

Fazla kiloya gerek var mı? Bir miktar kilo vermek mümkün.... Hemen şimdi. Neyi bekliyoruz?

Sunny Roller, Ann Arbor, Michigan

Tekerlekli sandalyeye bağımlı olsanız da, yaşınıza bağlı metabolizmanız bir miktar yavaşlamış olsa da bir miktar kilo vermeniz mümkün. Ben neredeyse tamamıyla vazgeçmiş durumdayken, 14 ay önce doktorum acilen 5 kilo vermem gerektiğini söyledi. Bunu yapmadığım takdirde beni damardan korkunç ilaçlar vermekle tehdit etti. Ne kadar ürkütücü!!

O sıralarda, iki yıl öncesinde yürüyüş yapmayı bırakmış olduğumdan yaklaşık 25 kilo fazlam vardı. Bu aşırı kiloların istenmeyen bir şey olduğunu zaten biliyordum; ancak aynı zamanda transferler ve hareket etme yetilerimin çok daha zor ve tehlikeli bir hale gelmesine neden olmaktaydı. Tekerlekli sandalyede yaptığım dönme, itme, kalkma gibi aktiviteler sırasında ellerime, kollarıma ve omuzlarıma aşırı yük bindiğinden sakatlanma riski ve karpal tünel sendromunun kötüleşmesi riski söz konusuydu.

Arkama dönüp baktığımda, henüz 11 yaşındayken fazla kilolarımla boğuşmaya başladığımı anımsıyorum. Kadınlık dönemine görünen bir fiziksel sakatlıkla ve bir poliölünün başarılma hırsı ile girdiğimden, kilo vermek her zaman aklımda olmuştu. Bu düşünce beni, çok şişman olduğumu hatırlatan tıslayan bir yılan gibi rahatsız ediyor ve utancım daha da katlanıyordu.

Gerçekten kilo vermek istesem de, bunu nasıl başarabileceğimi bir türlü bulamadım. Belki de aşırı kilolu olmaktan yeteri kadar korkmuyordum. Düşüncelerim “fazla kilolu olmaya ne gerek var?” ile “oh, biraz daha beklesem de olur” arasında gidip geliyordu. Yoğun geçen erişkinlik dönemim boyunca, diğer kızlar dansa giderken, dışarı çıkarken veya flört ederken ben yiyordum. Arkadaşlarımla birlikte sosyal aktivitelere katıldığımda yiyordum. Akşam yemeği için buluşmak birlikte paten kaymaktan daha kolaydı. Ayrıca çok kötü besleniyordum; işlerimin yoğunluğundan dolayı işlerimi yetiştirebilmek için alelacele fastfood yiyordum.

Fakat şimdi, emeklilik yıllarımda, “biraz daha beklesem de olur” düşüncesi ani bir şekilde “bekleme; çok fazla kilon var” düşüncesine dönüştü. 58 uzun yıl boyunca vücuduma çok iyi bakmamışım. Bunu nasıl yapacağımı bilmiyordum. Benim gönülsüzce yaptığım teşebbüslerim her zaman başarısız olmuştu.

Nasıl olduysa bir şekilde gerçekten bir umut belirdi. İçimden gelen, “her şey mümkündür” diyen sese kulak verdim. Bir yerlerde başarıya ulaşmamı sağlayacak bir anahtar olduğuna inanıyordum. Diğer insanlar kilo verebiliyordu, ben neden veremeyeyim? Fazla kilolu olarak doğmamıştım, poliolu bir küçük kızken de fazla kilolu değildim. Gerçekten ben olduğum -suçsuz, vicdanen rahat - günlere günlere dönmek, obeziteden ve kulağıma devamlı fısıldayan o yilandan kurtulmak istedim.

Böylece, elimdeki iyimserlikle birlikte, ironik bir şekilde garip yeni ilacın “kutsal tehdidi” beni ileriye taşıdı ve yoğun bir şekilde araştırmaya başladım.

Derinliklerimdeki içsel kararlarım açığa çıktı. Kilo verme yolunda bana rehberlik edecek mantıklı bir strateji ve birazcık da mucize peşinde koşmaya başladım. Etkili ve uygulanabilir olmalıydı. Ne mutlu ki her ikisini de buldum – strateji ve mucize dokunuş.

İlk basamak, kendime daha iyi bakmak sürecine odaklanmaktı. Gerçekten çok iyi bakmak.. Ne muhteşem bir hedef. Poliolu kişiler nasıl hedef konulacağını ve bu hedefe nasıl ulaşılacağını çok iyi bilirler. İşte şimdi benim vazgeçmeye hiç niyetim yoktu. Odaklan, odaklan, odaklan. Bir sonraki basamak, detaylı taktikleri içeren bir strateji belirlemektir. Konuya her açıdan yaklaşmam gerekiyordu – egzersiz, sağlıklı beslenme ve bilişsel/ruhsal destek.

