



Psykisk helse

TYRKISK

# Yeme bozuklukları

Spiseforstyrrelser/Eating disorder



## Yeme bozukluğu nedir?

**Yemek, vücut ve kilonuz ile ilgili düşünceleriniz, duygu ve davranışlarınız, hayat kalitenizi ve gündelik yaşamınızı olumsuz şekilde etkiliyor mu? Eğer öyleyse, sizde yeme bozukluğu var demektir.**

Norveç'te 15 ve 44 yaşları arasındaki kadınların aşağı yukarı 27 000'inde anoreksi, 18 000'inde bulimi ve 28 000'inde de aşırı yeme hastalığı (tvangsspising) bulunmaktadır. (Gøtestam ve Rosenvinge, 2002) Yeme bozukluklarına en sık 12-19 yaş grubu arasında rastlanır, ancak daha ileri yaşlarda da ortaya çıkabilir. Rahatsızlık duyanların yüzde 90'ını kadınlar oluşturmaktadır, ancak yeme bozukluğu erkeklerde de görülür. Hastalığa her çevrede rastlanmakla birlikte, estetik ve kilonun önemli olduğu spor, bale ve moda çevrelerinde daha fazla görülmektedir.

Yeme bozukluğu, psikolojik bir rahatsızlıktır. İyileşmek için kişinin yardıma ihtiyacı vardır. Bu hastalık yaş ilerledikçe kendiliğinden ortadan kaybolan bir şey değildir. Kişi doğru tedavi görürse iyileşebilir, ancak bunun için yardım istemek önemlidir.

## Üç çeşit yeme bozukluğu

**Yeme bozukluğunu üç gruba ayırıyoruz; aşırı zayıflık (anoreksi), aşırı yeme ve çıkarma (bulimi) ve çıkarmadan aşırı yeme (tvangsspising). Bir kişinin yeme tarzı, yaşamının farklı dönemlerinde değişiklik gösterebileceğinden, bu kişinin yeme alışkanlıkları her zaman aynı kategoriye sokulamaz.**

Kimileri, yeme bozukluğunun her türünü sırayla yaşayabilirler, diğerleri ise hayatları boyunca bir tek yeme bozukluğuyla uğraşırlar. Kimilerindeyse değişik yeme bozukluğu belirtileri aynı anda mevcuttur.

## Bu belirtilerin bazıları size tanıdık geliyor mu?

### Aşırı zayıflık (Anoreksi)

- Neyi ve ne kadar yiyeceğinizi sınırlıyor musunuz?
- Anoreksi, kişinin yaş ve boyu için normal addedilen vücut ağırlığının en alt seviyesinden daha fazla kilo almaya direnmesiyle oluşur.
- Kilo almak sizi aşırı derecede korkutuyor mu?
- Vücudunuzun ağırlığı, büyüklüğü veya formu sizi rahatsız ediyor mu? Vücudunuz tümüyle ya da kısmen, başkaları zayıf dese bile size şişman geliyor mu?
- Menstrüel periodunuzun peş peşe üç kez gelmediği oldu mu? (Kadınlar için)

### Aşırı yeme ve çıkartma (Bulimi)

- Tekrarlayan, aşırı miktarlarda yemek yediğiniz dönemler oldu mu? (Kısa bir süre içinde çok fazla yiyecek tüketmek)
- Yemek yeme konusunda kontrolü kaybettiğiniz oluyor mu? (durumacasına yemekten kendinizi alamamak ya da yediğiniz yiyecek miktarını ayarlayamamak gibi)
- Kilo almanızı engellemek üzere, sürekli olarak kendinizi kusturuyor, kabızlığa karşı (laksatif) ya da idrar söktürücü ilaçlar kullanıyor, sıkı rejimler yapıyor, günlerce aç kalıyor, ve/veya yoğun spor aktiviteleri yapıyor musunuz?



