

Çocuklarda Obeziteye Psikolojik Yaklaşım ve Tedavi

Obezite yani şişmanlık, genetik ve çevresel etkileşimleri olan, sadece irade yetersizliği ile açıklanamayacak kadar ciddi, psikolojik faktörlerin de etkin olduğu karmaşık bir hastalık olarak düşünülmelidir. Çocuklarda obezite son 25 yılda büyük bir artış göstermiştir. 6-11 yaş arasında yaygınlık iki katına çıkarken, 12-17 yaş arasında obezite üç kat artmıştır. **Peki neden?;**

Aşırı yemenin çeşitli sebepleri olabilir. Psikolojik, davranışsal ve çevresel faktörler aşırı yeme davranışını tetikleyebilir. Aşırı yemenin en önemli çevresel nedeni anne ve babadan yeme davranışıyla ilgili öğrenilen davranışlardır. Bilindiği gibi öğrenme çocuklukta başlıyor ve ergenlik çağına genele kadar çocuk pek çok davranışı çevresinden özellikle anne ve baba tarafından öğreniyor. Çocukken ailece yemek yemek, yemekte konuşulan konular, yemeğin



bir ödül ya da ceza yöntemi olarak kullanılması gibi ayrıntılar kişilerin az ya da çok yemesini etkiler. Örneğin, anne ve babanın durmadan diyet yapması ya da çok yemesi, yemek saatlerinde durmadan diyetlerden bahsetmesi ya da daha sabah kahvaltısı bitmeden öğle yemeğini

konuşması gibi davranışlar sergileyerek yemek

odaklı yaşamaları çocuklar için yemek bir tür kaçınılması gereken bir şey ya da durmadan üzerinde düşünülmesi gereken bir şeymiş gibi zihne yerleşir. Dolayısıyla, bu durum çocukların az ya da çok yemesini etkileyen sebeplerden bir tanesi olarak gösterilebilir. Anne ve babanın yemekle olan ilişkisi çocuğun yetişkinlik dönemindeki kilosunu belirleyen önemli faktörler arasında sayılabilir. Eğer anne veya baba duygularla baş etmek için aşırı yemeyi kullanıyorsa çocuk da duygularla baş etmek için aynı yöntem başvuracaktır. Çocuk ağladığı zaman anne ve baba çocuğa abur cubur veriyorsa çocuk da kendisini iyi hissetmek için abur cubura odaklanır. Dolayısıyla abur cubur yemenin kendisini duygusal açıdan tatmin ettiği şeklinde bir algı öğrenilmiş olur.

Bir diğer neden ise çocuklara erken yaşlardan itibaren isteklerini erteleyebilme ve bazı kurallara uyma becerisinin kazandırılmaması yani dürtüyü kontrol edebilme kapasitesini geliştirilmesinin desteklenmemesidir.



Bu kontrolsüzlük (dürtü kontrol problemleri) özellikle yemek davranışının verdiği haz ile birleştiğinde, karşımıza obezite sorunu çıkabiliyor. Tv seyredirken yemek, ayakta yemek, oyun oynarken yemek çocuğun ne kadar yediğini veya ne yediğini fark etmemesine sebep olmakta ve yediğini kontrol duygusunun gelişmesini engellemektedir. Pek çok anne, çocuğu sevdiği bir çizgi filme dalmışken, ona çaktırmadan ağzına tıktığı yiyeceklerle çocuğunu fizyolojik açıdan beslediğini düşünürken psikolojik açıdan kontrol kapasitesinin gelişimini köreltmektedir. Tüm bu nedenler ise çocuğun yemek yeme davranışını etkilemektedir.

Obezitenin çocuğun psikolojisine etkisi



Obezite çocukları sadece fiziksel olarak etkilemekle kalmaz aynı zamanda psikolojik pek çok sorunu da beraberinde getirebilir. Şişman çocuklar arkadaşları tarafından eğlence konusu olabiliyorlar, birçok oyunda oyun arkadaşı olarak tercih edilmeyip oyunlara alınmıyorlar.

