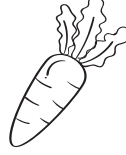


SAĞLIKLI

DR. DAYNA LEE-BAGGLEY
ÇEVİREN: EZGİ UĞUR

OLMAK



NEDEN

HİÇ İSTEMESENİZ BİLE, NASIL HAREKETE GEÇİP
SAĞLIKLI BİR YAŞAMA ADIM ATARSINIZ?

ZOR?



Translated from the English Language edition of Healthy Habits Suck by Dr. Dayne Lee-Baggley, originally published by New Harbinger Publications, Inc. Copyright © 2019 by Dayne Lee-Baggley. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali New Harbinger Publications, Inc tarafından “Healthy Habits Suck” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064926

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Ezgi Uğur

Editör: Gülnur Gözübek

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

Orijinal Adı: Healthy Habits Suck

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

SAĞLIKLI

DR. DAYNA LEE-BAGGLEY

ÇEVİREN: EZGİ UĞUR

OLMAK



NEDEN

HİÇ İSTEMESENİZ BİLE, NASIL HAREKETE GEÇİP
SAĞLIKLI BİR YAŞAMA ADIM ATARSINIZ?

ZOR?

“*Sağlıklı Olmak Neden Zor?* beslenmeye, uyumaya ve iyi yaşamaya giden yolda sizin için doğru bir yol arkadaşısıdır. Ayrıca kitaptaki her şey, umut verici ‘işe yarayan neyse o’ tutumunu benimsemeye yardımcı olacak araştırmalara ve yılların getirdiği tecrübeye dayanmaktadır. Bu kitapta ilgi çekici açıklamalar, kolaylıkla erişilebilir aktiviteler ve daha sağlıklı yaşamakla son derece ilişkili içgörüler bulacaksınız. Sağlıklı yaşam tarzına yönelik değişiklikler yapmakta zorlanıyorsanız, iyi yaşamak için bu radikal yeni yaklaşımı bir deneyin.”

Timothy Gordon

Yüksek Lisans Dereceli Sosyal Hizmet Uzmanı,
The ACT Approach ve *Mindful Yoga-Based Acceptance and Commitment Therapy*’nin ödüllü ortak yazarı

“Çoğumuz belirlediğimiz sağlıklı beslenme veya egzersiz hedeflerini sürdürmekte defalarca kez başarısız oluyoruz. Bu okumaya değer kitapta, gerçekçi ve açıksözlü anlatımıyla Lee-Baggley, bizim için önem arz eden değişiklikleri nasıl hayata geçireceğimizi göstermek ve onları kalıcı hâle getirmek için en çağdaş davranış bilimlerini, profesyonel ve kişisel deneyimlerini ve kullanılabilecek teknikleri bir arada topluyor. Bu kitabın danışanlarımin çoğuna yardımcı olacağını düşünüyorum: Bana yardımcı olacağını ise BİLİYORUM.”

Klinik Psikolog Dr. Ray Owen

Klinik Psikolog ve Sağlık Psikolojisi Danışmanı
(Ulusal Sağlık Hizmetleri, İngiltere), *Living with the Enemy* kitabının yazarı

“*Sağlıklı Olmak Neden Zor?* yaşam tarzımızda değişiklik yapmanın zorluklarına yeni bir soluk getirerek çok ihtiyaç duyulan, şefkatli bir bakış açısı sunuyor. Lee-Baggley, okurun sağlıklı olmanın ne anlama geldiğine ve sağlık hedeflerini sürdürmenin en iyi yollarına dair bakış açısını değiştirmesine yardımcı olabilmek için anlaşılması kolay bilimsel, açıklayıcı klinik örnekleri ve kişisel deneyimlerini harmanlıyor.”

Dr. Jason Lillis

The Diet Trap kitabının ortak yazarı
ve Brown Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde
Yardımcı Doçent

“Bu kitabın asıl önermesi, çoğu sağlıklı davranışın içgüdülerimizle -örneğin, elmalı turta daima elmadan lezzetli olacaktır- aykırı oluşudur. Peki kendinizi sağlık davranışlarına nasıl adarsınız? Lee-Baggley, işte tam da bu noktada önemli bir içgörü sağlıyor: Sağlık davranışlarını ‘kilo vermek’ gibi belirli amaçlarla ilişkilendirmek yerine, bu davranışları ‘bağımsızlığını sürdürmek’ gibi derinden hissedilen bir değerle ilişkilendirdiğimizde uzun süreli bir değişim gerçekleştiririz. Karar noktalarına nasıl yaklaşacağımıza ve mindfulness ve öz-şefkat gibi becerilere nasıl bağlı kalacağımıza dair gerçek hayattan örnekler ve stratejiler içeren, okuması kolay bu kitap davranışlarını değiştirmek isteyen herkes için oldukça iyi bir okumadır.”

