

# YEMEK YA DA YEMEMEK

Yemek yemenin temel amacı yaşamak, beslenmek ve sağlıklı olmak olsa da, herkes bazen rahatlamak, eğlenmek, öfkemizi bastırmak veya üzüntümüzle baş edebilmek için de yer. Beslenme biçimini aile, kültürel yapı ve ekonomik durum kadar iç dünyamız da belirler. Duygularımız, toplumun fiziksel görünümüyle ilgili standartları, bu standartlara karşı tutumumuz ve beklentilerimiz, yemek yemenin bir sorun haline gelip gelmeyeceğini etkiler.

Yeme bozuklukları günümüzde özellikle kadınları, ve giderek erkekleri, etkileyen rahatsızlıklar arasına girmiştir. Son zamanlarda beğenilen bedenler giderek daha zayıf bedenler olmuştur. Medyada 'başarılı insan' imajı hep 'ince insan'la simgelenmektedir. Moda endüstrisi de zayıflıkla güzelliği özdeşleştirmeye destek olmaktadır.

Çevreye, beğenilene uyum sağlama baskısı ve bu konuda kontrolü kaybetme korkusu bazı kişileri kendi bedenleriyle ilgili daha fazla endişelenmeye yönlendirmektedir. Bunun yanı sıra diyet endüstrisi de medyadan oldukça destek görmekte ve herkesi daha zayıf olması gerektiğine inandırmaya çalışmaktadır.

Tüm bunlara ek olarak, özgüven eksikliği, aile veya diğer ilişkilerde sorunlar, yoğun kaygı, depresyon ve stres gibi faktörler de yeme bozukluğu gelişmesinde etkin olan faktörlerdir.

Yeme bozukluğu yaşanmaya başladığında yemek, kilo, beden ölçüleri kişinin yaşamının odak noktası haline gelir. Sürekli yemekle ilgili düşünür ve bu konuyla ilgili kendine zarar veren eylemler içine girer.

## Yeme Bozuklukları

**Takıntılı yeme** bozukluğundan şikayetçi olanlar kendilerinde 'durdurulamaz bir yeme arzusu' olduğundan söz ederler. Bu, açlıktan kaynaklanan bir arzu değildir. Aç olmasa da kişi için bu arzuyu dayanılmaz ve kontrol edilemez olarak yaşar. Aşırı ve hızlı yer. Bunu yalnız yapmayı tercih eder. Şiddetli yeme nöbetlerinden sonra aşırı derecede suçluluk, pişmanlık ve utanç duyulur. Aşırı yemenin ardından çok sıkı, sağlıksız rejimler denenir. Ancak bu bir kısır döngü gibi aşırı yeme-sıkı rejim-aşırı yeme şeklinde sürer.

**Bulimiya Nervosa** tanısı alan kişiler aşırı yeme nöbetlerinin ardından yenilenleri kusar ya da ilaçlar yoluyla vücut dışına atmaya çalışır. Aşırı yemek çoğu zaman duygusal bir acının ardından karşı konulmaz gibi görünen bir yeme isteği şeklinde ortaya çıkar. Yemek ve kendi

beden ölçüleri, kiloları sürekli akıllarını meşgul eder; kilo almaktan inanılmaz ölçüde korkarlar. Bulimikler, aşırı yemeden sonra yoğun suçluluk ve utanç duyguları ve kilo alma korkusu nedeniyle yediklerini vücut dışına atarlar ve bunu yine duydukları utanç nedeniyle çevrelerinden gizlemeyi tercih ederler. Bulimikleri dürtülerinin kontrol dışı olduğunu düşünür ve yemeği dışarı atarak bu kontrolü tekrar elde etmeye çalışırlar, fakat bütün bu çabaları onlara daha da fazla olayların kontrollerinin dışına çıkması hissini yaşatır. Ayrıca kusma veya laksatif ilaç kullanma bedene, sindirim organlarının tahribatı, bedensel sıvıların kaybı, kaslarda zayıflama ve kramplar, kaplte ritm bozukluğu, hatta kalp durması gibi çok ciddi zararlar verebilir.

