



YEMEKLE DERDİM VAR!



Normal kiloda olunması yeme bozukluğu olmadığı, tedavi gerekmediği anlamına gelmez!

Yeme Bozuklukları Çeşitleri

● Anoreksiya Nervoz

Tıbbi bir neden olmaksızın gelişen belirgin kilo kaybıdır. Halk arasında “**manken hastalığı**” olarak da geçen bu tipte yeniden kilo alımı kişi tarafından reddedilir. Fazla zayıf olan bu görünüm korunmaya çalışılır. Kişi zayıf olmasına rağmen kendini şişman görür.

● Bulimiya Nervoz

Bulimiya nervozada kişi yineleyen tıknırcasına yeme davranışları sergiler. Tıknırcasına yiyen kişi bu durumu önlemek için uygun olmayan (kusma, ilaç kullanma vb.) davranışlar sergiler. Kişi aynı zaman diliminde bir insanın yiyebileceğinden çok daha fazla yiyeceği yer. Yedikten sonra yaşanan düşünce ve duygulardan sonra kusma gerçekleşebilir.

● Tıknırcasına Yeme

Bulimiya nervozada olduğu gibi kişide tıknırcasına yeme davranışları vardır fakat kusma görülmez. Bu kişilerin bir kısmı normal kiloda, bir kısmı aşırı kilodadır. Normal kiloda olan kişilerin kendindeki yeme bozukluğunu fark etmesi zordur.

Normal kiloda olunması, yeme bozukluğu olmadığı, tedavi gerekmediği anlamına gelmez!

YEME BOZUKLUĞU

Kişi aç hissetmemesine rağmen yeme ihtiyacı hisseder. Çünkü bedeni ile aşırı uğraş içerisinde. Kişinin beslenme düzeni farklılaşır. Bu farklılık kişi tarafından fark edilmez ve onun için normaldir.

Yeme bozukluklarının farklı çeşitleri vardır. Anoreksiya nervoz, bulimiya nervoz ve tıknırcasına yeme bozukluğu bunlardan bazılarıdır. Örneğin kişi tıknırcasına yeme davranışı gösterirken, kilo aldığının söylenmesi üzerine bazen zayıflamaya çalışabilir. Böylece tıknırcasına yeme bozukluğundan bulimiya nervozaya geçer.

Yeme bozukluklarında “duyguları yemek” tabiri yaygındır. Duyguları yemek nedir? Kişinin ihtiyacı duygusal olsa da beslenme ile ihtiyacını karşılamaya çalışır. Bu tip durumlarda kişinin olağan seyri bozulur.

Vücuda alınan fazla ya da az besin, kişide fiziksel rahatsızlıklar meydana getirir. Bu nedenle yeme bozuklukları kişilerin gizlemesinden dolayı, bazen fiziksel muayenelerde ortaya çıkar.

TEDAVİ

Yeme bozukluğu kişide fiziksel olarak da ciddi sorunlar teşkil ettiği için bunun farkına varmak ya da çevremizde bu durumu yaşayan kişiler varsa farkına vardırarak çoğu zaman hayati önem taşımaktadır.

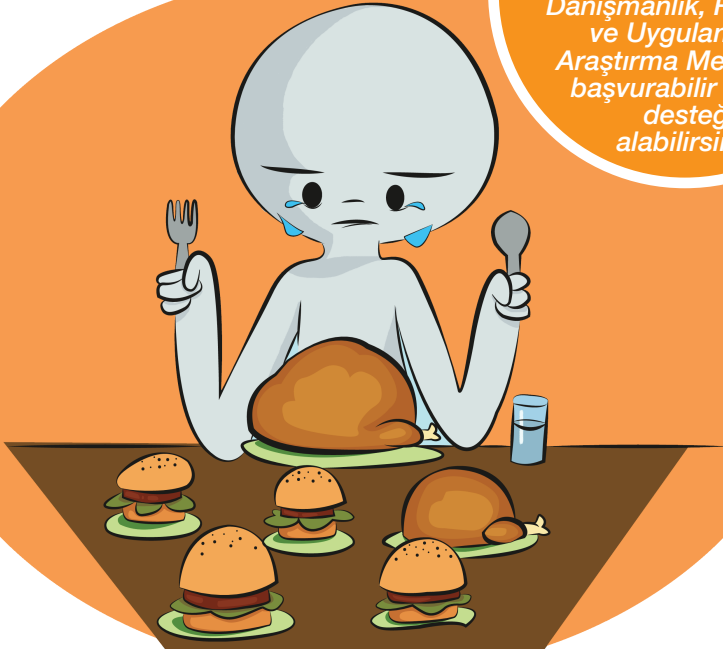
Yeme bozukluğunda fark edilmesi gereken en önemli konulardan biri: **Gerçekten aç olduğunuz için mi yiyorsunuz Yoksa yemek yemek kendinizi kötü hissettiğiniz anlarda çözümünüz mü?** Kendinize bu soruyu yöneltmeli ve sorgulamalısınız.

“Ben çok iştahlıyım, üzülmediğimde sinirlendiğimde yemek yerim, sık sık aynada kendime bakarım, vücudumda kusurlar var ve dikkatimi çok çeker” gibi cümleleri kullanmak bazen yaşanan durumu normalmiş gibi gösterebilir.

Bunlara dikkat etmek önemlidir. Yeme bozuklukları bazı toplumlarda normal karşılanabilir. Özellikle Türk toplumundaki bazı aile yapılarında, akrabalarda çok yemek yeme, kiloya karşı takıntılı düşünceler/davranışlar, bedenle ilgili aşırı uğraş gibi kişi ile aynı şeyleri yaşayanların olması, kişinin yeme bozukluğunun farkında olmasına engel teşkil edip yaşadığı durumu olağan gösterebilir. Yaşanılan bu duruma dikkat edilmesi gerekir.

Yeme bozukluğu yaşayan kişilerin hızlıca ruh sağlığı çalışanlarına ve bir hekime başvurması gerekmektedir. İlerleyen durumlarda kişinin hastaneye yatması gerekebilir. Psikolojik destek ve fiziksel destek ile çözüm mümkündür.

*Bahsedilen
belirti ve
rahatsızlıkların
sizde de olduğunu
düşünüyorsanız
üniversitemizin Psikolojik
Danışmanlık, Rehberlik
ve Uygulama ve
Araştırma Merkezi'ne
başvurabilir gerekli
desteği
alabilirsiniz.*





T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

KEMAL GÖZÜKARA YERLEŞKESİ

Tepekent-Büyükçekmece/İstanbul

Faks: (0212) 860 04 81

SEFAKÖY YERLEŞKESİ

Sefaköy-Küçükçekmece/İstanbul

Faks: (0212) 540 97 97

www.arel.edu.tr

   /areledu

 **(0850) 850 2735**
AREL