Dr. Arya M. Sharma,

Edmonton, Alberta Üniversitesi'nde Tıp Profesörü ve
Kanada Obezite Merkezi'nin Kurucusu

“*Sağlıklı Olmak Neden Zor?* otobüsünüzü kaçırarak sağlıklı alışkanlıklarınızı sürdürme çabalarınızı boşa çıkmayı hedefleyen yolcularınıza atacağınız yüksek sesli bir kahkaha gibi. Modern dünyamızda mağara insanı içgüdülerimizle nasıl yaşıyoruz? Lee-Baggley'nin bir hedefi var: Sağlık davranışlarınızı yönetmek için, hiç istemeseniz de duygu odaklı başa çıkma yöntemleriyle daha anlamlı, amaçlı ve dolu dolu bir yaşam sürmenize yardımcı olmak.”

Dr. Denise Campbell-Scherer,

Edmonton, Alberta Üniversitesi,
Aile Hekimliği Bölümü'nde Profesör,
Yaşam Boyu Öğrenme ve Tıp Programları Dekan Yardımcısı

“Bu, bir süredir okuduğum en faydalı ve önemli kitaplardan biri. Bu kitapta öğreneceğiniz beceriler, psikoloji, sağlık ve dav-

ranış değişikliği alanlarında yürütülen son araştırma ve teorilere dayanıyor. Özellikle daha aktif olmak, daha sağlıklı beslenmek ve bir hobiyle ilgilenmek (belki de yeniden) veya sağlığını başka yöntemlerle iyileştirmek isteyen herkes için son derece faydalı olacaktır. Ancak ben bu kitabı kişisel değerleri konusunda daha net olmak veya hayatına daha fazla anlam ve amaç katmanın yollarını öğrenmek isteyenlere de tavsiye ediyorum.”

Dr. Paul Flaxman

Londra Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nde

Okutman ve *The Mindful and Effective Employee*’nin ortak yazarı

“Lee-Baggley, insanın sağlıksız alışkanlıklar benimseme ve uygulama konusundaki meylini idrak etmemize senelerdir yardımcı oluyor. Ardından, adım adım bizlere sağlıklı davranışlar sergileyebilmemiz için kullanabileceğimiz pratik yöntemler sunuyor. Bu küçük kitap, hayatımda küçük, önemli ve zor bir değişikliği gerçekleştirmemi mümkün kıldı çünkü yaşamak, sevmek ve mümkün olduğunca başkalarının hizmetinde olmak istiyorum. Hikyelerini ve bilgeliğini bizlerle paylaştığın için teşekkür ederim Dayna Lee-Baggley!”

Dr. Patricia Robinson

The Mindfulness and Acceptance

Workbook for Depression’in ortak yazarı

Bana yolculuklarına ortak olma şerefini veren bütün danışanlarıma.

Dayanıklılığınız bana her geçen gün ilham oluyor.

İçinecekiler

Önsöz	11
Giriş: Sağlıklı Olmak Neden Zor?	13
Kısım 1: Sağlıklı Olmak Zordur	
1 Koşmaktan Nefret Eden Maraton Koşucusu	27
2 Kilo ve Kontrol Edemediğiniz Diğer Şeyler	37
Kısım 2: Hiç İstemeseniz Bile... Nasıl Sağlıklı Olursunuz?	
3 Otobüsteki Yolcular	53
4 Hava Hoşunuza Gitmiyorsa On Dakika Bekleyin	73
5 Çorabanızı İki Yaşındaki Bebekler Gibi Giymediğiniz için Memnun Olun	89
6 Kendime Merhametli Davranmakta Zorlanıyorum	107
Kısım 3: Sağlıklı Bir Yaşam Sürmek	
7 Kendinizi Hücre Hapsinden Çıkarın	121
8 Zararlı Alışkanlık Batağına Tekrar Tekrar Düşeceksiniz	137
9 Doktorların Seçimi	153
Teşekkür	163
Kaynaklar	165

Önsöz

Sağlıklı olmak neden akılalmaz derecede zordur?

