

Yaz tatili öncesindeki bu son sayımızda Klinik Psikolog Lora Benbiçaço, Yeme Bozukluklarının altında yatan etkenleri ve anne-babalarının neler yapabileceklerini özetledi. Yeni eğitim döneminde yeni konular ile tekrar bir araya gelmek üzere...

YEME BOZUKLUKLARI NEDEN GENELLİKLE ERGENLİK DÖNEMİNDE BAŞLAR?

Yeme bozuklukları aslında yaşamın her döneminde ortaya çıkabilir; fakat en sık karşılaşılan yeme bozuklukları olan anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, ve tıknırcasına aşırı yeme bozukluğu, Nisan ayı bülteninde bahsetmiş olduğumuz gibi, tipik olarak ergenlik döneminde başlar. Bunun en önemli nedeni, ergenlik döneminin bireylerde hem fiziksel hem de psikolojik bir çok değişimin meydana geldiği bir zaman olmasıdır. Ergenlik döneminde bireyler boylarında uzama, kilolarında artış, ve cinsel olgunlaşma gibi pek çok belirgin fiziksel değişiklik yaşarlarken bu değişimlerine ani duygu değişimleri, sallantıda olan özgüvenleri, kendi özgün kimliklerini oluşturma çabaları, yoğun arkadaş baskısı ve arkadaşları tarafından kabul görme arzuları eşlik eder.

Bu dönemde, ergenler dış görünüşlerini çok fazla önemserler. Televizyonda, müzik videolarında ve magazin dergilerinde sık sık ideal kadın vücudunun zayıf, ideal erkek vücudunun ise kaslı olduğu gibi medyatik mesajlara maruz kalırlar. Dış görünüşlerimize çok önem veren bir toplumda da yaşadığımız için vücut imajları gençlerin özgüven ve değerlilik duygularını önemli ölçüde etkileyebilir ve hayatlarında diğer alanlardaki özelliklerini ve başarılarını göz ardı etmelerine neden olabilir. Ergenler kendi vücutlarını medyada gördükleri o "ideal" vücutlarla karşılaştırmaya başlayabilirler ve bu karşılaştırmaların sonucunda idealden çok uzak oldukları düşüncesine kapılabilirler. Bu durum, vücutlarından ve kilolarından hoşnut olmamalarına, özgüvenlerinin azalmasına ve ne pahasına olursa olsun o "ideal" vücutlara kavuşabilmek için her türlü sağlıksız yolu izlemelerine neden olabilir.

Ayrıca, ergenlik döneminde, ergenlerin kendileri ve dünya hakkındaki tavırlarının, tutumlarının ve inançlarının oluşmasında arkadaşlık ilişkileri çok büyük bir yer tutar. Arkadaşlarının yemek, vücut şekli ve kiloyla ilgili düşünceleri ve baskıları da ergenleri kolayca etkileyebilir. Örneğin, kızlar kendi aralarında nasıl göründükleri ve görüntülerinden ne kadar nefret ettikleri hakkında konuşabilirler. Vücut şekilleri, bedenleri veya kilolarıyla ilgili arkadaşları tarafından alaya maruz kalmaları ve bu konuda arkadaşlarından negatif yorumlar almaları da ergenleri derinden sarsabilir ve vücutlarından utanmalarına veya nefret etmelerine sebep olabilir. Dolayısıyla ergenler arkadaşları tarafından kabul görebilmek, popüler olmak ve kendilerini başarılı hissetmek için medyada sergilenen o "mükemmel" fiziksel görünüşü elde etmeleri gerektiğini düşünebilirler. Bu durum da ergenlerde sağlıksız yeme davranışlarının ortaya çıkmasına neden olabilir.