*Anoreksiya Nervoza* kişinin kendini, sağlığını gözardı edecek derecede aç bırakmasıdır. Anoreksiklerin kendi bedenleriyle ilgili algısı çok çarpıktır; başkaları onları çok zayıf bulduğunda bile kendilerini kilolu bulur ve yemek yemezler. Çoğu zaman yememenin yanı sıra aşırı derecede spor da yaparlar. Anoreksiya daha çok 13-25 yaşlarındaki kadınlarda görülür, ancak erkeklerde görülme oranı da gitgide artmaktadır. Anoreksiklerin özgüveni çok azdır, kendilerini yalnız ve suçlu hisseder, utanç duyarlar. Anoreksikler bir şey yerlerse kontrollerini kaybedeceklerini düşündüklerinden mümkün olduğu kadar az yemeye (hatta hiç yememeye) çalışırlar. Anoreksiya ne kadar uzun sürerse ondan kurtulmak da o kadar güçleşir. Bu bozukluk zihinsel faaliyetlerde azalma, dolaşım bozukluğu, kemik erimesi, hormonal bozukluklar (aşırı kıllanma, büyümenin durması), sindirim organlarında tahribata, adet kesilmesi gibi bedensel sıkıntılara yola açar. Bazı durumlarda kişinin hastaneye yatırılması gerekebilir. Ne yazık ki, müdahale edilmezse bu bozukluk ölümle sonuçlanabilir.

## **Yeme Bozukluğu ile Baş Etmek için Öneriler**

- Öncelikle bu konuyla ilgili bir problem yaşadığınızı kabul edin ve bir sır olarak tutmak yerine mutlaka güvendiğiniz birileriyle paylaşın.
- Yeme bozukluklarıyla ilgili bilgi edinin. Kitap okuyun, internette araştırma yapın ve mutlaka bir ruh sağlığı uzmanıyla görüşün.
- Yeme bozukluğunun neyi maskeleydiğini, sizi nelerden koruduğunu düşünün. Bu durum olmasa yaşamınızda nelerle yüzleşmek zorunda kalacağınızı gözden geçirin.
- Yemek yemek yerine gerçekte ne istediğinizi, neye gereksinim duyduğunuzu düşünün.
- Yeme ya da kusma dürtünüz arttığında –bu konudan bahsetmeyecek olsanız bile- birisini arayın, konuşun ya da yürüyüşe çıkın. Mutlaka sizi rahatlatacak bir şeyler yapın.

- Çok kötü hissettiğiniz anlarda, örneğin biriyle kavga ettikten sonra, yalnız kalmamaya çalışın. Eve kapanıp yemek isteği geldiğinde, bunu o andaki öfkeniz ya da kırgınlığınızla ilgili olduğunu ve yemenin durumu iyileştirmek yerine kötüleştirilebileceğini hatırlatın.
- Kendinizi acımasızca eleştirmeyin ve yargılamayın. Olumsuz eleştiriler kötü hissetmenize yol açar, bu da sizi daha çok yemeye ya da kendinizi aç bırakmaya itebilir.
- Öz güveninizi artırmanın, kendinizi geliştirmenin yollarını arayın. Hayatınızın ve bedeninizin kontrolünü, acı çekmeden ya da aç kalmadan da elinizde tutabilirsiniz.
- Sürekli kendinizle ve dış görünüşünüzle meşgul olmayın. Çevrenizdeki insanlarla ilgilenin.
- Sağlıklı bir beslenme düzeni konusunda bilgi edinin ve sağlıklı bir yeme alışkanlığı geliştirmeye çalışın. Asla, uzun süreler aç kalmayın. Dengeli beslenmek önemlidir, ama arada bir dozu kaçırmak da normaldir. Kendinizi suçlamak yerine kaçırmakların keyfini çıkarın.
- Kendinizi olduğunuz gibi kabul edin ve olduğunuz gibi sevmeyi deneyin. Mutluluk zayıf olmanıza bağlı değildir. Unutmayın, nasıl görüldüğünüzden çok kim olduğunuz önemlidir.

Yeme bozukluğu teşhisi ve tedavisi mutlaka bir ruh sağlığı uzmanı tarafından yapılmalıdır. Bir yeme bozukluğunuz olabileceğini düşünüyorsanız, vakit kaybetmeden bir uzmandan yardım alın. Bozukluk olarak tanımlanmasa da, yeme ile ilgili sıkıntılarınız sizi ve çevrenizdekileri endişelendiriyor, sağlığınızı olumsuz etkiliyor ve gündelik yaşamınızı aksatıyorsa bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ**

**E-Posta:** [pdb@bilgi.edu.tr](mailto:pdb@bilgi.edu.tr)

**Tel:** 212 311 76 74

*Yalnızca İstanbul Bilgi Üniversitesi öğrenci ve personeline hizmet verilmektedir*