Bu nedenle genelde kendilerinden yaşça küçük çocuklarla arkadaşlık ediyorlar. Çoğunlukla çevreleri tarafından ise haylaz, pasif ve daha az zeki olarak nitelendirilebiliyorlar, uyum sorunları yaşıyorlar. Tüm bunlar çocuğun dışlanmasına, yalnızlığa itilmesine ve hepsinden önemlisi özgüvenlerini kaybetmesine, kendilik ve beden algısında bozulmalara yol açabiliyor. Zamanla bedeninden hoşnutsuzluk duymaya başlayıp değersizlik yetersizlik duyguları yaşıyorlar. Bu ise akranlarından, sosyal ortamlardan uzaklaşıp ev içi etkinliklere (bilgisayar oyunları, tv vb) yönelmelerine sebep olup, onları iyice hareketsizliğe yöneltiyor ve bir kısır döngü ortaya çıkıyor. Tüm bu süreç ise müdahale edilmediğinde bir adım sonra depresyona dönüşebiliyor. Kısaca depresyon yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda ve ergenlerde obezitenin yol açtığı en önemli psikolojik sorun olarak karşımıza çıkıyor.

Tedavide psikolojik yaklaşım

Yıllar boyunca kilo kaybetmek için en geçerli yöntemin rejim yapmak olduğu bilinirken, bu durumun yüksek oranda geri alınan kilolar neticesinde fazla etkili olmadığı görülmüştür.

Özellikle de çocuklar söz konusu olduğunda ise bir diyet programına bağlı kalabilmek oldukça zordur.

Çocuklarda obeziteyi tedavi etmede en önemli unsur beslenme şekline yönelik müdahaleyi kapsamaktadır. Çoğu obezite tedavisinde kalori alımının azaltılması ve fiziksel aktivitenin artırılması esas alınmıştır. Bu yöntemler kilo vermeyi hızlandırıp kilo kaybetmede devamlılığı sağlar niteliktedir. Bir diğer önemli yöntem de bilindiği üzere davranışçı terapidir. Tüm bunların yanı sıra aile temelli davranışçı terapinin de uzun dönemde kilo kaybını olumlu etkileyen yöntemlerden biri olduğu araştırmalarla desteklenmiştir. Bu tarz bir yaklaşım ailenin ve çocuğun sağlıklı gıdalar seçmesine yardımcı olur. Bu yaklaşımla çocuklarda obezite tedavisinde birincil amaç kilo kaybından ziyade beslenme alışkanlıklarını değiştirmektir. Tüm ailenin terapi programına dahil edilmesi ve yaşam tarzlarının düzenlenerek çocuğa uygun model olmalarının sağlanması tedavinin başarısındaki en etkili faktördür.

Yaklaşım çocuğun içinde bulunduğu gelişim döneminin özellikleri de dikkate alınarak yapılmalıdır. Çocukluk ve ergenlik öncesi dönemlerde aile temelli yaklaşım çok daha etkiliyken, ergenlik döneminde aileden ziyade ergenin kendisi ön planda tutulup, aileyle zaman zaman çalışmalıdır.

Aile temelli davranışçı tedavi yaklaşımında temel hedef alışkanlıkları değiştirmektir. Oturmuş davranış kalıplarını değiştirmek ise zor olmakla beraber, imkansız değildir. Uygun bir psikolojik destek bu süreci olabildiğince kolaylaştırmakta hatta eğlenceli ve keyifli bir hale getirmektedir. İster çocuk ister ergen olsun psikolog ile kurulan sıcak-canlı bir ilişki onları öncelikli olarak duygusal açıdan desteklediğinden sürece adapte olmaları kolaylaşmakta, kilo vermeye, alışkanlıklarını değiştirmeye istekli hale getirmektedir.

Tedavi süresince aşağıdaki her bir konunun tek tek çalışılması, davranışsal düzenlemelerin aile ve çocukla birlikte organize edilmesi, direnç durumlarında vazgeçilemeyen alışkanlıkların psikolojik bağlamlarının derinlemesine konuşulması gerekmektedir;

Psiko – eğitim

Obezitenin tedavi edilmesinin dışında çocuklara aşırı kilolu olmanın anlamı ve ne gibi zorlukları beraberinde getirdiği öğretilmelidir. Bu sayede kilo verme ve kilo kontrolü konusunda çocuklar daha da isteklendirilebilir.