Neden çoğu insan kendilerini mutlu edeceğini bildiği hâlde sağlıklı alışkanlıklar benimsemeye başlamakta zorlanır?

Neden sağlıklı olmaya dair çoğu akliselim yaklaşım uzun vadede başarısız olur?

Ve neyi farklı yapabiliriz ki bu, fiziksel ve duygusal sağlığımız da dahil olmak üzere, gerçek anlamda ve derinlemesine değerini bileceğimiz yaşam şekilleri inşa etmemize yardımcı olabilsin?

Bunlar, Dayna Lee-Baggley'nin ACT (Kabul ve Kararlılık Terapisi) adlı bilime dayalı bir yaklaşım vasıtasıyla bu kitapta araştırdığı ve yanıtladığı sorulardan birkaçıdır. ACT modeli, amaçlı ve tatmin edici bir yaşamın temelindeki sağlıklı alışkanlıklar ve davranışlar geliştirmeye yardımcı olmak amacıyla güçlü bir gerçekçi, pratik ve kanıta dayalı stratejiler seti sunmasının yanı sıra, tüm bunları yaparken kaçınılmaz olarak sürecin bir parçası olan acıyla etkili biçimde başa çıkar.

Durun bir dakika! Az önce acının kaçınılmaz olduğunu mu öne sürdüm? Evet, gerçekten de öyle bir şey yaptım. O hâlde rahatsız edici bir gerçekten bahsedeyim, hayat hem muhteşem hem de çok korkunç! Yeterince uzun bir hayatımız olursa, mutluluk kadar kalp kırıklığını, başarı kadar başarısızlığı, aşkı, kaybı, umudu, umutsuzluğu, sağlığı, hastalığı, neşeyi ve pişmanlığı deneyimleyeceğiz. Bu zıtlıklar paket teklif gibidir, kimse bedava ya da sorunsuz bir seyahat yapamaz değil mi? Gerçek şu ki hayat

zor ve bir gün hepimizin payına acı ve ızdırap düşecek.

Ama yine de bu çok da kötü değil! Neyse ki ACT modeli, hayatın pek çok zorluğu karşısında bize bir çıkar yol sunuyor. Kabul ve Kararlılık Terapisi, adını anahtar bir temadan almıştır: Bize bir yandan yaşamaya değer bir hayat (kararlılık) inşa edebilmek için harekete geçmeyi öğretirken, diğer yandan acı verici düşüncelerin ve duyguların (kabullenme) etkisini nasıl azaltacağımıza dair yol gösterir. Ayrıca sonraki sayfalarda Dayna Lee-Baggley, size bunu sağlıklı davranışlar konusunda nasıl uygulayacağınızı adım adım anlatacak. Sonrasında ne yapacağınız size kalmış.

Yolculuğun tadını çıkarın, emin ellerdesiniz.

Russ Harris,
Mutluluk Tuzağı'nın yazarı

GİRİŞ

Sağlıklı Olmak Neden Zor?

Google’a “Nasıl sağlıklı olunur?” yazarsanız, size kolay ve hızlı hileler sunan bir sürü internet sitesine rastlarsınız. Ama bilin bakalım sorun ne? Bunların hepsi size yalan söylüyor! Sağlıklı olmak zordur. Hatta o kadar zordur ki bu yüzden çoğumuz sağlıklı değiliz. Kuzey Amerikalıların çoğu aşırı miktarda işlenmiş ürün tüketir, yeterince uyumaz ve fazla kiloludur. Hatta ‘normal’ bir kilodaysanız, aslında anormalsiniz; yani azınlıksınız çünkü artık çoğumuz fazla kilolu veya obez olarak yaşıyoruz.

Her sabah uyanıp koşuya çıkmak için sabırsızlanan, tatlı patates yemeyi gösteriş meraklısı bulan, her sabah otuz dakikanızı meditasyona ayıran biriyseniz bu kitap size göre değil. Belli ki siz zaten sağlıklı bir hayat yaşıyorsunuz! Koşuya çıkmak için erken kalkmayı planlayan ama tekrar uyuyan, dün gece yediği hazır gıdadan pişman olan ve farkındalık kazanmak için zaman ayırmak bir yana dursun işin yolunu nasıl bulduğunun bile farkında olmayan biriyseniz bu kitap tam da sizin için yazıldı! Elimizde Amerika Birleşik Devletleri’ndeki bu iki tür insanın nüfus içindeki dağılımına dair istatistikler olmasa da egzersiz yapmak istemeyenlerdenseniz bu konuda yalnız olmadığınızı bilmelisiniz. Hatta çoğunluğa dahilsiniz. Canınız istemezken bile hayatınızı en sağlıklı hâle nasıl getireceğinizi birlikte çözeceğiz.

