

Merhaba,

Günce'L Bülten'de bu ay ekibimizden Klinik Psikolog Lora Benbiçazo'nun Yeme Bozuklukları ile ilgili yazısına yer verdik. Bu sayımızda genel olarak yeme bozuklukları tanımaya odaklanırken Mayıs ayındaki sayımızda yeme bozukluklarının altında yatan etkenlere ve bu sorunlar karşısında anne-babaların yap-

Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları, düzensiz yeme alışkanlıkları ve vücut ağırlığı veya şekliyle ilgili şiddetli endişe ve kaygı duyguları içeren psikolojik rahatsızlıklardır. Genel olarak, yeme bozukluklarında yeme davranışlarında esnek olmayan çok sert diyetler yapmak, başka insanlardan gizlenerek aşırı yemek yemek, öğünlerden sonra kusup yediklerini dışarı çıkartmak, saplantılı bir şekilde yemeklerin kalorilerini hesaplamak gibi ciddi bozulmalar gözlemlenir. Fakat, yeme bozuklukları aslında sağlıklı beslenme alışkanlıklarından çok daha karmaşıktır; yeme bozukluklarının özünde kilo, yemek ve beden imajıyla ilgili bozulmuş, kişinin kendi kendini eleştiren tavır ve tutumları vardır. Bireylerin kendi kendilerine zarar veren yeme davranışlarını körükleyen de işte onların bu negatif düşünceleri ve duygularıdır.

Yeme bozukluğu olan kişiler yemekleri rahatsız edici veya onlara acı veren duygularla başa çıkabilmek için kullanırlar. Çoğunlukla, yedikleri yemek miktarını ve türünü kısıtlamayı kendilerini kontrolde hissetmek için, kusarak veya diğer yollarla bağırsaklarını boşaltmayı ise çaresizlik duygularıyla ve kendilerine karşı duydukları suçluluk hisleri ve nefretleriyle mücadele edebilmek için kullanırlar. Aşırı yemek yemek ise geçici olarak bu kişilerin üzüntülerini, kızgınlıklarını, veya yalnızlık hislerini dindirebilir. Zamanla, yeme bozukluğu olan kişiler kendilerini objektif olarak değerlendirebilme becerilerini yitirirler ve yemek ve kiloyla ilgili takıntıları hayatlarındaki tüm diğer şeylere hükmetmeye başlar.



Yeme bozuklukları kadınlarda daha sık görülmesine rağmen, yeme bozukluğu olan erkeklerle de sıklıkla karşılaşılabilir. Yeme bozukluğu olan kişilerin tek tip bir vücut şekilleri ve kiloları yoktur. Mücadele ettikleri yeme bozukluğunun çeşidine göre düşük kilolu kişilerde de, normal kilolu kişilerde de, fazla kilolu kişilerde de yeme bozukluğu görülebilir.



En sık karşılaşılan yeme bozukluklarının başlıcaları, tipik olarak ergenlik ya da genç yetişkinlik döneminde ortaya çıkan, anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıknırcasına aşırı yeme bozukluğudur.

Anoreksiya nervozası olan bireyler enerji alımlarını kısıtlayarak; yani kendi yaş, cinsiyet, ve gelişimsel düzeylerine fiziksel sağlıkları açısından uygun olan kalori gereksinimlerini karşılamayarak, ciddi ölçüde düşük bir vücut ağırlığına (normalden veya beklenen kilodan daha az bir kiloya) sahip olurlar. Bu bireyler, ciddi ölçüde düşük bir kiloya sahip olmalarına rağmen kilo almak veya şişmanlamak konusunda şiddetli bir korku duyarlar ve kilo almalarını engelleyen davranışlar sergilerler. Bu kişilerin kendi vücut ağırlıklarını ve şekillerini algılamaları konusunda bozulmalar gözlemlenir, vücut ağırlıkları ve şekilleri kendi kendilerini değerlendirmelerinde aşırı bir etkiye sahiptir, veya o kadar düşük bir kiloya sahip olmanın ciddiyetinin farkında değildirler. Anoreksiya nervozası olanların bazıları diyet yaparak, saatlerce veya günlerce hiç bir şey yemeyerek, ve/veya aşırı egzersiz yaparak kilo verirler. Bazıları da fazla, normal, veya az miktarda yemek tükettikten sonra kendilerini kusturarak veya laksatif ve diuretik ilaçlar kullanarak, kilolarını kontrol altında tutmaya çalışırlar.

