

Yeme rahatsızlığı nedir?

(What is an eating disorder?)



Yeme rahatsızlığı nedir?

Yeme rahatsızlığı olan kişilerin yeme davranışlarında ve buna ilişkin düşünce ve duygularında aşırı bozukluklar görülür.

Yeme bozukluklarının çok ağır basan ve insanı tüketen bir zayıf olma dürtüsü ve kilo almaktan ve yeme konusunda kontrolü yitirmekten hastalık derecesinde korkma özellikleri vardır.

Erkeklerde de görülebilirse de yeme rahatsızlıkları için tedavi görenlerin çoğunluğu kadınlardır. Bu çoğunlukla buluş çağında başlarsa da yetişkinliğin ilk dönemlerinde de olabilir.

Yeme rahatsızlıklarının üstesinden gelinebilir ve yeme rahatsızlıklarının ciddi bedensel ve psikolojik sonuçları olabileceğinden kişinin en erken zamanda tavsiye ve tedavi edinmesi önemlidir.

Yeme rahatsızlıklarının ana türleri nelerdir?

En ciddi iki yeme rahatsızlığı anoreksi (anorexia nervosa) ve bulimia (bulimia nervosa) 'dır.

Anoreksi (Anorexia)

Anoreksinin özelliği aşırı şişman olmaktan yoğun bir korku ve amansız şekilde zayıflık peşinde koşmaktır. Belirtileri arasında şunlar vardır:

- Aşırı derecede aç olmaya karşın yeterli besin almamaktan kaynaklanan, vücut ağırlığının en az yüzde 15'inin kaybı.

- 'Şişman' olmaktan ve kontrolü yitirmekten yoğun bir korku.
- Vücudun nasıl algılandığında olan bir bozukluk nedeniyle, zayıfladıkça vücut ölçülerini olduğundan fazla tahmin etmek ve insanların kendisini şişman olarak görebileceğini düşünmek.
- Saplantı derecesinde egzersiz yapma eğilimi.
- Sürekli olarak 'iyi' ve 'kötü' besinlerin hangileri olduğuna karar vermekle ve yiyeceklerin hazırlanmasıyla meşgul olmak.
- Aybaşı hali olmaması.

Anoreksi çok kez perhiz veya bedensel bir hastalık sonucu kilo kaybetmekle başlar. Kilo kaybıyla ilgili olarak söylenen olumlu sözler kişinin zayıf olmak iyiye, daha zayıf olmanın daha iyi olduğuna inanmaya teşvik eder.

Kendini aç bırakma ve düzensiz yemek daha sonra anoreksiye dönüşür.

Anoreksisi olan insanların önemli bir bölümünde Bulimia da ortaya çıkar.

Bulimia

Bulimia'nın özellikleri aşırı yeme ve çıkarmadır. Belirtileri arasında şunlar vardır:

- Yüksek kalorili yiyeceklerin aşırı tüketildiği ve bu olurken de kişinin kişisel kontrolü yitirdiği ve kendisinden öğrendiği duygusuna kapıldığı aşırı yeme dönemleri.
- Aşırı yeme dönemlerini telâfi etmek ve kilo almaktan kaçınmak için kendini kusturarak ve/veya aşırı

müşhil veya sıvı tabletleri kullanarak yediklerini çıkarma girişimleri.

- Sınırlı yeme ve zoruntu derecesinde egzersizi birleştirerek kilosunun kontrolünün kişinin yaşamına hâkim olması.

Bulimiası olan kişinin kilosu genellikle normal vücut ağırlığına yakın olduğundan anoreksisi olan kişiye oranla farkedilmesi daha güç olur. Bulimia çok kez zayıflık peşinde koşarak sıkı bir kilo kaybetme perhizi yapmayla başlar.

Yetersiz beslenme yorgunluğa ve güçlü bir aşırı yeme dürtüsüne yol açar. Aşırı yedikten sonra kusmak rahatlama duygusu getirir gibi olursa da bu, kısa zamanda depresyon ve suçluluk duygusuna dönüşür.

Herhalde müşhillerin kalori/yağ miktarını azaltmadığının, ancak vücuttan hayatı önem taşıyan ender minerallerin atılmasına ve su kaybına yol açtığından farkında olmadıklarından bazı kişiler müşhil kullanırlar.

Bulimiası olan kişilerin vücutlarında kimyasal dengesizlikler ortaya çıkabilir ve bu bitkinlik, depresyon ve düşünce bulanıklığı yaratabilir.

Kişi bu düzeni kırmak için büyük çaba gösterebilirse de aşırı yeme/çıkarma/egzersiz kısır döngüsü ve buna ilişkin duygular zoruntu haline ve kontrol edilemez duruma getirir.