Yemek davranışlarını ve yiyecek seçme alışkanlıklarını değiştirme

Besin seçme alışkanlıklarının değiştirilmesi ve bu davranışın sürdürülmesi hayati öneme sahiptir. Bu değişimle birlikte alışveriş alışkanlığı, pişirme alışkanlıkları, ara ve ana öğün



düzenlemesinin organize edilmesi gerekmektedir. Bu şekildeki bir yaklaşımla amaç, reçete gibi bir diyet programına uymaktansa bu alışkanlıkların değiştirilmesidir. Aileler genel olarak kahvaltıyı atlayabilirler, aralarda çikolata, kek gibi sağlıksız ürünler tercih edebilirler, meyveden ziyade kurabiye vs. ürünler sunabilirler. Yapılacak düzenlemeyle bunlardan uzaklaşıp besin alımı ve hazırlanmasında uygun davranışlar yerleştirilmelidir;

- Uyarıcı kontrolü sağlamak; evde fazla yiyecek bulundurmamak veya yemek yedikten sonra kalan yiyecekleri hemen ortadan kaldırmak gibi yöntemler kullanılabilir. Bir diğer yöntem de çocuğa yemek sırasında başka bir şeyle ilgilenmemesini istemektir. Televizyon izlemek ya da oyuncaklarıyla oynamak çocuğu yeme eyleminden koparabilir ve ne kadar yediğini fark etmeyebilir.

- Alışverişlerde düşük kalorili ürünler tercih etmek,
- Sebze ve meyve miktarını arttırmak
- Ara öğünlerde çocuğun yiyebileceği düşük kalorili ürünler tercih etmek
- Kahvaltıyı kesinlikle atlamamak
- Yemekleri ailecek yemek
- Yemeklerle birlikte su içmek
- Etkinlikleri yiyecek içermeyen etkinlikler olarak organize etmek (arkadaşlar arası çay kurabiye içeren ev ziyaretleri yerine parkta akranlarıyla koşup oynayabileceği bir zaman ayarlamak)
- Ödül olarak yiyecek yerine başka şeyler kullanmak, oyuncak, etkinlik(parka gitmek),

- Öğle yemeklerini evden götürmek

Fiziksel aktivite

Fiziksel aktiviteyi arttırmak tüm tedavi sürecince önemlidir. Sadece kilo vermeye yönelik hazırlanmış programlar şeklindeki fiziksel aktivitelerden ziyade, bir yaşam tarzı olan ve zoraki yapılmaktan ziyade keyifle, eğlenerek yapılan

fiziksel aktiviteler tercih edilmelidir. Örneğin, spor salonlarında kilo vermeye yönelik bir programı gönülsüzce yapmak yerine, keyif alınan bir aktiviteyi tercih etmek, sahilde yürümek, bisiklete binmek vs. Özellikle çocuklarda ve ergenlerde akranlarıyla vakit geçirebilecekleri, fiziksel olarak aktif olabilecekleri



pek çok aktivite bulunmaktadır; bisiklet, yüzme, dans, futbol vs. Günlük egzersiz fırsatları değerlendirilebilir; mümkünse okuldan eve, evden okula yürümek, evde sürekli onların işlerini yapmak yerine bazı ev işlerini onların sorumluluğuna vermek, dışarıda arkadaşlarıyla vakit geçirmelerini sağlamak vs.

Hareketsiz bir şekilde sürekli evde oturma alışkanlıklarını değiştirmek

İlginç bir şekilde sürekli evde oturan bir davranış tarzını azaltmaya yönelik bir yaklaşım, fiziksel aktiviteyi arttırmaya amaçlamaya yönelik bir yaklaşımdan daha etkilidir. Dolayısıyla aile durumun farkında olduğu anda bunu değiştirmek için neler yapılabilirliği düşünülmelidir. Günde tv karşısında ne kadar vakit geçirildiği, ne kadar pc oyunları ile vakit geçirdiği veya evde oturarak yaptığı diğer etkinliklerde ne kadar vakit geçirildiği hesaplanmalı ve zaman olarak sınırlamaya gidilmelidir.

