



# MINDFUL YEME GRUP TERAPİSİ

YEME PSİKOLOJİSİ VE BESLENME  
BİYOLOJİSİNİ BİRLEŞTİREN 6 HAFTALIK  
DUYGU ODAKLI GRUP TERAPİSİ

DR. ŞENİZ ÜNAL, KLİNİK PSİKOLOG





# MINDFUL YEME - GRUP TERAPİSİ



DR. ŞENİZ ÜNAL, KLİNİK PSİKOLOG

*Bedenimiz bizim müttefikimiz, en yakın arkadaşımız, rehberimiz... Son nefesimize kadar bizimle beraber olan en önemli parçamız. Onu derinden tanımaya, onun ihtiyaçlarını anlamaya ve onunla keyifli, eğlenceli, doyumlu bir hayat sürmeye hakkımız yok mu?*

## KİMLER KATILMALI?

- Sürekli “kilo al-ver” kısır döngüsünden çıkamayanlar
- Keyif aldıkları yiyeceklerden sonra suçluluk hissedenler
- Bedenini sevemeyenler, ondan memnun olmayanlar
- Gizli yemek yeme ihtiyacı hissedenler
- Yemeklerin çoğunu gece geç vakitte yiyenler
- Kilo almamak için sıradışı davranışları olanlar (kendini kusturma, aşırı spor yapma, laksatif kullanma...)
- Etrafından bedenleriyle ilgili yoğun eleştiri, yargı duyanlar
- Takıntılı seviyede “sağlıklı yeme” davranışında bulunanlar
- Kendilerini bu konularda yalnız hissedenler



## Bu program katılımcılarının;

- Yiyeceklerin fizyolojik, psikolojik ve duygusal etkilerini anlamalarını,
  - Bedenlerini dinlemeyi ve bedenlerinin yeme ihtiyaçlarının farkına varmayı,
  - Bireysel olarak katılımcıların duygusal yeme temaları üzerinde düşünmelerini,
  - Besinlerin makro içeriklerini ve kişisel ihtiyaçlarını öğrenmelerini,
  - Çeşitli terapi teknikleri ve grup desteği ile kalıcı olarak sağlıklı kilolarına kavuşmak için gereklilikleri öğrenmelerini
- hedefler.**





## Programda konuşulacak konuların başlıkları:

- Duygusal Yeme
- Yeme Bozuklukları
- Mindful Yeme Nedir? Nasıl Ulaşılır?
- İçimizdeki hangi insanlar/parçalar devrededir?
- Kendimize odaklanabilmek
- İlişkilerde denge/dengesizlik hali ve duygusal yemeye etkisi
- Damgalanma
- Duygusal Alet Çantamız
- Set point teorisi (ulaşılan en üst kilo değerini koruma ihtiyacı)
- Beden biyolojisi (farklı hormonlar... kortizol, insulin, vs)
- Besinlerin biyolojisi ve bedenimize etkileri (makro değerler bilgisi)
- İdeal kilo nedir? Nasıl ulaşılır?

## Birlikten Güç Doğar: Grup Terapisi

Yapılan araştırmalara göre, klinik ortamda küçük gruplarla yapılan kilo verme çalışmaları, tek başına yapılan girişimlere göre daha etkin ve kalıcı sonuçlar vermektir. Grup çalışmalarında, programı yarıda bırakma oranı daha düşük, kilo verme oranı daha yüksek, daha ekonomik ve sürdürülebilirdir. Bazen gruba katılım kararı, bireysel tedavilere göre daha zor verilmektedir. Bunda da yargılanma, damgalanma, utanma gibi kilo almanın da sebeplerinden olan duygular hakim olabilir. Ancak, çalışmaların da ortaya koyduğu üzere, cesaretle grup çalışmalarına başlayanların, tatmin olarak sonuca ulaşma ve kalıcı sonuçlar deneyimleme ihtimali daha yüksektir. Sosyal destek, yardımlaşma, zor zamanlarda yalnız hissetmeme başarıya ulaşmak için kilit noktalardır.





# MINDFUL YEME - GRUP TERAPİSİ



DR. ŞENİZ ÜNAL, KLİNİK PSİKOLOG

## Programın İçeriği ve İşleyişi

- Mindful Yeme Grup Terapisi, **psikoloji ve beden biyolojisi** konularında **multidisipliner, deneysel bir grup terapisi**dir.
- Program **online** olarak gerçekleştirilecek olup **Zoom** programı kullanılacaktır.
- **6 hafta** boyunca her **hafta, haftada bir gün, 2 saat 15 dakika** grup oturumu yapılır.
- Deneysel bir çalışma olacağı için katılımcı sayısı 20 kişiyle sınırlandırılacaktır.
- Her oturumda **Klinik Psikolog Dr. Şeniz Ünal** bulunacaktır.
- Program boyunca psikolojik terapi teknikleri, mindfulness egzersizleri ve grup çalışmaları olacaktır.
- Katılımcılardan her hafta **yeme-içme günlüğü** tutmaları istenecektir.
- Oturumlar arası katılımcıların birbiriyle eşleşeceği bir destek mekanizması oluşturulacaktır.

**Kendinize zaman ayırmanızı, fiziksel ve psikolojik yatırım yapmanızı gerektiren bir programdır. Her gün en az 30 dakika zaman ayırmanız gerekir**

## KATILIM ŞARTLARI

Bu programa katılmak isteyenlerin bir “danışan tanıma formu” doldurulmasını rica ediyoruz.

