

# Obez Çocuklarda Davranış Değişikliği Modelleri ile Yeme Bozukluklarını Düzeltme ve Sağlıklı Kilo Kontrolü Sağlama Projesi

## Projenin Amacı

Obezite, çocukluk çağında giderek artan bir sağlık sorunu olup yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal sonuçlara da yol açmaktadır. Bu proje, klasik beslenme müdahalelerinin ötesine geçerek bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve sosyal öğrenme teorisi temelli davranış değişikliği modellerini entegre ederek, hem çocuklarda yeme bozukluklarının düzeltilmesini hem de kalıcı sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesini hedeflemektedir.

## Kapsamı

Projenin özgün yönü, çocukların zihinsel süreçlerine odaklanan terapi tekniklerini, aile katılımı ve hekim iş birliğini sağlayarak çok katmanlı bir müdahale modeli oluşturmasıdır. Proje, 8-12 yaş arası, VKİ'si %95 persentilin üzerinde olan çocuklar ve ailelerinin katılımıyla yürütülmektedir. 16 hafta sürecek programda, haftalık yüz yüze oturumlar ve online destek seansları yer almaktadır. Program, başlangıç değerlendirme, eğitim-müdahale süreci ve izleme-değerlendirme olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır. Müdahale sürecinde sağlıklı beslenme eğitimi, duygusal yeme ile başa çıkma, tetikleyici düşüncelerin yeniden yapılandırılması, aile içi rol modelleme ve ödül sistemleri gibi uygulamalı içerikler yer almaktadır. Fiziksel aktivite planlaması ve sosyal medya kullanımına dair eğitimlerle beden algısı da güçlendirilmektedir. Süreç sonunda antropometrik ölçümler, yeme davranışı ve öz algı testleri ile gelişmeler ölçülecektir.

## Beklenen Çıktıları

Proje çocukluk çağı obezitesine yönelik bilişsel-davranışçı temelli, çok boyutlu ve uygulamaya dönük bir müdahale modeli sunarak, ulusal sağlık sisteminde koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerinin güçlendirilmesine katkı sunulabilecektir. Programın amaçları arasında yer alan "toplumun sağlık düzeyini artırmak", "önlenebilir hastalıkların erken

dönemde tespiti ve yönetimi", "davranışsal risk faktörlerinin azaltılması" ulusal hedeflere ulaşılabilir olacaktır.

- Obezite gibi kronik hastalık riskini barındıran çocukların erken dönemde bütüncül yöntemlerle desteklenmesini sağlamakta,
- Aile katılımını esas alarak sağlık okuryazarlığını artırmakta,
- Klinik temelli ama yaygınlaştırılabilir bir müdahale modeli geliştirerek sağlık sistemine entegrasyonu kolaylaştırmaktadır.