Bu kitapta size boş vaatler savurmayacağım. Sizi sağlıklı yaşamının kolay olduğuna ya da erken kalkmak istemenize sebep olacak bir egzersizin varlığına veya brokolinin dondurma kadar lezzetli olduğuna ikna etmeye de çalışmayacağım! Size, sağlıklı alışkanlıkları uzun vadede sürdürmenin neden bu kadar zor olduğuna dair bilim temelli bir yaklaşımdan bahsedeceğim. Meşakkatli sağlıklı olma işine el atma isteğinizi artırmaya yardımcı araçlar sunacağım.

Sağlıklı Olmak Zordur!

Birçoğumuz sağlıklı olmak için ne yapmamız *gerektiğini* biliyoruz, bu nedenle bu konularla fazla zamanımızı harcamayacağım. Çoğumuz zaten daha fazla uyumamız, daha fazla sebze tüketmemiz, sigarayı bırakmamız ve daha çok egzersiz yapmamız gerektiğinden haberdarız. Bir sağlık sorununuz varsa, belirli yiyecekleri (örneğin tatlıları) kısıtlamak ve fiziksel aktiviteyi artırmak gibi benimsenecek bir dizi sağlıklı alışkanlık vardır. Bazılarımız da yoga veya doğa yürüyüşü gibi eylemlerin sıklığını artırmanın sağlıklı olmak için önemli olduğunu düşünür. Bu kitapta sağlıklı olmak adına ne yapmamız gerektiğini -veya yapmamamız gerektiğini düşündüğümüz şeyleri- tanımlamak için ‘sağlık davranışları’ terimini kullanacağım.

Bununla birlikte, dünya genelinde sağlıklı olmak için yapılması gerekenleri yapmayan bir çoğunluk olduğu aşikâr. Yetişkinler arasında diyabet 1980’lerde yüzde 4,7’yken, bu oran 2014’te yüzde 8,5’e yükseldi (Dünya Sağlık Örgütü, 2018a). Obezite oranı 1975’ten bu yana iki kattan fazla arttı (Dünya Sağlık Örgütü, 2018b). ABD’deki üç yetişkinden biri (yüzde 36,5 veya 118,3 milyon) şu an yaşamını obez olarak sürdürüyor (Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi, 2018) ve 2016’dan beri küresel çapta 1,9 milyardan fazla yetişkin fazla kilolu veya obez (Dünya Sağlık Örgütü, 2018b). Amerikalıların yaklaşık 85,6 milyonu bir çeşit kardiyovasküler hastalıktan veya felcin yan etkilerinden muzdariptir (Amerikan Kalp Derneği, 2014). Yirmi yaşı aşkın



Evet, sağlıklı bir yaşam sürmek zordur. Fakat yine de bunu nasıl başarabileceğinizi öğrenmek istemez misiniz?

Her sabah koşuya çıkmak için sabırsızlanıyor musunuz? Peki, işe gitmeden önce otuz dakikanızı meditasyona ayırıyor musunuz? Cevabınız 'evet'se bu kitap size göre değil! Ancak koşuya çıkmayı düşünüp bunun yerine uyumaya devam eden, dün akşamki pizza partisi yüzünden vicdanı sızlayan ve öncesinde meditasyon yapmak şöyle dursun, işe nadiren vaktinde giden biriyseniz, size meydan okumaktan hoşlanan bu kılavuz siz hiç istemeseniz de sağlıklı bir hayatınız olmasına yardımcı olacak!

Sağlıklı Olmak Neden Zor? size egzersiz yapmaktan nasıl keyif alacağınıza dair tavsiyelerde bulunmayacak veya çikolatalı dondurma tadında karalahana tarifi vermeyecek. Bu kitapta, uygulamanız gerektiğini bildiğiniz sağlıklı alışkanlıkları benimsemenize yardımcı olacak beceriler bulacaksınız. Etkisi kanıtlanmış teknikleri kullanarak seçimleriniz konusunda daha dikkatli olmayı, öz-şefkat geliştirmeyi ve anlamlı bir hayat sürmenin yollarını öğreneceksiniz. Son olarak, zor olsa bile sağlıklı alışkanlıklar benimsemeye can attığınız bir motivasyona sahip olacaksınız.