### Çıkartmadan aşırı yeme (Tvangspising)

- Bir dönem aşırı miktarda yemek yiyor, sonra rejime giriyor, aç kalıyor, aşırı spor yapıyor ve/veya gereksiz yere laksatif ve idrar söktürücü ilaçlar kullanıyor musunuz?
- Yediklerinizi çıkartmasanız da düzensiz ve sağlığa zararlı biçimde besleniyor musunuz?
- Ani kilo kaybı ve kazancı nedeniyle kilonuz bir inip bir çıkıyor mu? Bu tür bozukluğu olan kişiler şişman da, normal kilolu da olabilirler.

## Bu semptomlar neyin göstergesidir?

Yeme bozukluğu, kişinin iç dünyasında yaşadığı duygusal dengesizliğin dışa vurumudur. Yeme bozukluğu olan kişide yemek yeme dürtüsünü, kişinin aç ya da tok olması değil, psikolojik ve biyolojik faktörlerin karmaşık etkileşimi kontrol eder. Bulimili bir kişi için aşırı yeme ve kusma, iç huzursuzluğu, üzüntü ve her şeye yetişememe duygusunu geçici olarak azaltma yolu olabilir. Anoreksi rahatsızlığı olan kişi için yediklerini ve kilosunu kontrol etmek, sadece vücuduna hakim olmak değil, tüm varlığına hakim olmakla ilgili bir başarı duygusu sağlar.

## Yeme bozukluklarının nedenleri

Yeme bozukluğunun bileşik özelliğinden dolayı, bu rahatsızlığın tek bir nedeni olduğunu söyleyemeyiz. Hastalığın gelişiminde hem biyolojik, hem psikolojik, hem de kültürel faktörlerin rol oynadığı sanılmaktadır. Yeme bozukluğu, sıradan bir zayıflama kürünün kontrolünden çıkmasından daha öte bir rahatsızlıktır.

Yeme bozukluğu, genellikle hayatından memnun olmayan ergenlik çağındaki gençlerde "masum" bir zayıflama kürü gibi başlar. Bu, gencin üstlendiği yeni role dair beklentiler, talepler ve stres gibi faktörlerle bağlantılıdır. Ergenlik çağındaki genç, iç dengesini sağlama çabasıyla dikkatini kendi vücuduna yönelterek, bunu sıkı bir şekilde kontrol etmeye çalışır.

Çevre ve yakınlarının tepkileri belirtilerin artmasına neden olabilir. Vücuda ve dış görünüşe fazlasıyla önem veren, sportif başarılarla aşırı yoğunlaşan çevreler buna örnektir.

## Tedavi

**Yeme bozukluğu sorunları olan kişilerin çoğunun tedaviye ve yardıma ihtiyacı vardır. Hastanın kendi çabası ve iyileşme isteği rahatsızlığın her aşamasında çok önemli bir rol oynar. Aile ve arkadaşların verdiği destek de önemlidir. Bu kişiler, hasta olan kişiyi, hem tedavi görmesi için, hem de tedaviyi tamamlaması konusunda teşvik edebilirler.**

Tedavi, hastanın kendi güçlü yönlerini temel alır. Anoreksi hastalarının yemek yememede gösterdikleri kararlılık doğru kullanılırsa yararlı olur, aşırı yeme ve çıkartma bozukluğu olan kişilerin güçlü yönü de yaşama duydukları iştah ve esnekliktir.

Tedavi şu noktalarda yoğunlaşır:

- Yeme biçimini normal bir hale getirmek
- Kişinin olgunlaşmasını ve gelişmesini sağlamak
- Duyguların ve stresin üstesinde gelme yeteneğini, yemeyle bağlantılı olmaktan çıkarmak.



Norveç'te yeme bozukluklarını tedaviye yönelik merkezlerin nerelerde olduğunu öğrenmek istiyorsanız, [www.nkns.no](http://www.nkns.no) adresinden; Yeme Bozuklukları için Ulusal Klinik Şebekesi'ne (Nasjonalt Klinisk Nettverk for Spiseforstyrrelser) bakınız.