Aşırı yeme rahatsızlığı (Binge eating disorder)

Bu yeme rahatsızlığı daha yakın zamanda tanınmıştır. Aşırı yeme rahatsızlığı olan kişilerde çok kısa bir

süre içinde aşırı yeme dönemleri vardır ve bu dönemlerde kontrolü yitirdikleri duygusu vardır.

Ancak bu aşırı yeme dönemlerinden sonra yediklerini çıkarmaya çalışmazlar. Aşırı yeme rahatsızlığı aşırı şişmanlık, şeker hastalığı ve kalp ve damar hastalıkları gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Eş-zamanlı akıl sağlığı sorunları

Yeme rahatsızlıkları çok kez panik rahatsızlığı ve saplantı-zoruntu rahatsızlığı gibi endişe rahatsızlıkları ile ve zararlı madde kullanımı ile eş-zamanlı olarak ortaya çıkar. Endişe rahatsızlığı hakkında daha fazla bilgi için Endişe rahatsızlığı nedir? adlı broşüre bakınız.

Anoreksi ve bulimia'nın bedensel etkileri.

Anoreksi ve bulimia'nın bedensel etkileri çok ciddi olabilirse de genellikle hastalık erken tedavi edilirse düzeltilebilir. Tedavi edilmezse ciddi anoreksi ve bulimia insanın yaşamını tehdit edebilir.

İki hastalık ta, eğer ciddi derecedeyse şunlara neden olabilir:

- Böbreklere zarar.
- İdrar yolu enfeksiyonları ve kalın barsağa zarar.
- Vücudun susuz kalması, kabızlık ve ishal.
- Nöbet, kas kasmaları ve kramplar.
- Müzmin hazımsızlık.
- Aybaşı halinin olmaması veya düzensiz olması.

- Vücudun çoğu organlarının zorlanması.

Anoreksinin etkilerinin birçoğu kötü beslenmeyle ilgilidir ve şunları içerir:

- Aybaşı halinin olmaması.
- Soğuğa aşırı duyarlı olma.
- Bütün vücudun tüy benzeri kıllarla kaplanması.
- Dikkatini toplayamamak ve akılcı düşünememek.

Ciddi derecede bulimia'nın şunlara yol açması olasıdır:

- Kusma nedeniyle diş minesinin aşınması.
- Salya bezlerinin şişmesi.
- Gırtlak ve yemek borusunda müzmin acı duyulması.
- Barsak ve mide sorunları.

Duygusal ve psikolojik etkileri arasında şunlar vardır:

- Besinle ilgili etkinliklerde güçlük çekme ve besine ilişkin yanıltıcı davranışlar.
- Kendi kendini yalıtma ve kişisel ilişkiler geliştirmekten çekinme nedeniyle yalnızlık.
- Hastalık bilindiği takdirde başkalarının bunu onaylamayacağı korkusu.
- Ruh halinde gitgeller, kişiliğin değişmesi, duygusal parlamalar ve depresyon.

Bu yüzden anoreksi ve bulimianın erken uyarı işaretlerine tepki göstermek ve erkenden tedavi sağlamak büyük önem taşır.

Yeme rahatsızlıklarına ne neden olur?

Anoreksi ve bulimianın nedenleri halâ net olarak bilinmemektedir. Biyolojik, psikolojik ve toplumsal etmenlerin hepsinin payı vardır. Yeme rahatsızlığının ortaya çıkmasıyla en yakın bağlantısı olan etmen perhiz yapmaktır.

Genetik etmenler

Annesinde veya kızkardeşinde *anorexia nervosa* olan kadınlarda, bu durumda olmayanlara oranla bu rahatsızlığın ortaya çıkma olasılığının daha fazla olduğunu gösteren bazı kanıtlar vardır.

Bio-kimyasal etmenler

Kimyasal veya hormonal dengesizlikler, özellikle bulûğ çağının başlamasıyla ortaya çıkarlar, yeme rahatsızlığı olmasıyla ilişkili olabilmektedir.

Kişisel etmenler

Bir dizi kişisel etmenin yeme rahatsızlıklarıyla bağlantılı olduğu görülmüştür; bunlar arasında aşağıdakiler vardır:

- Bulûğ çağına giriş, ilişkilerin bozulması, doğum veya sevilen birinin ölümü gibi yaşam değişiklikleri.
- Mükemmeliyetçilik ve ailenin ve arkadaşların sevgisinin üstün başarı göstermeye bağlı olduğu inancı.
- Yetişkinliğin getirdiği sorumluluklardan korkma.