Son olarak, bazı ergenler buluş çağına yaşlılarına göre daha erken girebilir. Buluş çağına diğer arkadaşlarından daha erken girmek ve dolayısıyla bedenlerinde meydana gelen fiziksel değişiklikleri (kilo alma, göğüslerde büyüme gibi) diğer arkadaşlarından daha önce yaşamak bu ergenlerde, güvensizlik hissi yaratabilir, ve onların kendi vücutlarına karşı çok duyarlı hale gelmelerine, bedenleri üzerindeki kontrolü kaybettiklerini düşünmelerine, vücutlarından memnun olmamalarına, diyet yapmaya başlamalarına ve pek çok sağlıklı olmayan diğer yeme davranışlarını sergilemelerine neden olabilir.



- Diyet yapmak, yeme bozukluklarına neden olabilen önemli bir risk faktörüdür. Diyet yapmak ve kilo kaybetmek, kontrol hissinin ve bağımsız olmanın çok önemli olduğu ergenlik döneminde bu genç bireylere hayatlarının kontrolünün kendilerinde olduğu hissini verebilir. Ayrıca, bugünün toplumunda diyet yapmak ve sonucunda kilo vermek sıklıkla çevremizdeki insanlar tarafından bir başarı olarak değerlendirilir, desteklenir ve övülür. Bu durum, bireylerin kilo vermeye devam etmek istemelerine ve kilo vermek için sağlıklı yollar denemelerine neden olabilir.

- Ebeveynlerin kilo ve yemekle ilgili tavırları ve tutumları, çocukların yemek ve kiloyla ilgili düşüncelerini, ve yeme davranışlarını büyük ölçüde etkileyebilir. Örneğin, vücutlarından hoşnut olmayan, fazla kilolu ebeveynlere sahip olan ergenler, kendilerinin de ileride fazla kilolu olabileceğine dair endişeler yaşayıp yedikleri yemek miktarlarını kısıtlamaya veya belli zamanlarda gizli gizli aşırı yemek yemeye başlayabilirler. Ayrıca, kiloları hakkında sık sık şikâyet eden, diyet yaparak veya diğer sağlıklı davranışlarda bulunarak "ideal" vücutlara ulaşmaya çalışan ebeveynler, çocuklarına model oldukları için çocuklarında da bu davranışların ortaya çıkmasına neden olabilirler. Ebeveynlerin, çocuklarının ya da diğer insanların dış görünüşleri hakkında söyledikleri negatif sözler veya yaptıkları eleştiriler de çocuklarının kabul görmek, beğenilmek, sevmek ve popüler olmak için "ideal" dış görünüme sahip olmaları gerektiğine inanmalarına ve çocuklarında yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına sebep olabilir.

- Ebeveynlerin yemeği ödül veya ceza olarak kullanmaları, çocuklarına kendilerini rahat hissetmeleri veya yaptırım için yemeğe yönelmelerini ve duygularını yemekle ilişkilendirmelerini öğretebilir, ve kalıcı olarak çocuklarının yemekle olan ilişkilerini etkileyebilir.

- Mükemmeliyetçilik de yeme bozukluklarına neden olabilen çok önemli bir risk faktörüdür. Mükemmeliyetçi bireyler, kendilerine ulaşmakta çok zorlanacakları çok yüksek hedefler koyarlar ve başarılarıyla hiç bir zaman tatmin olmazlar. Mükemmeliyetçilik, bireyleri medya tarafından tanımlanan o "ideal" vücutlara durmak bilmeden ulaşmaya çalışmaları yolunda teşvik edebilir.

- Düşük özgüven de yeme bozukluklarına neden olabilen bir diğer risk faktörüdür. Kendilerine güvenleri düşük olan bireyler, kendilerini sevmeye değer kimseler olarak görmekte zorlanırlar, kendilerini yetersiz ve değersiz hissederler. Bu bireyler, kendi kendilerini oldukları gibi kabul edip sevmekte zorlandıkları için toplum tarafından kabul gören ve beğenilen özelliklere ve "ideal" görüntüye sahip olmayı çok önemseyebilirler. Diğer insanlar tarafından sevilen bir insan olmaları için o "ideal" görüntüye ulaşmaları gerektiğini düşünüp o yolda sağlıklarına zarar veren adımlar atabilirler.