## Tedavi şekilleri

Yeme bozukluğunun tedavisinde farklı yöntemler kullanılmaktadır. En yaygınları şunlardır:

### **Psikoterapi (Konuşma yolu ile tedavi)**

Hastanın psikoterapistle düzenli olarak yaptığı, bazen yıllarca sürebilen konuşma yöntemi. Burada, bozulmuş olan yeme alışkanlıklarının kontrol edilmesi üzerinde çalışılır. İyileşmenin kalıcı olabilmesi için, terapi süresince hastanın kendi ihtiyaçlarını ve duygularını daha iyi tanıması, yeme bozukluğunun altında yatan nedenleri anlaması gerekmektedir.

### **Klinik beslenme uzmanı**

Doğru beslenme konusunda yol gösterme. Beslenme uzmanı, hastanın da katkısıyla, hastanın normal yeme alışkanlıklarını yeniden kazanması için, kişiye uygun bir beslenme planı hazırlar.

### **Fizik tedavi**

Hastanın daha gerçekçi bir vücut nosyonu edinmesi ve vücudunu normal kabul etmesini sağlamayı amaçlayan tedavi biçimidir.

### **İlaçla tedavi**

Diğer terapilere ek olarak depresyon, ciddi endişe ve uyku sorunlarının varlığı halinde uygulanabilir.

## Yardım Almak Mümkün

### **Doktor muayenesi**

Ciddi fiziksel komplikasyonların ortaya çıkma tehlikesine karşı, hastanın bir doktor tarafından düzenli olarak muayene edilmesi gerekmektedir.

### **Tamamen iyileşmek mümkündür ve gereken yardımı alabilirsiniz!**

- Aile Doktorunuz/Acil Servis
- Sağlık Ocağı/Okul Sağlığı Hizmeti
- Psikiyatri Hemşireleri (İkamet ettiğiniz belediyenin telefon santralı aracılığıyla ulaşabilirsiniz)

## Destek grupları ve kendine yardım etme

Tedaviye ek olarak, bu tür grupların varlığı büyük önem taşır. Bu gruplar yeme bozuklukları hakkında bilgi verir, değişime teşvik eder, bu şekilde hasta ve yakınlarına umut ve destek verirler.

- Yeme bozukluğu olan kadınlar için destek grubu (Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser), Oslo [www.iks.no](http://www.iks.no)
- Anoreksi ve Bulimi Hastaları Derneği (Anorexia/Bulimia Foreningen), Bergen
- Yeme Bozuklukları Merkezi (Senter for spiseforstyrrelser), Stavanger



Psyisk helse

IS-1470

## Yardım alabileceğiniz yerler

Acil – 113'ü arayın  
Aile doktoru /Acil servis  
Yardım telefonu: 810 30 030

## Ayrıntılı bilgi için

www.psyisk.no  
www.psyiskhelse.no  
www.mentalhelse.no  
www.psykopp.no  
www.nyinorge.no  
www.nakmi.no

## Ruhsal sağlık konusundaki broşürler



Anksiyete  
IS-1465



Depresyon  
IS-1466



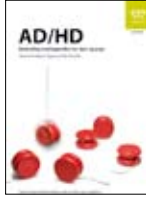
Saplantı -  
Zorlantı Bozukluğu  
IS-1469



Yeme bozuklukları  
IS-1470



Psikoz  
IS-1471



AD/HD  
IS-1468



Yasal güvence  
IS-1467



Norveç'de Ruh Sağlığı Yardımı  
• Yetişkinler için, IS-1472  
• Gençler için, IS-1474  
• Çocuklar hakkında, IS-1473



BUP  
• Çocuk, IS-1301  
• Gençlik, IS-1302  
• Yetişkinler, IS-1303

Broşürler [www.psyisk.no](http://www.psyisk.no) web sayfasından Informasjonsmateriell bölümünden indirilebilir.

Broşürlerin yayımlandığı diller: Norveççe (bokmål, nynorsk), İngilizce, Arapça, Farsça, Fransızca, Kürtçe/Sorani, Polonyaca, Pencap dili, Rusça, Samice, Sırpça/Hırvatça, Somalice, İspanyolca, Türkçe, Urduca ve Vietnamca.

Originalheftet er skrevet av Hanne Tveit og Astrid Hansen, utgitt av Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning



Sosial- og helsedirektoratet