- Aile fertleri arasında iletişimin iyi olmaması veya çocuk olgunlaştıkça ebeveynlerin çocuğa bağımsızlık tanımaya gönülsüz olması.

Toplumsal etkiler

Yeme rahatsızlıkları batılı toplumlarda giderek artmaktadır ve bu bizlerin vücut imajı konusunda saplantılı olmamıza bağlanmaktadır.

Kızlar ve genç kadınların tehlikeli perhizlere girmelerini yüreklendiren internet sitelerinin artması özellikle korkutucudur.

Medya zayıf olmayı ideal vücut şekli olarak sunmaktadır ve insanların bedensel özellikleri ile uğraşmaktadır. Fazla kilolu veya aşırı şişman olan kişiler olumsuz kalıplara oturtulmaktadır.

Ne tedavi vardır?

Yeme rahatsızlıkları etkili olarak tedavi edilebilir. Erken müdahale tüm yeme rahatsızlıklarının iyileşme olasılığını artırır. İyileşme aylar ya da yıllar sürebilirse de insanların çoğu iyileşir.

Yeme davranışlarındaki değişiklikler çeşitli hastalıkların sonucu olabilir, o yüzden ilk adım bir doktor tarafından tepeden tırnağa muayene edilmektir.

Yeme rahatsızlığının tanısı konduktan sonra bu rahatsızlık insanları hem bedensel hem de psikolojik olarak etkilediği için, bir dizi sağlık profesyonelinin tedavi sürecine katılması gerekir. Bu sağlık profesyonelleri, ruh doktorlarını, psikologları, doktorları, diyet uzmanlarını, sosyal görevlileri, meslek tedavi uzmanlarını ve hemşireleri içerebilir.

Tedavi herhalde şunları içerecektir:

- Sağlıklı yeme alışkanlıkları konusunda yeniden eğitilmek için beslenme eğitimi.
- Kişinin bozuk yemeye ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olmak için psikolojik müdahale.
- Depresyon ve endişe duygularının azaltılması için depresyon ilaçları kullanılabilir.
- Kişilerin, kişilerarası ilişkilerin duyguları ve yeme davranışları üzerindeki etkilerini anlamalarına yardımcı olmak için kişilerarası tedaviler.
- Dışarıdan tedavi ve özel programlara katılma, anoreksisi olan kişiler için yeğlenen tedavi biçimidir.

Yiyeceksiz kaldığı için ciddi derecede kötü beslenmiş olan kişilerin hastaneye yatmaları gerekebilir. Yeme rahatsızlığı olan kişilerin aile ve dostları çok kez şaşkın ve üzüntülü olabilirler. Destek ve eğitim kadar toplumda daha fazla anlayış olması tedavinin önemli bir parçasıdır.

Yardıma için nereye

gidilebilir

- Aile doktorunuz.
- Toplum sağlık merkeziniz.
- Toplum akıl sağlığı merkeziniz.

Servisler hakkında bilgi edinmek için yerel telefon rehberinizdeki "Community Help and Welfare Services" ve 24 saat açık acil telefon numaralarına bakın.

Tercümana gereksiniyorsanız 13 14 50 numaradan (TIS)'i arayın.

Hemen âcil profesyonel danışma için 13 11 14 numaradan *Lifeline*'i arayın. *Lifeline* ayrıca size başka ilişki kurulacak yerler, daha fazla bilgi ve yardım sağlayabilir.

Daha fazla bilgi aşağıdakilerden sağlanabilir:

www.reachout.com.au
www.rch.org.au/ceed
www.ranzcp.org
www.sane.org
www.mmha.org.au

Bu broşür hakkında

Bu, Avustralya Hükümetinin Ulusal Akıl Sağlığı Stratejisi çerçevesinde fon sağladığı akıl hastalıkları broşürler dizisinden birisidir (National Mental Health Strategy).

Dizideki diğer broşürler arasında şunlar bulunmaktadır:

- *Akıl hastalığı nedir?*
- *Endişe rahatsızlığı nedir?*
- *İki kutuplu ruh hâli rahatsızlığı nedir?*
- *Depresif rahatsızlık nedir?*
- *Kişilik rahatsızlığı nedir?*
- *Şizofreni nedir?*

Bütün broşürlerin ücretsiz kopyaları aşağıdaki adresten sağlanabilir: Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Tel 1800 066 247
Fax 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

Diğer dillerde kopyaları için: (02) 9840 3333 numaradan Avustralya Çokkültürlü Akıl Sağlığı'nı (Multicultural Mental Health Australia) arayın. www.mmha.org.au

Insert your local details here

