

## YEME BOZUKLUKLARI

Yeme bozukluklarını tanımak ve anlamak için tıp literatürüne baktığımızda anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve tıkınırcasına yeme bozukluklarının tanımlandığını görüyoruz. Hepsinin temeline baktığımızda yeme bozukluklarının ruhsal kökenli olduğunu görüyoruz. Duygusal açlığı yemekle bastırma davranışı, stresli durumlarda tıkınırcasına yemek yiyerek rahatlama çabası, zayıf olmak güzel olmaktır algısı gibi psikolojik kökenli nedenler yemek bozukluklarına sebep olabilmektedir. Erkeklerle oranla kadınlarda çok daha sık görüldüğü yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur. En sık görüldüğü dönem ergenlik dönemidir. Bu durumu ergenlik dönemindeki bedensel değişimler ve bunla birlikte dış görünüme atfedilen değer değişmeye başlamasıyla açıklayabiliriz. Güzel görünmek, beğenilmek isteğinde görülen ergenlerin diyet yapmasına sebep olabilirken, ergenlik dönemine özgü stresli durumlar ve değişen hormonların bireyin iştahını etkilemesi yeme bozukluklarına temel oluşturabilmektedir. Bazı durumlarda ise bireyin zihninde dış görünüm ile ilgili ideal olduğunu düşündüğü bir algı olabilir. Bu ideal görünüme kavuşmak için çok sıkı diyetler yapma, kendini aç bırakma, yediklerini çıkarma gibi sağlıksız davranışlar görülebilmektedir.

### Ergenlerde Yeme Bozuklukları

Ergenlik dönemi çocuk için sancılı bir dönem olmakla birlikte aile için de değişimleri farketmenin, anlamının ve çocuğa yardım yollarını bulmanın zor olduğu bir dönemdir. Bu dönemde çocuğun sorunlarına yardımcı olmak için müdahaleci ebeveyn tutumu geliştirilebildiği gibi sorunları büyütmemek ve ergenle kurulan ilişkileri gergin hale sokmamak için uzak durmak da çocukta yeme bozukluğu sorununu ortaya çıkarabilir. Özellikle ebeveynler arasında ya da ebeveyn ile çocuk arasında yaşanan iletişim problemleri tetikleyici olabilir.

Ergenlerde yeme bozukluklarının oluşmasında o dönemde yaşanan bedensel değişimlerden hoşnutsuzluk, değişen bedenine uyum sağlayamama gibi nedenler etkili olabildiği gibi aile içi yaşanan problemler de sebep olabilir. Genel olarak bir çerçeve çizilirse ergen için de biyolojik yatkınlık, psikolojik yatkınlık, aile içi yaşantılar ve sosyal faktörler tetikleyici olmaktadır. Bu sebeplerden hangisinin daha etkili olduğu bireylerde farklılık gösterir. Çocukta yeme bozukluğu olduğunu fark eden aileler kaygıya kapılıp düzenli ve yeterli yemek yemesi için çocukta baskı oluşturabilir. Bu yemek yeme sorununun çocukta daha çok saplanmasına neden olur. Onun yerine sorunun kaynağının ne

olduğunu öğrenmek için aile terapisi şeklinde destek almak daha faydalı olacaktır. Sosyal beklentilerin görsel medya tarafından ve beden üzerinden sunulması özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin bedenleri ile ilgilerinin artmasına, sosyal kabul ve dikkat çekme arzusu ile yanlış diyetlere ve bunun sonucu olarak da yeme bozukluğunu arttırmaktadır. Bireysel farklılıklara bağlı olmakla birlikte terapiler, diyet konusunda danışman desteği, tıbbi müdahale ile ilaç desteği tedavide kullanılmaktadır. Sonuç olarak özellikle ergenlik döneminde çocuğunun aşırı diyetler uyguladığını, kilo vermek için aşırı egzersizler yaptığını, zayıflama ilaçlarına başvurduğunu dengesiz ve düzensiz beslenme biçimi geliştirdiğini fark eden ailelerin uzman desteğine başvurmaları gerekmektedir.