



Modül 8: Yemek yemek bozuklukl ar

Hastalık

Yeme bozuklukları nedir?

Yeme bozuklukları, fiziksel sağlığı veya psikososyal işlevleri önemli ölçüde tehlikeye atan diyet veya ilgili davranıştaki sürekli bir değişlikle karakterize edilir.

Gençler ve genç yetişkinler çoğunlukla etkilenenlerdir ve tedavi edilmezse yeme bozuklukları ölümcül biyolojik ve psikolojik hasara neden olabilir.



Hastalık (devam)

Zihinsel bozuklukların teşhisi ve İstatistik El Kitabı (DSM V) altı birincil yeme bozukluğunu tanır, ancak üç ana tür şunlardır:



Anoreksi Nervosa

Ağırlıklı olarak aşırı derecede kısıtlayıcı diyetler ve vücut görüntü bozulması pahasına yoğun ve kasıtlı kilo kaybıyla karakterize edilir.

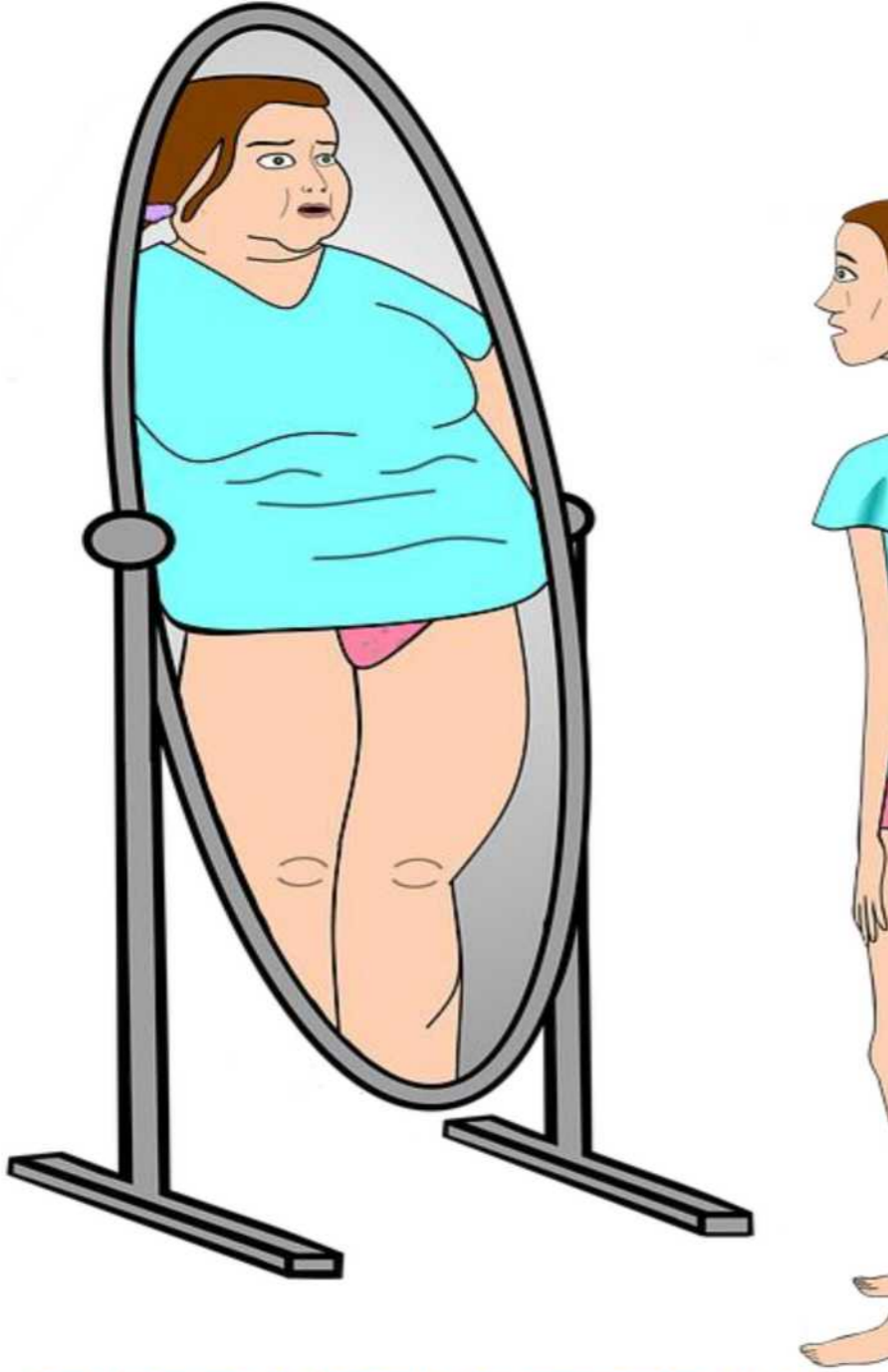
Anoreksi nervosa'nın iki türü vardır:

Kısıtlayıcı

Kişinin diyetle ilişkili kısıtlayıcı davranışlara sahip olduğu yer.

Müstahzar

Alem yeme vakaları, kusma, müshil ve diüretik kullanımı gibi telafi edici yöntemler takip eder.



Bulimia Nervosa

Kontrolsüz bir yemek yeme davranışı ve vücut ağırlık kontrolü ile ilgili olarak, kısa bir süre içinde büyük miktarda gıda tüketildiği dönemlerde (bulimik bölümler) karakterize edilir. Bu endişeler hastanın kilo almamak için telafi edici önlemler almasına neden olur.

Kendi kendine kusma, kullanılan en büyük telafi metodudur.

