

• **Bulimia Nervosa Belirtileri**

- Bireyin devamlı yiyecek düşünmesi devamlı canının yernek çekmesi, çok miktarda yemeği çok kısa sürede yemesi.
- Şişman olduğunu inkar etmesi.
- Zaman zaman kilo vermek için bir süre hiçbirşey yememesi veya yemekleri yeterince hazmetmeyi önleyecek ilaçlar alması, kendisini hasta edebilecek dietler yapması.

Obezite: Obezite, beslenme bozukluğu sonucu, olunması gereken beden ağırlığından % 20 fazla olunması ile ortaya çıkmaktadır. Toplumdan topluma, kültür farklılıklarına bağlı olarak, yeme alışkanlıkları ve 'normal' beden ağırlığı anlayışı değişir. Bazı toplumlarda fazla kilolu olarak kabul edilen ölçüler, bazı toplumlarda normal hatta ideal olabilmektedir. Geleneksel Hawaii kültüründe şişman kadının çok cazip bulunması gibi.

* Biyolojik, sosyal ve psikolojik nedenleri ne olursa olsun obezite bir sağlık sorunudur ve üstesinden gelinmesi gerekir. Bu konuda bir uzmana başvurmak ve uzman kontrolünde kilo vermek en sağlıklı seçenektir.

* **Yeme Bozukluğuna Sahip Bireylere Nasıl Yardımcı Olunabilir?**

Bazen bir yakınınızın devamlı kilo kaybettiğini veya kilo aldığını ve gittikçe daha mutsuz olduğunu gözlemleyip, ona yemesi veya yememesi için yardım etmeye çalıştığınızda size kızdığını veya sizden uzaklaştığını görebilirsiniz. Yeme davranışını değiştirmesini istemek yerine, yeme bozukluğu olan kişinin duygularını ifade etmesine olanak vermek, onlarla kendi endişenizi paylaşmak ve onları bir uzmana yönlendirmek daha doğru olacaktır.

Unutmamak gerekir ki beslenme bozuklukları zamanında tedavi edilmediği takdirde ciddi ve kalıcı rahatsızlıklara, hatta ölümlere neden olabilmektedir.

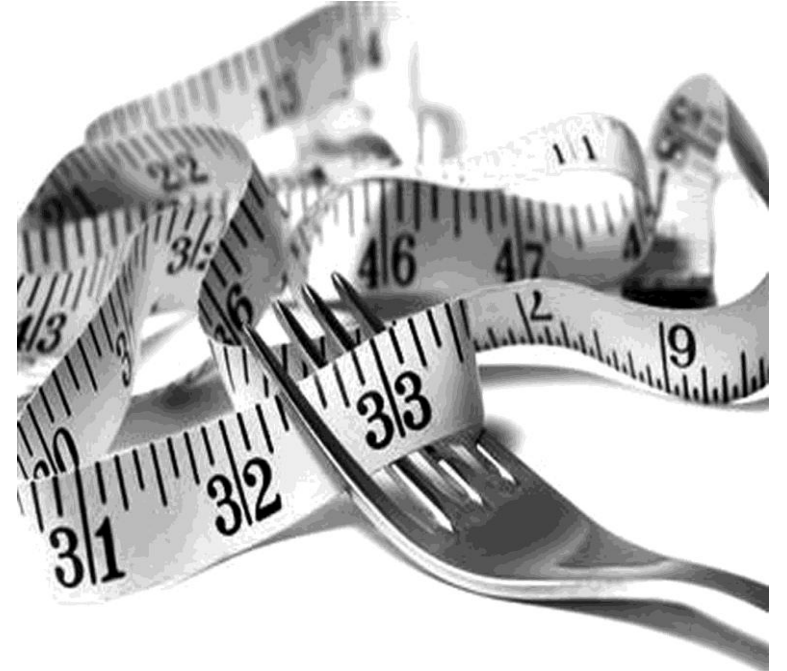
Konu ile ilgili gerekli desteği DAÜ-PDRAM'dan alabilirsiniz.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi
(DAÜ-PDRAM)



Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat
Tel: (0392) 630 2251, Faks(0392) 630 2475 - (0392) 630 2254
e-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

YEME DAVRANIŞLARI



YEME DAVRANIŞLARI

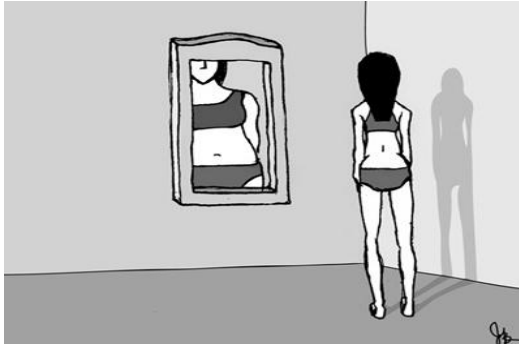
İnsanlar, acıktıkları zaman gereksinim duydukları kadar yerler. Gün içinde, genelde üç veya dört öğün yemek yerir ve kişinin yaptığı işlerle doğru orantılı olan belli miktar kalori gereksinimi karşılanır.

