

# İçindekiler

Giriş .....	5
<b>BİRİNCİ KISIM: YEME BOZUKLUKLARINI ANLAMAK .....</b>	<b>7</b>
1. Yeme bozukluğu nedir? .....	9
2. Neden bazı insanlar yeme bozuklukları geliştiriyor? .....	37
3. Tedavi .....	43
<b>İKİNCİ KISIM: YEME BOZUKLUKLARIYLA BAŞ ETME.....</b>	<b>45</b>
4. Motivasyon .....	47
5. Kendini-gözlemeleme .....	53
6. Öğün planlama .....	67
7. Kontrolsüz yeme ve kusma dürtüsüyle baş etmek .....	73
8. Olumsuz düşünceler ve yeme bozuklukları .....	84
9. Aile ve arkadaşlar .....	92
Yazar hakkında.....	99

*İnsan kurallara sığmaz!*

# Giriş

## Kitap hakkında

Çoğumuz hayatımızın bir döneminde, özellikle bedenimizin değişmeye başladığı ergenlik döneminde görüntümüzden memnun değilizdir. Bazılarımız yaş ilerledikçe hoşnut olma-ya ve daha geniş bir perspektif geliştirdikçe kendini daha çok kabul etmeye başlar. Maalesef bu durum hepimiz için geçerli değildir ve bazen kilomuz ve bedenimizin şekline yönelik bu normal kaygılar geçmez ve dikkatimizin tek odağı haline gelir. Tabii çoğumuz diyet yapmayı seçeriz fakat bazen iş çığırından çıkar ve bunu uzatabilir, hatta aşırıya kaçabiliriz. Biz yediklerimizi kontrol edeceğimize, diyet (ya da kilomuzu kontrol etmek için yaptığımız başka şeyler) bizi kontrol etmeye ve bizim için çok önemli olmaya başlar. Bu, kişi bütün öz-değerinin yemesini ve yiyecekleri ya da kilosunu ve vücudunun şeklini kontrol altında tutabilme yeteneğine bağlı olduğuna inandığı zaman ortaya çıkabilir. Ve kilo ve beden şekli hakkındaki kaygıların yanı sıra yiyecek kısıtlamasının da aşırı önem kazanmaya başlamasıyla birlikte bu bir “yeme bozukluğu” halini alabilir.

Bu kitabın amacı yemeye ilgili bu tür sorunları olanlara yardım etmektir ve aynı zamanda ailelerimizin ve arkadaşlarımızın olan biteni biraz anlamasını sağlamayı amaçlamaktadır. Yiyecek, yeme ve beden imgesiyle ilgili bu sorunların nasıl üstesinden gelineceği konusunda bu kitap bir tür giriştir ve iyileşme yolculuğunuza başlamanıza yardımcı olacaktır.

1. Bölümde yeme bozukluklarının semptomları anlatılıyor.
2. Bölüm bu sorunlarla baş etmek için atabileceğiniz pratik

adımların ve size yol gösterecek örneklerle birlikte kolaylıkla yapabileceğiniz birkaç yazılı egzersizi de içeren uygulamaların üstünde duruyor. Ayrıca ailelerin ve arkadaşların yaşayabileceği bazı endişelerin ele alındığı bir bölüm de bulacaksınız. Çoğu insan kitabı baştan sona okumayı ve üstünde çalışmayı yararlı buluyor, baştan itibaren not almanız da işinize yarayabilir.

Yeme ve diyet yapma konusunda sorunlarınız olduğu zaman kendinizi bu düşünce ve davranış kalıplarında öyle sıkışık kalmış hissedebilirsiniz ki iyileşeceğinize inanmanız zor olabilir. Fakat yeme bozukluğu olan insanların çoğu iyileşir veya en azından büyük bir gelişme gösterirler. Siz de bu konuda bir şeyler yapabileceğinizi öğrenerek durumunuzu düzeltebilirsiniz. İyileşme çok zor olabilir ve uzun zaman alabilir fakat eğer bunun üstünde çalışmaya devam ederseniz, elinizdeki kitap bu sorunların üstüne eğilmenize yardımcı olacaktır. Vazgeçmeyin! Attığınız her adım, ne kadar küçük olursa olsun, doğru yönde atılmış olumlu bir adımdır. Ara sıra kötüye gitmeler yaygın ve beklenen bir şeydir fakat bunlardan bir şeyler öğreniriz ve bu bizi daha çok güçlendirir.