Egzersiz yapma imkanım zaten vardı. Sadece birazcık daha araştırmam gerekiyordu. Bölgemdeki bir rehabilitasyon merkezinde bana yardımcı olabilecek bir egzersiz programı buldum. Bir yıl kadar önce kolumdaki bir sakatlık nedeniyle biri süre fizik tedavi gördükten sonra, “rehabilitasyon sonrası egzersiz kliniği” olarak adlandırılan bir programa katılmıştım. Daha önceki hastalar aylık belli bir ücret karşılığında, hevesli rehabilitasyon teknisyenlerinin desteği ve yardımıyla egzersiz salonunda çalışabiliyorlardı. Haftanın her günü oraya gidebilir, NuStep makinesinde çalışabilir veya parallel barda ayakta durabilir veya yürüyebilirdim. Ayrıca bana, kilo vermeye daha fazla asılmam konusunda da yardımcı olabiliyorlardı.

İşte iyiliğin sihri buradaydı. Kilo vermek için çabaladığımı görünce, kısa-dönem üyelik kurallarını kaldırdılar. Hedefimin rehabilitasyondan kilo vermeye kaydığını görünce, egzersiz salonunu istediğim kadar ve istediğim sürece kullanmama izin verdiler. Böylece, egzersiz salonunda çalışmaya devam edebildim.

(Post-polio uzmanı Dr. Frederick M. Maynard tarafından önerilen yüksek şiddetli interval egzersizi hakkındaki detaylı bilgi için www.sunnyrollerblog.com sayfasındaki May 15, 2015 tarihli “Recipes for Regeneration.” başlıklı yazıya bakabilirsiniz)

Uyguladığım stratejinin ikinci bölümü ise uygun beslenme düzenine geçmekti. Bu çok büyük bir mücadele vermeme gerektirecekti. Çünkü mutfağımın düzeyi engellerime çok uygun değildi ve ben yemek pişirmeyi sevmiyordum. Ama artık dengeli ve temiz diyeteye başlamam gerektiğini biliyordum. Temiz diyet, son zamanlarda gençler arasında çok moda olan bir terim olup, “sebze, meyve, tahıl ürünlerini, sağlıklı protein ve yağları içeren; ancak rafine şeker ve işlenmiş gıdaları yasaklayan” beslenme diyeti anlamına gelmekteydi.

Hayatım boyunca defalarca kez “Weight Watchers” diyeti uygulamıştım (Çevirmen Notu: Haftada 1 kilo verdirme gibi iddialı bir diyet olan Weight Watchers, tüm gıdaların değerlerinin ‘puan’ yöntemiyle belirlendiği, az puan alanın çok ve çabuk kilo verdiği bir diyettir). Bu programın en çok beğenilen diyet olduğunu ve çok duyarlı program olduğunu biliyordum. Böylece, ayda 20 dolar karşılığında WeightWatchers sitesine kayıt oldum. Sitenin kullanımı çok kolaydı ve çok fazla miktarda temiz reçete seçeneğine ulaştım.

Yemek pişirmeyi sevmemem büyük bir sorundu. Bir gün bir arkadaşım, benim bu sorunumu dinlerken, sorunu çözmeye yönelik bir öneri getirdi: Evime sadece temizlik için gelmekte olan yardımcımın, her hafta üç çeşit WeightWatcher öğünü hazırlamasını istemek.

İşte bir kez daha iyiliğin mucizesi ortaya çıkmıştı. Yardımcım teklifimi kabul etti. Samimi bir şekilde bana yardım etmek ve kilo verme çabalarımı teşvik etmek istiyordu. Onun cömertliğinin ve iyiliğinin mucizesi sayesinde stratejinin bu bölümü de çalışmaya başladı. Ve benim “temiz diyet” dünyam eğlenceli bir şekilde gerçeğe dönüştü. Ben reçeteleri seçiyor, alışverişe çıkıyordum. O ise benim küçük mutfağında aldıklarımı pişiriyordu.

Egzersiz yapmanın ve sağlıklı beslenmenin yollarını bulmuştum. Ancak üçüncü bir taktiğe ihtiyacım olduğunu biliyordum: diyeteye devam edebilmem ve kilo problemim hakkında derinlemesine bilgi sahibi olabilmem için psikolojik destek almak. Doktorumda beni, Michigan Üniversitesi’nde açılmış olan “Hunger Within” programına sevk etmesini istedim. Doktorum bana, “oh, buna ihtiyacın yok ama eğer istiyorsan sevk edeceğim” dedi. I

Azmim ve sevkim elimde, 12 haftalık destek/danışma grubuna katıldım. Bu program, bilişsel yeniden yapılandırma olarak adlandırılan, bir durum, olay, düşünce veya inanış hakkında kişilerin farklı düşünmesine yardımcı olan bir tedavi tekniğinden oluşmaktaydı. Bilişsel yeniden yapılandırma, bir kişinin belli bir fikir hakkındaki akıl

dışı yıkıcı düşüncelerinin pozitif ve sağlıklı düşüncelere dönüşmesini amaçlamaktaydı.