ÇOCUĞUNUZDA VEYA BİR YAKININIZDA YEME BOZUKLUĞU OLDUĞUNU FARK ETTİĞİNİZDE NELER YAPMALISINIZ?

Yeme bozukluklarıyla mücadele eden kişiler genellikle rahatsızlıklarını farkına varmakta veya kabullenmekte zorlanırlar. Bu bireyler çoğunlukla yardım istemekten çekinirler veya düşük özgüvenleri nedeniyle yardım almayı hakketmediklerine inanırlar. Fakat, yeme bozuklukları tedavi edilmedikçe daha da kötüye gider ve uzun süredir tedavi edilmeden devam eden yeme bozuklukları çok ciddi fiziksel ve duygusal zararlar yaratabilirler. Bu nedenle, yeme bozukluğu olan çocuğunuza veya yakınınıza ne kadar erken yardım etmeye başlarsanız, çocuğunuzun veya yakınınızın iyileşme şansı da o kadar yüksek olur.

Çocuğunuzda veya bir yakınınızda yeme bozukluğunun varlığına işaret eden uyarıcı sinyalleri fark ettiğinizde, yanlış anlamış olabileceğinizi düşünerek, ona yanlış bir şey söyleyeceğinizden korkarak veya konuşunca onu kendinizden uzaklaştırabileceğinize inanarak ona bu konuyla ilgili bir şey söyleyip söylememek konusunda tereddüt yaşayabilirsiniz. Bu konu hakkında konuşmayı başlatmak gerçekten çok zor olsa da endişelerinizin konuşmanızı engellemesine izin vermemelisiniz.

Çocuğunuzla veya bir yakınınızla mücadele ettiği yeme bozukluğu hakkında konuşmayı başlatmak istediğinizde, bu konudaki kaygılarınızı ona olan sevginizi göstererek ve onunla zıtlaşmamaya özen göstererek dile getirmeniz çok önemlidir. Konuşmak için çocuğunuzun ya da yakınınızın yalnız ve uygun olduğu rahat bir zamanı seçmeniz ve daha sonra ona durumu hakkında neden kaygılandığınızı anlatmanız gerekmektedir. Konuşma esnasında pozitif, sakin ve saygılı kalmaya çalışmanızın da önemi çok büyüktür.

Konuşmaya başladığınızda çocuğunuz veya yakınınız kendisinde yeme bozukluğu olduğunu reddedebilir veya çok kızgınlaşabilir ve savunmaya geçebilir. Fakat, siz yine de ona yardımcı olmaya çalışmaktan vazgeçmemelisiniz. Çocuğunuzun veya yakınınızın size açılması ve rahatsızlığını kabul etmesi zaman alabilir. Bu durum sizi çok üzebilecek olmasına rağmen, maalesef yine de siz onu değişmesi için zorlayamazsınız. Küçük bir çocuk olmadığı surece, iyileşmeyi isteme kararı kişinin kendisinden gelmelidir. Çocuğunuz küçükse, problemini kabul etmese bile, bir çocuk doktorundan, psikiyatristten veya psikologdan randevu alıp çocuğunuzun ona götürebilirsiniz (genellikle çocuklara ailelerinden hiç tanımadıkları birine problemlerini açmak daha kolay gelir). Fakat, küçük bir çocuk değilse, o problemi hakkında konuşmaya ve bir uzmandan yardım almaya hazır oluncaya kadar her zaman sabırla, şefkatle, sevgiyle ve destekle onun yanında olmaya devam ettiğinizi belirterek ve bunu uygulayarak ona yardımcı olabilirsiniz. Yeme bozuklukları konusunda uzman olan bir psikoloğa veya bir psikiyatriste bu durumda yapabilecekleriniz hakkında fikir danışarak da çocuğunuza veya yakınınıza yardımcı olabilirsiniz.