- Bireyler yeme alışkanlıkları bakımından 3 gruba ayrılırlar:
 - Günlük öğünlerde az yiyen ancak gün içinde zaman zaman atıştırırlar.
 - Yemek yemeyi, yaşamın en önemli olayı olarak düşünenler.
 - Sorunlarının üstesinden gelemediklerinde çok fazla yemek yeme veya yemek yememe yolu ile kendilerini ifade edenler.

Araştırmalar, çocuklukta güven duygusundan yoksun kalan kişilerin, daha sonraki evrelerde bu güven duygusunu, yeme davranışını denetim altına alarak sağlamaya çalıştığını göstermiştir. Araştırmalar ayrıca, kalıtsal yatkınlığın, aile içindeki yeme alışkanlıklarının model olmasının ve medyanın yeme davranışında önemli etkilerinin olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, medya, oyuncak sanayi ve benzeri pek çok yolla, küçük yaşta itibaren bizlere, 'ideal' beden imajları sunarak, düşük kiloda olmayı sosyal bir beklenti olarak zorla benimsetmeye çalışmaktadır.

YEME BOZUKLUKLARI

Psikolojik sorunları, aşırı yemek yeme ile gidermeye çalışmak **Obezite** denilen yeme bozukluğunu ortaya çıkarmaktadır. Yemeği reddetme şeklinde kendisini gösteren davranışa ise **Anoreksiya Nervoz** (iştah kaybı) denmektedir. Bunun daha farklı bir şekli ise, **Bulimia Nervoz** adını almaktadır. Gerek gıdayı reddetme şeklinde ortaya çıkan Anoreksiya Nervoz, gerekse aşırı yeme şeklinde ortaya çıkan Obezite gibi yeme bozuklukları; aile içi şiddet, ebeveynlerin boşanma durumu ile başedememe, cinsel taciz, okul sorunları, iş sorunları ve benzeri, psikolojik, sosyolojik ve biyolojik nedenlerden kaynaklanabilmektedir. Bazen, yeme bozukluğu olan kişilerin küçük yaşlarda cinsel tacize uğradığı düşünülmektedir. Kişi yemek yememekle adeta bedeninin gelişmesini durdurmak istemekte, bazen de tam tersine ideal bedene bu şekilde sahip olacağını zannetmektedir.



• Anoreksiya Nervoz:

Bazı insanlar kilo almaktan aşırı korkarlar. Yemek yemeyi, yaşamlarında kendi denetimleri altında tutabilecekleri tek olay olarak görürler. Onlar için yemek yememek ve kilo verebilmek kendilerini güvende hissetmelerinin tek yoludur. Uzmanlar tarafından Anoreksiya Nervoz tanısı almış insanların, açlıktan ölmemekle, kilo almak arasında bir seçim yapmak gibi bir ikilem yaşadıkları görülmektedir. Gittikçe daha az yiyerek ve daha fazla egzersiz yaparak kişi güç kaybeder, yorgun ve zayıf düşer, dikkatini toplamakta zorlanır ve depresif bir duygu durumu sergiler.

* Anoreksiya Nervoz Belirtileri

- Aşırı kilo kaybı. Kişinin ağırlığının olması gereken kilonun %15 altında olması.
- Kilo almamaya çalışmak, tüm yüksek kalorili yiyecekleri reddetmek, hasta oluncaya kadar egzersiz yapmak veya iştah kesici yahut bağırsakları aşırı çalıştırıcı (laksatif) ilaçlar almak.
- Kişinin aşırı zayıf olduğu halde şişman olduğuna inanması.
- Kadınlarda ve genç kızlarda bazen regl dönemlerinin aksaması, özellikle ergenlik dönemindeki genç kızlarda göğüslerin gelişmemesi.
- Erkeklerde, cinsel ilginin kaybedilmesi ve/ya iktidarsızlık. Ergenlik döneminde ise cinsel organların yeterince gelişmemesi.

• Bulimia Nervoz:

Anoreksiya Nervoz'un bir başka boyutu da, Bulimia Nervoz'dur. Uzmanlar tarafından Bulimia Nervoz tanısı almış insanların tipik davranışlarının başında yedikten sonra kendisini kusturmak gelir. Bu davranışın yan etkileri; dişlerin hasar görmesi, ağızda yaralar açılması, nefesin kötü kokması, kaslarda zayıflık, hatta epilepsi ve kalp sorunları olabilmektedir.

Bulimia Nervoz tanısı almış bireylerin kilolardan kurtulmak için başvurdukları bir başka yanlış yöntem de, laksatif veya 'diüretik' ilaçlar kullanmaktır. Aslında sık tuvalete çıkmakla, alınan kalorilerden kurtulmaz, aksine beden potasyum, sodyum gibi kasları güçlü tutan mineralleri kaybeder. Diüretik ilaçlarla çok idrara çıkmak sadece bedende su kaybına neden olmaktadır. Bu da çok kısa bir süre için kişinin kendisini aldatmasından başka birşey değildir.