

YEME BOZUKLUKLARI



ODTÜ

KUZEY KIBRIS
KAMPUSU

ÖĞRENCİ GELİŞİM VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK MERKEZİ

Yemek yemenin öncelikli amacı yaşamak, beslenmek olsa da yeme tutumlarında hızlı bir şekilde değişimler gözlenmektedir. Bir gereksinim olmaktan çok kültürel, biyolojik ve psikolojik etmenlerle kişinin yeme tutumları biçimlenmeye başlamıştır. Yeme bozuklukları, bu etkenlerin karmaşık etkileşimi sonucu ortaya çıkan, hem ruhsal hem de bedensel boyutları olan, ciddi komplikasyonlara ve ölüme yol açabilen bir hastalık grubudur.

Yeme Bozukluğuna Yol Açan Etmenler

Beden algısında bozukluk. Bedenini gerçekte olduğundan farklı algılama. Bedeniyle aşırı uğraş içerisinde olmak, bedeninde olmayan bir kusuru varmış gibi algılamak veya küçük bir kusuru aşırı algılamak.

Kültürel tutumlar. İdealize edilmiş ince vücut ölçüsünün kabul gördüğü ve bunun desteklendiği kültürlerde, veya yemek yemenin sürekli teşvik edildiği toplumlarda yaşama.

Arkadaş etkisi. Arkadaşların kendi aralarındaki beden tiplerine yönelik olumsuz tutumları ve ifadeleri.

Yaşam olayları. Taşınma, okul değişimi, gibi stresli yaşam olayları .

Bireysel Faktörler. Biyolojik ve genetik yatkınlıklar.

Çevresel pekiştirme. Çevrenin kişinin yeme davranışına olan tutumu.

Kişide yeme bozukluğu olduğunu gösteren semptomlar arasında;

- kilo konusuna aşırı ilgi ve kaygı
- besinler, kalori, kilo, yağ oranı ve diyet ile aşırı ilgilenme
- açlığı inkar etme
- aşırı spor yapma
- sık sık tartılma ve vücut oranlarını ölçme
- aşırı düzeyde fiziksel görünüşü eleştirme
- gıda biriktirme veya atma
- sosyal ortamdan geri çekilme
- kilo kaybı ve kiloda sık dalgalanmalar
- güçsüzlük
- saç kaybı
- duygudurum dalgalanmaları
- aşırı yemek tüketme bulunmaktadır.

Yeme Bozuklukları

Anoreksiya Nervosa: Kilo almaktan veya şişmanlamaktan çok korkma ya da belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığında olmasına karşın kilo almayı güçleştiren davranışlarda bulunma. Anoreksiya hastalarında bireyin vücut ağırlığını ya da biçimini nasıl algıladığıyla ilgili bir bozukluk vardır. Aşırı zayıf oldukları durumlarda bile kilolu olduklarını ısrar edebilirler ve vücutlarının belirli bölgelerinden şikayetçi olabilirler. Vücut ölçülerini kontrol etmek üzere sürekli

tartılırlar, bölgesel ölçümlerini alırlar veya aynada sürekli kendilerini seyreder ve eleştirirler.

Hastalığın yol açtığı vücutsal değişimler arasında; kansızlık, vücut tuz-su dengesinin bozulması, kalp atımında azalma ve düzensizlikler, kadınlarda östrojen dediğimiz kadınlık hormonu; erkeklerde testosteron denen erkeklik hormonu düzeylerinde düşme sonucu cinsel işlevlerde azalma yer almaktadır.

Bulimiya Nervosa: Aşırı yemek yeme ve diyet dönemlerinin iç içe olduğu bir yeme bozukluğudur. Aşırı yemek yeme döneminde yemek yemekle ilgili denetimin kalktığı durumdur. Kişinin yemek yemeği durduramadığı duygusu ya da ne denli yediğini denetleyemediği duygusu bulunmaktadır. Bunun ardından kilo almaktan sakınmak için kendi kendini kusturma, zayıflamak adına ilaç kullanımı, neredeyse hiç yememe ya da aşırı spor yapma gibi tekrarlayan davranışlarda bulunma durumudur.

Hastalığın yol açtığı vücutsal değişimler arasında; kadınlarda çoğunlukla adet düzensizlikleri oluşmakta, bazı hastalarda tansiyon düşüklüğü ve kalp atım sayısında azalmaya rastlanmaktadır, kusmalar nedeniyle hastanın su-tuz dengesi bozulabilir, yemek borusu hasarları, tükürük bezlerinde büyüme ve diş çürümeleri görülebilir.

Tikanırcasına Yeme Bozukluğu: Benzer koşullarda benzer sürede çoğu kişinin yiyebileceğinden daha çok yiyeceği yeme durumudur. Rahatsızlık verecek düzeyde tokluk hissedene kadar yeme, bedensel açlık duymuyorken aşırı ölçülerde yeme, ne denli yediğinden utandığı için kendi başına yeme ve daha sonra çökkünlük yaşama veya suçluluk duyma durumlarını içermektedir. Hastalığın yol açtığı vücutsal değişimler arasında; Kalp krizi, yüksek tansiyon, gut hastalığı, uykuda nefes alamama, karaciğerde yağlanma, sosyal yaşamdan uzaklaşma, depresyon bulunmaktadır.

Yeme bozukluğu olduğundan şüphe duyan kişiler ne yapmalı?

- Yeme bozukluğu ciddi komplikasyonlara ve çok ağırlaştığı durumlarda ölüme sebep olan ve mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalık grubudur.
- Öncelikle bu konuyla ilgili bir problem yaşadığınızı düşünüyorsanız bunu bir sır olarak tutmak yerine güvendiğiniz bir arkadaşınızdan, aile bireylerinizden, üniversite öğretim üyelerinizden herhangi biriyle paylaşın.
- Yeme ile sıkıntılılarınız sizi ve çevrenizi endişelendiriyor, sağlığınıza olumsuz yönde etkiliyor, bireysel, sosyal ve akademik yaşantınızın

işleyişini olumsuz olarak etkiliyorsa çevrenizde ve okuduğunuz üniversitede bulunan uzmanlardan (doktor, psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist, beslenme uzmanı) vakit kaybetmeden yardım alın.

Kaynaklar:

ÖZTÜRK , O M (1997) Ruh sağlığı ve bozuklukları

KÖROĞLU, E (2013) DSM-5 Tanı ölçütleri

Eating Disorder Treatment and Recovery.http://www.helpguide.org/mental/eating_disorder_treatment.htm

<http://www.gata.edu.tr/dahilibilimler/cocukruh/yeme.htm>

Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. Sevgül Canova

ÖGPDM: 661 21 (85-87-88)