Öncelikle, çocuğunuzda veya bir yakınınızda olan yeme bozukluğunun sizin veya onun suçu olmadığını, bir suru farklı faktörün bir araya gelmesiyle ortaya çıktığını unutmamalısınız. Eleştirel veya suçlayıcı konuşmanız yeme bozukluğu olan çocuğunuzu veya yakınınızı savunmaya geçirerek onda ters tepki yaratacağından bu şekilde konuşmamaya özen göstermelisiniz. Bunun yerine, onun sizi endişelendiren davranışlarına odaklanıp bu davranışların sizde yarattığı duygulardan bahsetmeniz daha faydalı olacaktır.

- Kiloya, dış görünüme ve yemeğe değil, duygulara odaklanın. Çocuğunuza veya yakınınıza, onun yeme davranışlarının sizi kaygılandığı zamanlardan ve kaygınızın nedenlerinden bahsedin. Onun içinde bulunduğu bu durumun, profesyonel yardım gerektiren bir probleme işaret ettiğini düşündüğünüzü onunla paylaşın.
- Onun sağlığı konusunda endişe duyduğunuzdan bahsedin. Yeme bozukluklarının neden olabileceği sağlık problemleri ve bu konudaki kaygılarınız hakkında onunla konuşun. Onu çok önemseyişinizi, sağlıklı ve mutlu bir hayatının olmasını istediğinizi ve bunun için ona her türlü yardımı ve desteği sağlamaya hazır olduğunuzu ve her zaman onun yanında olacağınızı onunla paylaşın.
- Yemek ve kiloya ilgili kendi düşünce, tavır, tutum, ve davranışlarınızı farkında olun. Yemekleri sağlıklı-sağlıksız yiyecekler veya iyi-kotu besinler diye sınıflandırmaktan ve bu konu hakkında onunla konuşmaktan kaçının. Yemekler konusunda kurallar koymamaya ve sınırlayıcı olmamaya özen gösterin.
- Kesinlikle görünüşü hakkında yorum yapmayın. Yeme bozukluğu ile mücadele eden kişiler vücutları konusunda zaten fazlasıyla hassastırlar. İltifat etmek istesenez bile, kilosu veya dış görünüşüyle ilgili yaptığınız yorumlar onun vücut imajı ve kilosuyla ilgili olan takıntılarını arttırmaktan başka hiç bir işe yaramaz.
- Ona şişmanlıkla ilgili hiç bir önyargı yansıtmadığınızdan veya onun zayıflamakla ilgili arzularını desteklemediğinizden emin olun. Eğer size kendini şişman hissettiğini veya zayıflamak istediğini söylerse, “Şişman değilsin ki.” veya “Bunu söylemek için çok zayıfsın.” demeyin (çünkü bu yorumları iltifat olarak algılayabilir). Ona “Sağlıklı görünüyorsun” da demeyin (çünkü bu yorumu hakaret olarak algılayabilir). Bunlar yerine, şişman olmak konusundaki kaygılarını ve zayıf biri olarak neleri elde edebileceğini düşündüğünü keşfetmesini tavsiye edin.
- Yemek yemek konusunda onunla güç savaşına girmekten kaçının. Ondan değişmesini talep etmeyin. Yeme alışkanlıklarını eleştirmeyin. Yemek yemesi veya spor yapmayı durdurması için onu zorlamayın. “Eğer yemek yemezsen,…” gibi tehditlerden uzak durun. Yeme bozukluğu olan kişiler hayatlarının kontrolü onların elinde değilmiş gibi hissederler ve bu yüzden yeme davranışlarıyla kontrolü ellerinde tutmaya çalışırlar. Bu nedenle, yeme bozukluğu olan kişiyi yemek yemesi için zorlamanız durumu daha da kötü bir hale getirir.