En sık karşılaşılan yeme bozukluklarının bir diğeri olan bulimiya nervozası olan bireyler ise, haftada en az bir kere, iki saat gibi belirli bir zaman diliminde çoğu kişinin benzer bir zaman diliminde benzer koşullarda yiyebileceğinden çok daha fazla bir miktarda yemek tüketirler. Bu kişiler, bu zaman diliminde yemek yerlerken yedikleri yemeğin türü ve miktarına dair kontrollerini kaybetmiş veya yemeye devam etmekten kendilerini alıkoyamıyorlarmış gibi hissederek. Bu bireyler, aşırı miktarda yemek tükettikleri zamanlardan sonra, anoreksiya nervozası olan bireylerde de gözlemlendiği gibi kendi kendilerini kusturmak; laksatif, diuretik, veya başka ilaçlar kullanmak; saatlerce veya günlerce hiç bir şey yememek; veya aşırı egzersiz yapmak gibi uygun olmayan telafi edici davranışlarla kilo alımlarını önlemeye çalışırlar. Bulimiya nervozası olan bireylerin kendi kendilerini değerlendirmelerinde de, anoreksiya nervozası olan bireylerde olduğu gibi, vücut şekilleri ve kiloları çok fazla bir etkiye sahiptir. Diğer yandan, bulimiya nervozası olan kişiler, anoreksiya nervozası olan kişilerin aksine, genel olarak, normal kilolu ya da fazla kiloludurlar.

En sık karşılaşılan yeme bozukluklarının üçüncüsü olan tıknırcasına aşırı yeme bozukluğu olan kişiler ise, bulimiya nervozası olan bireyler gibi, haftada en az bir kere, iki saat gibi belirli bir zaman diliminde çoğu kişinin benzer bir zaman diliminde benzer koşullarda yiyebileceğinden çok daha fazla bir miktarda yemek tüketirler. Bu kişiler de, bulimiya nervozası olan bireyler gibi, bu zaman diliminde yemek yerlerken yedikleri yemeğin miktarı ve türüne dair kontrollerini kaybetmiş veya kendilerini durduramıyorlarmış gibi hissederek. Ayrıca, yedikleri yemeklerin miktarından dolayı kendilerini suçlu ve çok üzgün hissedebilirler, kendilerinden utanabilirler. Fakat bulimiya nervozası olan kişilerin aksine, tıknırcasına aşırı yeme bozukluğu olan kişiler aşırı miktarda yemek tükettikleri zamanlardan sonra kilo alımlarını engellemek için hiçbir uygun olmayan telafi edici davranış sergilemezler.

Yeme bozuklukları, uygun tedavi yöntemleriyle başarıyla tedavi edilebilirler. Fakat, tedavi edilmedikleri takdirde, özellikle çok şiddetli olan ve uzun süredir devam eden yeme bozuklukları depresyon, intihar düşünceleri ve davranışları, kalp problemleri, organ yetmezlikleri, kemik erimesi, sindirim sistemi problemleri, yüksek veya düşük tansiyon, böbrek hastalıkları, şiddetli diş çürümeleri, büyümenin engellenmesi, kadınlarda adet görememe gibi çok ciddi psikolojik sorunlara ve tıbbi sağlık sorunlarına neden olabilirler ve hatta ölümlerle sonuçlanabilirler. Bu nedenle, yeme bozukluklarında erken teşhis ve tedavinin önemi çok büyüktür. Çocuğunuzda veya bir yakınınızda bir yeme bozukluğunun varlığından şüphelendiğiniz zaman vakit kaybetmeden bir uzmandan yardım almanız çok gereklidir. Bu anlamda, ne gibi durum ve davranışların yeme bozukluklarının varlığına işaret edebildiğini bilmeniz de çok önemlidir.