Sınıf üyeleri için ise bu program, yaşantımızdaki yiyecekleri nasıl gördüğümüz ve nasıl anlam yüklediğimiz ile ilgiliydi. GERÇEKTEN aç olmakla sadece YEMEK YEMEK İSTEMEK arasındaki farkı anlamamızı sağlıyordu. Yaptığımız pratikler sonunda, yemekle ilgili düşüncelerimizi değiştirebileceğimizi öğrendik.

Sıkıldığımda ve yalnız olduğumda otomatik olarak yemek yediğimi fark ettim. Bu tür bir ruhsal yemek yeme davranışı bile tek başına istenmeyen obezite nedeni olabilir. Bazı insanların, kendilerini geçmişteki sevdiklerine daha yakın hissedebilmek için fazla miktarda ekmek yediklerini biliyor muydunuz?. Örneğin annelerinin veya büyük annelerinin yaptığı ev yapımı ekmekler onlar için sevgiyi ve şevkati temsil ediyor olabilir, bu da bu ekmekleri karşı konulmaz bir hale getirebilir. Ya da bazı insanların aşırı miktarda şekerli ürünler tüketmelerinin nedeni hayatlarında yeteri kadar tatlılık olmaması, çevrelerindeki kişilerin kötü ve zalim davranışları olabilir mi?

Böylece, yeni ve heyecanlı ilgi alanları buldukça ve daha aktif ve derin arkadaşlıklar kurdukça bozuk düşünce yapımı değiştirebileceğimi ve sıkıntı ve yalnızlığımı gidermek için daha yapıcı yöntemler geliştirebileceğimi öğrendim.

Kilo verme yolculuğum devam ederken, iyiliğin mucizesi çok daha değişik bir yerden bir kez daha güçlü şekilde belirdi. Neticede "Hunger Within" programı, kendimize iyi davranmamız konusunda alıştırmalar yapmamızı öğretiyordu. Eğer daha sağlıklı olmak istiyorsak, kendimizi eleştirmek yerine kendimizi sevmemiz gerekiyordu. Eğer hatalarımızı bağışlarsak, iç dünyamızı ve küçük bir çocuk gibi yüzümüzde parıldayan iyiliği besleyebilirsek, diğer insanlar hakkındaki düşüncelerimiz de daha iyi ve merhametli olacaktır.

Bu sınıf sadece Michigan Üniversitesi'nde vardı. Ancak 20 yıldır çalışma grubu liderliği yapmakta olan Marilyn Migliore, bu konu ile ilgili bir web sitesi olduğundan bahsetmişti (www.autochair.com). Bu sitede program detaylı bir şekilde anlatılıyor ve kitap satın alma şansı bulunuyordu. Ülkedeki bir çok kişinin zayıflama ile ilgili aylık okuma/tartışma grupları oluşturduklarını, kitabı bölüm bölüm okuyarak söylenenleri uyguladıklarını söylemişti.

Doktorum beni zayıflamam konusunda uyarmadan önce neredeyse tamamen vazgeçmiştim. Daha sonra kararımı değiştirdim. Müthiş bir odaklanma ve taze ümitlerle bu üç bölüm stratejiyi durumuma uyarlamak için çabaladım. Çevremdeki kişilerin yaptıkları iyilikler mucizevi güç katarak denklemin tamamlanmasını sağladı.

Kendime karşıdaha müşfik ve sevecen olmayı öğrendikçe yağ dokularımın yok olmaya devam edeceğine inanıyorum. Bunun işe yaradığını görmek çok eğlenceli.

Doktorumun Mayıs 2015'de yaptığı uyarıdan beri yaklaşık 7 kilo kaybetmişim. Ayda yarım kilo. Çok dramatik değil belki. Çok mükemmel de değil. Ancak doğru yolda ilerliyorum. Soğuk havalarda, kış aylarında biraz daha yavaşlıyorum. Ama az da olsa kilo vermeye devam ediyorum. Şu anda şükran gününe kadar 5 kilo daha vermeye odaklanmış durumdayım.

Tüm zamanlarda tekerlekli sandalye kullanan bir polio hastası için bile zayıflamak gerçekleşebilecek bir hedef. O zaman.. Fazla kiloya gerek var mı? Kimin fazla kiloya ihtiyacı var ki? Neden bekleyelim? Bu deneyimden açıkça şunu söyleyebilirim: bir kaç kilo vermek elinizde... hemen şimdi.

Post-Polio Health, Summer 2016, Volume 32, Number 3