- Tavır ve davranışları için veya yeme bozukluğuyla mücadele ettiği için onu suçlamayın, küçümsemeyin, utandırmayın ve ona bağırıp çağırmayın. Yeme bozukluklarının duygusal zorluklarla, stresle, ve/veya kişinin kendisine olan nefretiyle başa çıkabilmesi için ortaya çıkan semptomlar olduğunu unutmayın. Negatif iletişimin yeme bozukluklarıyla mücadele eden kişilerin durumunu daha da kötüleştirdiğini aklınızdan çıkarmayın. “Sadece yemek yemen gerekiyor.” veya “Çok sorumsuz davranıyorsun.” gibi onun tavır ve davranışlarına yönelik suçlayıcı veya eleştirel cümleler kurmaktan kaçının. Bunlar yerine, “Kahvaltı ve öğle yemeği yemeyi reddetmen beni senin hakkında endişelendiriyor.” veya “Kustuğunu duymak beni korkutuyor.” gibi onun tavır ve davranışlarının sizde yarattığı his ve duygulardan bahsedin.
- “Neden yemiyorsun ki, yapacağın tek şey tabağındakini bitirmek!?” veya “Bu davranışlarını sonlandırırsan her şey iyi olacak!” gibi basit çözümler sunmaktan kaçının. Yeme bozuklukları sadece yemekle ilgili değildir, bundan çok daha karmaşıktır. Basit çözümler sunmak yeme bozukluklarıyla mücadele eden kişinin yaşadığı zorluğun anlaşılmadığını düşünmesine, kendini güçsüz ve başarısız hissetmesine, ve ümitsizliğe kapılmasına neden olabilir, ve mücadelesini baltalayabilir.
- Desteğinizi kabul etmesi ve yaşadıklarından, duygu ve düşüncelerinden bahsetmesi için onu yüreklendirin. Anlattığı şeyler size önemsiz bile gelse onu dinlemek için zaman ayırın.
- Onu ve mücadele ettiği yeme bozukluğunu birbirinden ayrı tutun, onun şuanda mücadele etmekte olduğu yeme bozukluğundan çok daha fazla farklı özelliğe sahip olduğunu unutmayın. Onun sahip olduğu pozitif kişilik özelliklerine odaklanın ve sizin pozitif bulduğunuz bu özelliklerini onunla paylaşın.
- Onunla medya konusundaki gerçekler hakkında konuşun. Medyada gördüklerini sorgulamasına ve medyanın insanlarda gerçekçi olmayan beklentiler yaratabildiğini fark etmesine yardımcı olun. Magazinlerdeki ve reklamlardaki bütün görüntülerin üzerinde photoshop ile oynamalar yapıldığını ona anlatın. Medyada duyduklarına ve gördüklerine karşı eleştirel bir bakış açısına sahip olması ve şirketlerin yayınladıkları reklamlarla elde etmek istedikleri kazancı sorgulaması için onu teşvik edin. Diyet ve kilo verme ile ilgili ürünler satan şirketlerin, insanlar kendi vücutlarıyla ilgili kendilerini kötü hissettikleri ve medyada gösterilen o “ideal” vücutlara sahip olmayı istedikleri zaman kazanç elde ettiklerini onunla paylaşın.
- İnsanların stres, kaygı, depresyon, yalnızlık, veya kendinden nefret etme gibi rahatsız edici duygularla başa çıkabilmek için ne gibi sağlıklı yöntemler kullandıklarını ve onun hangi yöntemleri kullanabileceğini onunla konuşun. Ona iyi gelebilecek yöntemleri kullanması için onu destekleyin.

