

YEME BOZUKLUKLARI

Yeme bozuklukları ülkemizde de rastlanan bir rahatsızlık şeklidir. Anoreksia nervosa, bulimia nervosa ve obezite gibi üç ana türü vardır. İlk ikisinde, birey zayıflamak için aşırı derecede ve sağlıksız yöntemlerle uğraş vermektedir. Sonuncusunda ise depresyonla yakın ilişkili bir aşırı yeme söz konusudur.

Obezite genellikle depresyon başlığı altında ele alınır ve ona göre tedavi edilir. Burada da yeme bozukluklarından söz ederken, daha çok anoreksia nervosa ve bulimia nervosa üzerinde duracağız.

Günümüzün modası daha çok bayanlarda dış görünüşle ilgili kaygılar yaratmaktadır. Bu nedenle yeme bozuklukları da bayanlarda sıkça görülmektedir.

Anoreksia nervosa kişinin normal veya normalin üstünde bir ağırlıkta olmayı reddetmesidir.

Kişi zayıf olsa bile, kilo almak veya şişman olmakla ilgili yoğun korkusu vardır.

Bireyin kendi kilosunu ve beden ölçülerini algılamada ciddi bozukluklar bulunur. Beden ağırlığı veya şekli kişinin kendini insan olarak değerlendirmesinde ana ölçüt haline gelir. Veya kişi normal ağırlığının çok altında olduğunda durumunun ciddiyetini algılamada güçlük yaşar.

Bu rahatsızlık, bayanlarda daha çok, adet öncesi ergenlik döneminde rastlanmaktadır. İleri yaşlarda ise, birey üç ay üst üste adet görmediğinde anoreksia nervozanın varlığından söz edilebilir.

Anoreksia nervozanın iki türü vardır: Birincisinde kişi yemek yemeyerek kilosunu kontrol etmeye çalışır. İkincisinde ise zaman zaman kontrolsüz yemek yer ve onun üzerine birtakım ilaçlarla, yediklerini bedeninden atar.

Bulimia Nervozada ise aşırı yeme ve yediklerini çıkarma vardır.

Aşırı yeme, yoğun bir kontrol kaybetme hissiyle birlikte, kısa sürede, birçok insanın yiyemeyeceği miktarda yemek tüketmektedir.

Aşırı yemeği “telafi edici uygunsuz davranışlar” izler. Bunlar, kendini kusturma; laksatif, diüterik, vb. ilaçların aşırı kullanımı; kendini aç bırakma; veya aşırı egzersiz gibi sağlıksız yöntemlerdir.

Yukarıda tanımlanan aşırı yeme ve onu izleyen telafi edici uygunsuz davranışlar, bulimiklerde ortalama olarak, üç ay süresince haftada en az iki kere görülür.

Anoreksikler gibi bulimikler de kendilerini kilolarını ve beden şekillerine göre değerlendirirler.

Bulimia nervozanın da genel olarak iki türü vardır: Birinde kişi düzenli olarak kendini kusturma; laksatif, diüterik ilaçlar veya lavman kullanımı gibi telafi edici uygunsuz davranışlar içinde bulunur. Diğerinde ise kişi kendini aç bırakır veya aşırı egzersiz yapar ama kendini kusturma veya ilaç kullanma yöntemlerine başvurmaz.

Yukarıda genel olarak anlatılan anoreksia nervoza ve bulimia nervozanın çerçevesine sığmayan ve çok ender karşılaşılan yeme bozuklukları da vardır.

Yeme bozuklukları bu şekilde adlandırılmasa da her zaman Var olmuştur. Ancak, son dönemde, moda dünyası tarafından zayıflığın empoze edilmesinden ötürü, bu rahatsızlık gençler arasında daha sık görülür olmuştur. Klinisyenler gitgide daha çok yeme bozukluğu vakasıyla karşılaştıkça araştırmacılar da bu konu üzerine yoğun bir şekilde eğilmiştir.

Yeme bozuklukları her ne kadar Kuzey Amerika ve Batı Avrupa gibi gelişmiş ülkelerde daha çok görülse de ülkemizde de ne yazık ki bu rahatsızlıktan şikayetçi olanların sayısı giderek artmaktadır.

<http://www.diyetuzmani.com>