YEME BOZUKLUKLARININ VARLIĞINA İŞARET EDEN UYARICI SİNYALLER

Yeme bozukluklarının varlığını erken dönemlerinde anlamak oldukça zordur. Yeme bozuklukları devam edip ilerledikçe, varlığını gösteren sinyalleri fark etmek kolaylaşır. Fakat yeme bozuklukları olan kişiler, rahatsızlıklarını başkalarından saklamak için genellikle çok çaba sarf ederler. Bu nedenle, bireylere hem psikolojik hem de fiziksel sağlıkları açısından ciddi negatif etkileri olan yeme bozukluklarının varlığına işaret eden uyarıcı sinyalleri bilmekte çok büyük fayda vardır.

Yeme bozukluklarının en belirgin sinyallerinden birisi, yeme davranışlarında gözlemlenen kısıtlamalardır. Yeme bozukluğu olan bireyler sık sık öğünleri atlayabilirler veya yemekten kaçınmak için biraz önce çok büyük bir öğün yedikleri, hiç aç olmadıkları, karınlarının ağrıdığı gibi çeşitli bahaneler üretebilirler. Yemek yemekten kaçınabilmek için sosyal ortamlarda bulunmaktan da kaçınabilirler. Yeme bozukluğu olan kişiler yemek yedikleri zamanlarda ise kendilerine çok küçük porsiyonlar alabilir, sadece belirli, çok düşük kalorili yiyecekleri tüketebilir, veya saplantılı bir biçimde yedikleri yemeklerdeki toplam kalori miktarını hesaplayabilir, gıda etiketlerini dikkatle inceleyebilir, ve yedikleri yemekleri tartabilirler. Çok zayıflamalarına rağmen halen diyet yapmaya devam edebilirler, Ayrıca bu kişiler, açlık hislerini kontrol altına alabilmek için diyet hapları, çeşitli ilaçlar, veya uyuşturucu maddeler kullanabilirler.

Yeme bozuklukları olan bazı bireyler ise diğer insanların yanındayken normal yiyip yalnız olduklarında özellikle gece geç saatlerde veya başkalarının onları göremeyeceği gizli bir yerde aşırı yemek yiyebilirler. Bir kişinin aşırı yemek yediğinin anlaşılmasına yardımcı olan uyarıcı sinyaller, yığınlarca boş yemek paketlerinin bulunması, dolaplardaki ve buzdolabındaki yiyeceklerin büyük bir bölümünün tükenmesi, tatlı ve abur cubur gibi yüksek kalorili yiyeceklerin gizli yerlere saklanmasıdır.

Yeme bozuklukları olan bireyler, yedikleri yemeklerden sonra almış oldukları kalorilerden kurtulabilmek için kusmak veya laksatif ilaçlar kullanmak gibi çeşitli zararlı davranışlar sergileyebilirler. Örneğin, yemek yedikten hemen sonra kaybolabilirler veya sık sık banyoyu kullanabilirler. Ayrıca, kilolarını kontrol altında tutabilmek için aşırı egzersiz yapabilirler. Yemeklerden hemen sonra yapılan banyo ziyaretleri ve yapılan çok yoğun egzersizler bizlere çoğunlukla yeme bozukluklarının sinyalini verir.

Yeme bozuklukları olan bireylerin dış görünüşleri de bizlere yaşadıkları problem konusunda ipucu verebilir. Kısa süre içinde nedeni anlaşılmasızın bir bireyin çok kilo vermesi ya da çok kilo alması veya kilosunun sürekli değişmesi o bireyde yeme bozukluğunun varlığına işaret eden muhtemel uyarıcı sinyallerden bir tanesidir. Bu bireyler kendi vücutlarına karşı güvensiz oldukları için, veya verdikleri ya da aldıkları kiloları saklamak için bol kıyafetler giymeye başlayabilirler.

Son olarak, kişinin kendini değerlendirmesinde bozulmalar gözlemlenmesi veya zihninin saplantılı bir şekilde sürekli kilosuyla meşgul olması yeme bozukluklarının varlığına işaret eden diğer uyarıcı sinyallerdir. Örneğin, yeme bozukluğuyla mücadele eden bir birey çok zayıf olmasına rağmen kilosundan şikâyet edebilir veya saatlerini aynanın karşısında vücudunu inceleyerek ve eleştirerek geçirebilir.



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