Bu iyileşme sürecinde, çoğumuz ailemizin ve arkadaşlarımızın desteğine ihtiyaç duyacaktır. Bu, iyi bir şey. Doğru bir şekilde verilen destek iyileşmenin hayati bir parçasıdır ve ilgili herkes için önemlidir. Kimse bir anda bir değişim veya dönüşüm olmasını beklemiyor. Ancak eğer bunu denediyseniz ve umduğunuzdan daha az ilerleme kaydettiyseniz ya da değişiklik yapmak sizi çok bunaltırsa, yapılacak en iyi şey aile doktorunuza gidip başka alternatifleri konuşmak olabilir. Bu da iyileşme yolundaki bir başka adımdır. Doktorunuz iyi bir terapist veya uzman tavsiye edebilir ve bunun size daha fazla yardımcı olabilir. Her durum kendine özgüdür ve kendiniz için en iyi çözümü bulmanız önemlidir.

*Gillian Todd*

# **BİRİNCİ KISIM**

## **YEME BOZUKLUKLARINI ANLAMAK**



# 1

## Yeme bozukluğu nedir?

Yeme bozuklukları daha çok on beş ile yirmi dört yaşları arasındaki genç kadınlarda yaygın olarak görülen karmaşık ve sıkıntılı psikolojik durumlardır. Mağdurların çoğunluğu kadın olsa da yeme bozukluğu olanların onda biri de erkektir. Yeme bozuklukları yaş, ırk ve sosyo-ekonomik statü, cinsel tercih, beden yapısı ve kilo farkı gözetmeksizin her kadını ve erkeği etkileyebilir.

İnsanlar yeme bozuklukları olduğunu fark etmeyebilir veya bu davranışlarından utandıkları veya suçluluk duydukları için yeme bozukluklarını saklayabilirler. Yanlış anlaşılmaktan çekinir ve öğrenmeleri durumunda arkadaşlarının ve ailelerinin onları dışlayacağından, eleştireceğinden veya reddedeceğinden korkarlar. Kişi yeme bozukluğu konusunda yardım istediği zaman genellikle bu sorunun ortaya çıkmasının üstünden yıllar geçmiş olur.

Yeme bozuklukları çoğunlukla dört büyük kategoriye ayrılır: anoreksiya nervoza; bulimia nervoza; kontrolsüz yeme bozukluğu ve pek çok türde farklı yeme bozukluğunu kapsayan Diğer Tanımlanmış Yeme ve Beslenme Bozuklukları (DTYBB). Anoreksiya nervoza'lı kişiler mümkün oldukça yemekten kaçmaya veya yemeyi kısıtlamaya çalışırlar ama bunun sonucunda kendilerini yemek ve yiyecek hakkındaki düşüncelere öyle kaptırırlar ki başka herhangi bir şey düşünmekte zorlanırlar. Ve çoğumuz meyvelerin ve sebzelerin “iyi” ve sağlıklı –‘Günde Beş Öğün’ün bir parçası- olduğunu ve cips veya şekerli yiyecekler gibi “abur cubur” besin-

lerin “kötü” ve sağlıklı olduğunu düşünme eğilimindeyken, anoreksiyalı pek çok insan kendilerine yeme izni verecekleri yiyecekler konusunda gittikçe daha sert kurallar koyarlar. Yiyecek seçeneklerini ve alacakları kalori miktarını sınırlarken, “kötü” saydıkları besinlerin listesi (bunlar meyve ve sebzeleri bile içerebilir) gittikçe uzar.