Profesyonel Yardım Alınması

Yeme bozukluğuyla mücadele eden çocuğunuzun veya yakınınızın sevgiyle, şefkatle, anlayışla yanında olmanız ve ona destek olmanız dışında onun için yapmanız gereken en önemli şey vakit kaybetmeden tedavi olması için onu teşvik etmenizdir. Eğer psikoloğa veya psikiyatriste gitmeyi kabul etmiyorsa, en azından sağlık durumuyla ilgili endişelerinizi gidermesi için bir doktora gidip genel bir muayene olması konusunda onu ikna etmeye çalışmanız çok önemlidir. Yeme bozukluğunun tanısı ne kadar geç konur ve ne kadar geç tedaviye başlanırsa, vücutta ve organlarda yarattığı hasarlar da bir o kadar büyük ve üstesinden gelmesi de bir o kadar güç olur.

Yeme bozukluklarının tedavisi için birçok farklı seçenek vardır. Her birey için doğru tedavi yaklaşımı o kişinin semptomlarına, problemlerine, güçlü yanlarına ve rahatsızlığının şiddetine göre belirlenir. En etkili tedavi, kişinin hem psikolojik hem de fiziksel olarak yaşadığı problemleri ele alan ve çözmeye odaklanan tedavidir. Tedavinin hedefi; bireylerin tıbbi sağlık ve beslenme ile ilgili problemlerini tedavi etmek, yemeklerle sağlıklı bir ilişki kurmalarını sağlamak, ve hayatta karşılaştıkları problemlerle ve zorluklarla baş etmelerini kolaylaştıracak yardımcı ve yararlı yöntemleri onlara öğretmektir.

Yeme bozukluklarının tedavisi genellikle multidisipliner bir tedavi ekibi tarafından gerçekleştirilir; klinik psikologlar, psikiyatristler, diyetisyenler veya beslenme uzmanları ve doktorlar kişinin problemlerinin çözümü üzerine hep beraber çalışır. Tehlikeli olarak çok az beslenmiş olması, şiddetli bir biçimde depresyonda veya intihara meyilli olması, ciddi medikal komplikasyonlar yaşaması, ve tedaviye rağmen rahatsızlığının kötüleşmesi gibi bazı durumlarda, yeme bozukluğuyla mücadele eden kişinin hastanede yatarak tedavi olması gerekir.

Klinik psikologlar, yeme bozukluğu olan bireylere bireysel terapi (ve bazen grup terapileri) uygulayarak bu bireylerin yeme bozukluklarının altında yatan nedenleri ve yeme bozukluklarının devam etmesine sebep olan davranışlarını, düşüncelerini, duygularını, ve sosyal ilişkilerini keşfetmek ve özgüvenlerini arttırmak üzerine çalışırlar. Bu bireylere stres ve duygusal zorluklarla başa çıkabilmelerine yardım edecek sağlıklı yöntemler öğretirler. Yeme bozukluklarıyla çalışırken klinik psikologların en çok kullandıkları terapötik yaklaşımlar Bilişsel Davranışçı Terapi ve Diyalektik Davranış Terapisi'dir. Aile terapisi de yeme bozukluğunun bütün aile üzerinde yarattığı etkinin üstesinden gelebilmek ve aile içi ilişkileri kuvvetlendirmek için bazı klinik psikologlar tarafından kullanılmaktadır.

Psikiyatristler, yeme bozukluğuyla mücadele eden bireylerin yaşadıkları psikolojik problemleri hafifletebilmek için ilaç tedavisinin gerekli olduğu durumlarda bu bireylere ilaç tedavisi uygulatırlar ve kullanılan ilaçlarla beraber semptomlarının takibini yaparlar.

Diyetisyenlerin veya beslenme uzmanlarının da yeme bozukluğuyla mücadele eden kişilerin tedavisinde önemli rolleri vardır. Diyetisyenler veya beslenme uzmanları öğün planları yapmak, beslenmeyle ilgili kurallar koymak, normal ve yararlı yeme alışkanlıkları ve davranışları geliştirmek, ve sağlıklı bir kiloya ulaşmak konusunda yeme bozukluğu olan kişilere yardımcı olurlar. Beslenme uzmanları temel beslenme ve yeme bozukluklarının neden olduğu sağlık problemleri hakkında da yeme bozukluğu olan bireylere eğitim verebilirler.



Adres: Bağdat Cad. Çatalçeşme Palas Apt.
B Blok No:478/16 Çatalçeşme / Suadiye
Telefon: 0216 380 76 85
Faks: 0216 380 78 02
Cep Tel: 0506 323 78 85



www.guncedanismanlik.net



facebook.com/guncedanismanlik



twitter.com/guncedanismanlik