### Aşağıdaki kriterlere sahip olanlar için program uygun olmayabilir:

- Gebe ya da yeni doğum yapmış olanlar
- Grup içerisinde paylaşım yapmak istemeyenler (kameraların açık olması gerekmektedir)
- Oturumlar arası çalışmalara günde en az yarım saat vakit ayıramayacaklar
- Psikiyatrik rahatsızlığı bulunanlar
- Alkol ve madde bağımlılığı sorunu yaşayanlar
- Son 3 ay içinde ağır travmatik olay yaşayanlar

**Danışan tanıma formu ve ön kayıt için bizi arayabilirsiniz.**

Ücret : 4800 TL (+ KDV) Dokuz aya kadar taksitlendirme yapılabilir.

Programa devamlılık katılımcının sorumluluğundadır. İlk oturumdan sonra gruptan ayrılmak istenirse %50 kesintiyle ücret iadesi yapılır. İkinci haftadan sonraki ayrılma durumlarında ücret iadesi yapılmayacaktır.







# MINDFUL YEME - GRUP TERAPİSİ



DR. ŞENİZ ÜNAL, KLİNİK PSİKOLOG

## ÖNCEKİ ÇALIŞMALARA KATILAN KATILIMCILARIN YORUMLARI

Kendimi daha iyi tanıdım, yeme alışkanlıklarımı düzenledim. Program mükemmeldi.  
Erkek, 51 yaşında, Öğretim Görevlisi



Tokluğumu hissetme anlamında önemli ölçüde farkındalık yaşadım. Özellikle meditasyonlar çok faydalı oldu. Nefes çalışması yemek dışında da genel anlamda fayda sağladı diyebilirim.  
Kadın, 31 yaşında, Doktor



Beslenme ile ilgili bilgilerimi uygulamaya ve yemek yerken bunun beynimin mi yoksa midemin mi ihtiyacı olduğuna bakmaya çaba göstermeye başladım. Açlık tokluk ölçeğine devam ediyorum.  
Kadın, 30 yaşında, Psikolog



Bedensel duyularım ile ilgili farkındalık yaşadım, aynı zamanda beden ve beyin arasındaki farkların farkındalığını ve bunların beslenmemdeki etkilerini gördüm, kendime karşı yeterince şefkatli olmadığımı yemek yemeyi ödül cezadan çıkardığım zaman yeme davranışımın kendiliğinden daha dengeli olmaya başladığını gördüm.  
Kadın, 30 yaşında, Psikolog



Bu program sayesinde kendime çok fazla yüklendiğimi fark ettim. Program öncesinde çok planlı ve hep bir şeyler yapmam gerekiyormuş da ben geri kalmışım hissi vardı. Biraz akışına bırakmayı, bedenimi ve zihnimi/duygularımı dinlemeyi öğrendim. Artık anlamsızca bir şeyler yemek istediğimde anlamsızca yemek istediğimi fark ederek yiyorum. İpin ucu kaçmış hissetmeden yiyince daha kontrollü olunuyor ve sonunda vicdan azabı çekmiyorsunuz. İyi ki bu programa katılmışım.  
Kadın, 42 yaşında, Elektrik Mühendisi



Açlık skalasını daha iyi kontrol edebiliyorum. Tabağımı sağlıklı yiyeceklerle doldurarak abur cubur yemeyi azalttım.  
Kadın, 53 yaşında, Emekli Ebe





# MINDFUL YEME - GRUP TERAPİSİ



DR. ŞENİZ ÜNAL, KLİNİK PSİKOLOG

## ÖNCEKİ ÇALIŞMALARA KATILAN KATILIMCILARIN YORUMLARI

Nefes çalışmasını kaygılı ve gergin hissettiğim zamanlarda da uygulamaya çalışıyorum ve faydasını görüyorum. Daha farkındalıkla yemek yemek tokluğumu farketmemi sağlıyor. Bazen bazı yiyecekleri özellikle istesem de daha ölçülü yiyebildiğimi hissediyorum. Belirli yiyecekleri aşırı isteme konusunda da azalma oldu diyebilirim.

Kadın, 31 yaşında, Doktor



Tokluğumu hissetme anlamında önemli ölçüde farkındalık yaşadım. Özellikle meditasyonlar çok faydalı oldu. Nefes çalışması yemek dışında da genel anlamda fayda sağladı diyebilirim.

Kadın, 31 yaşında, Doktor



Açlık tokluk çizelgesini kullanmaya başladım. Çok aç olduğum zamanlarda stop deyip sakinleşmeyi, ağzıma aldığım lokmayı yutmak için değil tad almak için çiğnemeyi, yediğim şeyleri ihtiyaçtan mı açlıktan mı yemem gerektiğini, yiyeceğimiz şeylerin kaliteli olması konularında farkındalık kazandım ve yavaş yavaş gündelik hayatımda uygulamaya başladım

Kadın, 54 yaşında, Emekli



Bedenimin istediği gibi olmak en doğal hal, sürekli değiştirme çabasındansa olduğu gibi kabul etmem gerektiğini anladım. Gruptaki paylaşımlarda yalnız olmadığımı hissettim.

Kadın, 36 yaşında, Asistan



Bedenimi dinledim. Yemekle olan bağımlıyı azalttım. Diyeti bıraktım.

Kadın, 36 yaşında, Asistan



Yemek yeme alışkanlığımın duygusal ihtiyaçlarımın karşılanmadığı zamanlarda ortaya çıktığını, bedenimin açlığından çok duygularımın aç olduğunu farkettim.

Kadın, 54 yaşında, Emekli