Anoreksiyadan mustarip insanlar kiloları konusunda aşırı kaygılıdır ve normal kilolarının altındayken bile şişmanlamaktan aşırı korkarlar; yiyecekleri ve bu yüzden de yemelerini aşırı kontrol ederler. Bakış açılarını kaybederler ve istedikleri kadar zayıf olsunlar ya da aynada ne görürlerse görsünler, bütün vücutlarının veya bedenlerinin belli kısımlarının şişman olduğunu hissederler. Anoreksiya yerleştiği zaman zayıf olma dürtüsü diğer bütün düşüncelere hâkim olur. Maalesef, anoreksiyadan mustarip kişi aşırı zayıf bile olsa yine de kilo vermesi gerektiğini hisseder ve bu da hızla tehlikeli bir hal alabilir. Ayrıca, anoreksiyadan mustarip kişiler kendilerini fiziksel olarak kötü hissetmeye başladıkları zaman bile diğer insanların davranışları hakkındaki kaygılarını çoğunlukla ciddiye almadıkları ve bir tarafa itebildiği itebildikleri için, bu durum aileleri ve arkadaşları için de çok üzücüdür. Kilo verme arzusu başka her şeyin önüne geçer.

Bulimia nervozadan mustarip insanlar da, çoğu gayet sağlıklı bir kiloda olsa da, şişmanlamaktan aşırı korkabilir. Anoreksiyalı insanlar gibi, bulimiası olanlar da bedenlerinin şekli ve ağırlığı konusunda düşünmeye çok fazla zaman harcar ve bu da normal yeme yetilerini etkiler. Bulimiadan mustarip insanlar aşırı diyet yapma ve kontrolsüz yeme dönemleri arasında gidip gelirler ve bu da genellikle çok miktarda yiyeceği çok çabuk ve gizlice yemelerine yol açar. Bulimiadan mustarip insanlar yemeye başladıkları zaman kendilerini durdurma yetilerinin olduğunu hissetmezler. Kontrolsüz yedikten sonra kendilerini tıka basa dolu ve öncekinden daha da endişeli hissederler ve kilo alacaklarını düşünerek çok korkarlar. Kusma



veya müshil kullanma yoluyla yediklerini bedenlerinden atarak (veya “çıkarak”) bu duygudan kurtulmaya çalışırlar.

Kontrolsüz yeme bozukluğundan (KYB) –bulimia nervosa ile karıştırılmamalıdır–mustarip kişiler uzun bir süre, en az altı ay boyunca ve haftada iki kez, düzenli olarak kontrolsüz yer fakat bunları çıkaramazlar. Kendilerini kusturmadıkları için, düzenli olarak bedenlerinin gerçekten ihtiyaç duyduğundan daha fazla kalori alırlar ve aşırı kilolu olmaya eğilimlidirler. Bu da KYB’den mustarip pek çok kişinin kendini kötü ve yanlış anlaşılmış hissetmesine neden olur. Bulimiada olduğu gibi, kontrolsüz yeme bozukluğu olan biri de kendini denetleyemediğini ve yemeyi kesecek gücünün olmadığını hisseder –bu sadece daha fazla irade gücüne sahip olma meselesi değildir. Ve hepimizin duygularımızın yememizi nasıl etkilediğini hatırlaması gerekir. Mesela, stresli veya üzgünken, bazılarımız daha az, bazılarımız daha çok yer. Kontrolsüz yeme bozukluğu olanlar daha fazla yer ve bunun yüz yüze kaldıkları bir sorun karşısında bir tür rahatlama veya teselli haline geldiğini görürler. Genellikle en başta içinde buldukları zor durumlardan veya duygulardan sakınmalarının bir yoludur bu.

Yeme bozukluğundan mustarip insanların büyük çoğunluğu DTYBB olarak bilinen kategoriye girer. Bu da bu insanların tam anlamıyla veya sadece anoreksi’den, bulimiadan veya KYB’den mustarip olmadığı anlamına gelir. Fakat bu geniş kategorideki yeme bozukluklarından mağdur olanlar özellikle anoreksiya nervosa veya bulimia nervozalı insanlar kadar ilgi ve ihtimama ihtiyaç duyarlar. Farklı tip yeme bozuklukları arasında kesin bir sınır yoktur, çünkü aynı semptomları ve özellikleri paylaşma eğilimindedirler. Bir yeme bozukluğunun doğasının zaman içinde değişmesi de yaygın görülür.

Şimdi farklı türde yeme bozukluğu olan kişilerden bazı örnekler verelim: