



Dr. Jamilah Hanum Abdul Khaiyom  
Assistant Professor &  
Clinical Psychologist  
Department of Psychology  
Kulliyah of Islamic Revealed  
Knowledge & Human Sciences  
International Islamic University Malaysia



## UBAH CARA BERFIKIR KETIKA BERDIET

**COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY (CBT) ADALAH SATU MODEL PSIKOTERAPI YANG DIGUNAKAN OLEH KEBANYAKAN AHLI PSIKOLOGI DALAM MEMBANTU MEREKA YANG INGIN BELAJAR CARA-CARA UNTUK BERDIET BAGI MENURUNKAN DAN MENGEKALKAN BERAT BADAN. CBT JUGA BIASA DIPANGGIL SEBAGAI 'TALKING THERAPY'.**

Prinsip CBT adalah apa yang kita fikir (pemikiran) boleh mempengaruhi apa yang kita rasa (perasaan) dan apa yang kita buat (tindakan). Contohnya, apa yang kita fikir terhadap makanan boleh menyebabkan kita rasa gembira atau teruja, dan bertindak mengikut perasaan tersebut. Dalam masa yang sama, tindakan dan perasaan kita turut boleh mempengaruhi pemikiran kita. Contohnya, apabila terlebih makan ketika sedang berdiet, tindakan ini boleh menyebabkan kita rasa sedih kerana tidak dapat mengawal nafsu makan, dan akhirnya kita mungkin fikir yang kita ni tak guna dan tidak mampu untuk berubah 'kurus dan sihat'.

### APA KAITAN ANTARA DIET DENGAN CARA BERFIKIR SESEORANG?

Salah satu salah faham terbesar ketika seseorang berdiet adalah "kita hanya perlu fokus terhadap apa yang kita makan". Ini tidak benar

sama sekali. Ketika seseorang sedang bersemangat tinggi dalam proses menurunkan berat badan, kata-kata ini lebih mudah untuk difahami dan dituruti. Namun, apabila semangat kita semakin luntur dan fokus semakin lari, ia tidaklah semudah itu untuk dituruti.

Ia tidak bermakna bahawa fokus terhadap pemakanan tidak penting, namun ada satu lagi faktor yang sama penting dalam menentukan kejayaan kita menurunkan dan mengekalkan berat badan ideal, iaitu, mengubah cara kita berfikir. Mana mungkin untuk terus-terusan berfikir dalam pola pemikiran yang sama ketika kita sedang overweight dan obes, dengan ketika kita ingin menurunkan berat badan. Untuk pastikan kita secara terus-terusan mengamalkan diet pemakanan yang sihat (iaitu pemakanan yang berbeza ketika kita sedang overweight/obese), kita harus tukar cara kita berfikir.

Dengan kenyataan di atas, mungkin kita masih kurang sedar bagaimana cara berfikir boleh mempengaruhi pemakanan kita. Sebagai contoh seseorang menjadikan piza sebagai alat untuk mereka meredakan kemarahan ketika sedang berhadapan dengan majikan. Makan bukanlah sesuatu tingkah laku yang automatik. Sudah pasti tindakan ini disebabkan oleh pemikiran-pemikiran tidak rasional yang memujuk diri untuk makan bagi mengawal perasaan marah tersebut. Cuma, individu mungkin tidak sedar apa yang difikirkan sehingga menyebabkan mereka makan dan terus makan. Apabila berat badan semakin menaik, perasaan gundah gulana dan stres kembali menyerbu dan akan menjerumuskan kita ke dalam perangkap diet (menyerah diri dengan teruskan makan) dan akhirnya kita menyesal kerana telah terkeluar jauh daripada landasan diet. Perkara di atas agak biasa bagi ramai kita yang tengah berdiet.

Apabila pemikiran-pemikiran ini tidak ditangani dengan betul, dia akan menjadi racun atau Kryptonite yang melemahkan keyakinan diri kita dan membuatkan kita sukar bermotivasi untuk balik kepada landasan diet kita. Jadi, cara untuk terus-terusan berdiet bagi menurunkan dan mengekalkan berat badan ideal dalam jangka masa yang panjang adalah dengan belajar untuk menguruskan pemikiran yang tidak rasional yang boleh menjerat diet kita.

### APA YANG CBT FOR WEIGHT LOSS AND MAINTENANCE TAWARKAN?

- CBT mengajar kita untuk mengenal pasti dan respon secara efektif terhadap pemikiran yang tidak membantu dan tidak realistik. Dalam masa yang sama, CBT mengajar kita untuk membina solusi atau penyelesaian yang konkrit bagi permasalahan diet kita.
- Secara umumnya, CBT mengajar strategi berikut:
- Strategi kognitif (pemikiran) untuk membantu kita mengubah mind set kita terhadap diet dan gaya hidup sihat.
- Strategi motivasi yang boleh terus-terusan mengingatkan kita agar stick pada pelan diet kita kerana ianya amat berbaloi, tidak kira apa jua keadaan.
- Strategi psikologi yang boleh membantu kita menguruskan isu-isu seperti rasa tak bersemangat, susah dan menyusahkan, lemah kawalan diri, rasa tak berguna, rasa tak bermotivasi
- Strategi tingkah laku (perbuatan) untuk membantu kita membina tabiat gaya hidup sihat yang baru.
- Strategi penyelesaian masalah untuk membantu kita troubleshoot permasalahan-permasalahan harian.

### BAGAIMANA SESEORANG YANG SUDAH KENYANG, TAPI MASIH MEMPUNYAI RUANG UNTUK MAKAN?

Tindakan kita untuk makan bukan semata-mata dipengaruhi oleh perut kita yang lapar. Tapi, kita juga makan atas sebab-sebab lain. Contohnya, untuk memuaskan keinginan, untuk merasai nikmat, untuk bersosial, untuk menenangkan diri, untuk meraikan, untuk membenamkan perasaan atau emosi yang negatif, dan mungkin untuk menangani stres.

Di dalam tradisi budaya dan keagamaan kita, banyak situasi-situasi yang melibatkan makanan dan minuman. Contohnya, perayaan, sambutan hari jadi, reunion dan banyak lagi. Malahan, di bulan Ramadhan di Malaysia, yang mana kita digalakkan untuk menahan nafsu makan dan minum, seperti telah bertukar menjadi Festival Buffet Ramadhan.

Keseronokan dan rasa keperluan yang datang dari makanan boleh membawa orang bersama-sama merasai pengalaman yang positif. Manusia seperti telah bersatu dengan makanan atas sebab yang mudah iaitu makan untuk terus hidup!

Tapi, adakah ini bermakna kita perlu menyalahkan fungsi biologi yang telah diciptakan oleh tuhan kita? Dan, adakah rasional kita terus-terusan menyalahkan tradisi keagamaan dan kebudayaan kita? Tentulah tidak!

Yang menjadi masalahnya adalah sikap yang kita rasakan kita patut dan layak untuk makan apa sahaja yang kita mahukan, pada bila-bila masa. CBT mengajar kita untuk mengubah cara kita berfikir terhadap makanan dan kelakuan makan itu sendiri. Dalam kata lain, ia mengubah hubungan kita dengan makanan.

### 5 TIP CBT UNTUK MENGURUSKAN PEMIKIRAN DAN TINGKAH LAKU DARIPADA TERUS MAKAN BUKAN PADA WAKTUNYA?

- Memotivasikan diri beberapa kali setiap hari dengan sebab-sebab kenapa kita nak turunkan dan kekalkan berat badan ideal.
- Belajar kenal pasti pemikiran-pemikiran yang tidak membantu dan tidak realistik (sabotaging thoughts) dan uruskan pemikiran tersebut dengan efektif.
- Bersiap sedia dengan strategi untuk mengalih tumpuan (distractions) apabila kita mempunyai keinginan untuk makan, tapi belum sampai waktu makan.
- Dapatkan tidur yang cukup kerana tidur yang tidak cukup boleh menyebabkan seseorang stres dan terbabas dengan lebih mudah dalam diet mereka.
- Kenal pasti diet yang sesuai dengan corak dan gaya kehidupan kita agar kita tak lama dalam mode berlapar. Yang paling penting, yang boleh digunakan seumur hidup kita.

### BAGAIMANA UNTUK MEMPUNYAI MENTAL YANG KUAT KETIKA BERDIET?

Selain daripada ilmu untuk diet (cara nak makan) dan senaman, seseorang harus belajar ilmu kemahiran psikologi untuk membantu kita bermotivasi dalam meneruskan diet kita. CBT adalah salah satu model kemahiran psikologi yang boleh membantu.

### NASIHAT BUAT MEREKA YANG GEMAR MAKAN, TAPI NAK KURUS.

Kita takkan dapat hasil yang berbeza, kalau cara kita berfikir dan bertindak masih sama. Ubah cara berfikir terhadap makan dan makanan. Belajar ilmu CBT for Weight Loss and Maintenance + Diet + Senaman.