Günlükler

Günlük tutmak çocuklarda obezite tedavisinde kendini gözlemlene eylemini geliştirmek ve bu doğrultuda çocuğun kendini yönetmesini sağlamak amacıyla yapılabilecek güzel bir

aktivitedir. Yediklerinin günlüğünü tutmanın yanı sıra, egzersiz günlüğü de çocuk için faydalı olacaktır.

Anlaşmalar

Kendini yönetme çocukla birlikte gerçekçi hedeflerin ortaya konulmasıyla söz konusu olabilecek bir eylemdir. Çocukla anlaşmaya gidildiğinde ona küçük ödüller vermek, hevesini kaybetmemesi için yararlı olabilecek bir ayrıntıdır. Anlaşmanın değerlendirilmesi de çocuk için başka bir öğrenme deneyimidir. Geribildirimler almak ve kuralların üzerinden gitmek ve takibi sağlamak her zaman etkili olacaktır.

Kendini değerlendirme ve kendini pekiştirme

Çocuklar kendilerini pozitif bir şekilde ve açık fikirli olarak değerlendirmeyi öğrenmelidirler. Kendilerini yaptıkları anlaşmaya sadık kalmaları adına teşvik edecek eylemlerde bulunmalıdırlar. Cesaretlendirme konusunda “aferin!” “aynen böyle devam etmelisin” gibi ifadeler isteğini canlı tutacak nitelikte olabilir.

Problem çözücü düşünme

Günlükleri okurken, çocukların aslında birtakım zorluklar yaşadığını görebilmeniz olasıdır. Çocukların yemek ile ilgili ikna edici olabilecek göstergelere maruz kalmaları durumunda yapabilecekleri şunlar olabilir

- a. Durumdan kaçınmak
- b. Aynı durumda başka bir şey yapmaya çalışmak
- c. Duruma dahil olma-en asgari düzeyde
- d. Katılmak ve sonrasında fiziksel aktiviteye yönelmek

Davranış alıştırmaları ve ödevler

Seanslar süresince, birtakım yeni yeme davranışlarının öğretilmesi önemlidir. Bu davranışların öğretilmesi ve bunların uygulanmasının istenmesi çocuklar için bu davranışların

kalıcı olmasını sağlayacaktır. Rahatlama teknikleri ve sıkıntıyla başa çıkma ile ilgili de alıştırmalar çocuklar için faydalı olacaktır.

Grup baskısı ve terapistin model olması

Bu teknikte esas olan gözlemleyerek öğrenmektir. Terapist grup içerisinde gözlemi sağlayacak bir davranış oluşturabilir ya da kendi model olabilmektedir.

Güçlendirici seanslar

Obezitenin tedavisinde takip çok önemlidir. Bunu sağlamak amacıyla belli dönemlerde güçlendirme seansları düzenlenmelidir. Güçlendirici seanslar özellikle yeni öğrenilen yeme davranışlarının unutulmasının ardından ve kişinin kendini yönetme konusunda sıkıntı yaşadığı zamanlarda olumlu etkilere sahiptir.

Dirençle başa çıkmak

Şu bir gerçektir ki çocuk yemeğini kendi hazırlama, öğünleri kendi düzenleme gibi özgürlükler talep edebilir. Çocuk eğer bu konuda ne kadar değişimde bulunuyorsa, tedavi sürecine kendini daha fazla ait hissedebilmektedir. Bu durum ayrıca düşük ölçüde direnç oluşmasını sağlayabilmektedir.

Kaynaklar

- <http://www.annebebek.com.tr/dosya.asp>
- <http://nisanpsiko.com/index.php/cocuk/calisma-alanlarimiz/cocuklarda-yeme-problemleri-ve-obezite>

- <http://www.apa.org/topics/obesity/childhood-obesity.aspx>
- <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/chi.2012.0125>
- <http://www.australianprescriber.com/magazine/26/2/30/2>