinçaltının gücünü kullanmamalarından kaynaklanıyor. Çünkü kişi yalnızca alışlagelmiş metotları uyguladığında bedeni zayıflar ama beyin daha önceki kiloya ulaşmaya çalışır. Yani 80 kiloda bir insan 70 kiloya inmeye çalışırken beyin kendi hafızasındaki 80 kiloya çıkmaya çalışır ve buna yönelik açlık ve tokluk sinyalleri gönderir. Diyet yapan insanların yeme nöbetleri geçirmelerinin altında yatan da bu olgudur. Dolayısıyla kilo sorunu yaşayan insanlarda kilo meselesi kontrolden çıkmaz aksine tamamen beynin kontrolünde. NLP ile tam da bu alana müdahale ediliyor."

Bilinçaltının insan bedenine hükmetmede son derece önemli olduğunu hepimiz biliyoruz. Ne diyeyim nefes alma bozukluklarından, uyku bozukluklarına, beslenme alışkanlıklarımızdan, kötü alışkanlıklarımıza ve stresle mücadele yeteneğimize kadar her anlamda bize destek olacak olan NLP'den bu kez de kilo vermede yardım alacağız...

Her şeyi denediğini düşünenler, kilo vermedeki bu son yeniliği de denediniz mi?