Alem yeme bozukluğu

Kısa bir süre içinde çok büyük miktarlarda gıda tüketimi ile karakterize edilir ve yemek yemeyi veya kontrol etmeyi bırakamamayı hisseder. Bulimia nervosa sahip insanların aksine, gıdalardan telafi edici yöntemlerle kurtulmaya çalışmıyorlar.

Akşam yemeği kroniktir ve ciddi sağlık komplikasyonlarına yol açabilir (bazen obezite, diyabet, hipertansiyon ve kardiyovasküler

Kaynak: https://www.freepik.com/free-photo/diet-failure_1280338.htm#page=1&query=food%20desire&position=4#position=4&page=1&query=food%20desire

hastalıklar).

Epidemiyolojik veriler obezite ve komorbid **yeme bozukluğuna** sahip bireylerin artan yaygınlığını göstermektedir.



Anoreksiya nervosa'nın semptomları ve davranışları

Anorexia nervosa belirtileri ve semptomları her vakada farklılık gösterir ve görünür olmayabilir. Anoreksi nervosa ve yetersiz beslenme, vücuttaki tüm büyük organ sistemlerinde ciddi komplikasyonlara neden olur. Bu bozukluğun bazı karakteristik belirtileri ve belirtileri şunlardır:

bariz, hızlı ve dramatik kilo kaybı;

kalori ve yağ takıntısı;

diğer insanlarla yemeyi reddetmek;

müshil kullanımı;

ağırlık bozulmasının kendini algılaması;

vücut kaybı
soğuk olmak.
yağlarının yüzünden toleranslı

düşük vücut sıcaklığı (hypothermia) kalorileri korumak amacıyla;

psikolojik depresyon gibisemptomlar; yalnızlık; gevsek

kuru deri ve kırılğan tırnaklar; şiddetli saç kaybı

aylık adet dönemini durdurur ya da asla kurma;

böbrek yetersizliği;

kardiyovasküler komplikasyonlar

Bulimia nervosa'nın semptomları ve davranışları

Bulimia nervosa durumunda temel problemler şunlardır:

aşırı Fiziksel
Ağırtırma;

vücut görüntü
bozulması;

konsantrasyon
eksikler;

beslenme esaslı
zaman yönetimi;

varoluşsal boşluk hissi:
gıda temasıyla dolu
yaşam;

kendine zarar veren
davranışlar ve
mükemmeliyetçilik;

Hüzün ve depresif ruh hali; özsaygı düşük;
sürekli başarısızlık duygusu;
yakınlık içeren yakın ilişkilerin
korku/kaçması;

□ gıda voracity davranışları (büyük
miktarlarda gıdaların listesi
^^^^^properlychewed)^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^
^^
^^
^^^^^^

□ kendi kendine tasarlandı
kusma; müşhillerin
aşırı kullanımı;

katı ve dengesiz
diyetleri denemeyi;

düşük verimlilik veya
yokluk tarihi;

eğlence faaliyetlerine
katılımın azaltılması.

Alem yeme bozukluğunun semptomları ve

Sözleri saklamak için tek
başınaye;

Onlar olana kadar ye.
nahoş bir şekilde mideye
indirilmiş;
Büyük miktarlarda yemek
aç olmasalar da yiyecek.

Bir konuşmadansonra üzgün, utanmış
ya da suçlu hissedersin.

davranışları

Alem yeme bozukluğu, çoğu insanın aynı anda ve aynı koşullarda yiyebileceğinden daha fazla yemek yeme nöbetleriyle karakterize edilir. Bu bozukluğun bazı karakteristik belirtileri ve belirtileri şunlardır:

Yeme Bozukluğu ile ilgili endişeler - ailenin rolü

Bu tür hastalıkların başlıca sorunlarındanbiri, yeme bozukluğu olan kişinin hasta olduğunu kabul etmemesidir ve tedavi edilmesi gerekmektedir. Bu nedenle aile üyelerinin uyanık olmaları ve yeme bozukluğunun ilk belirtilerini tespit edebilmeleri önemlidir. Yeme bozuklukları sadece hastanın sağlığını değil aynı zamanda sosyal, aile ve mesleki dinamiklerini de etkiler.

/; Yeme bozukluğundan muzdarip bir kişiye yardımeden ilk adım onu nasıl tanımlayacağını bilmektir. Hasta genellikle hastalığı saklamaya çalışsa bile davranışlarından dolayı sorunu işaret eder.

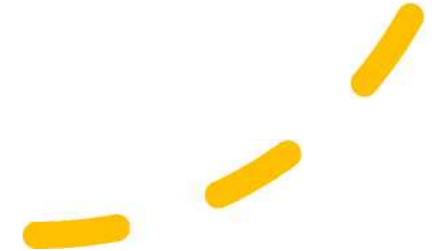
Alem yemede, tanımlamak daha zordur çünkü insanlar genellikle normal beslenirler ve sosyal çevrelerindeki insanlardan uzak oldukları zaman gizli kompulsif nöbetler geçirirler. Çöpte saklı yiyecek paketleri, yatak odasında saklanan yiyecekler ve görünür bir gerekçesi bulunmayan gıdalar, kişinin alem yemesi nedeniyle acı çektiğinin işaretlerinden bazılarıdır.

Anoreksi

durumunda, ilerici kilo kaybı ana uyarı işaretidir. İnsan yemek yememek için bahaneler uydurur ve inceliği gevşek kıyafetlerle gizlemeye çalışır. Anoreksisi olan bazı insanlar yemek, gastronomi dergileri ve televizyon programlarıyla çok ilgilenirler, ki bu da en çok arzu ettikleri şeyleri temsil eder. _____

Yeme Bozukluğu ile ilgili endişeler - Aile Dinamiklerinde ED'lerin etkileri

Yeme bozukluklarının zirveçağı, ergenlik ortasında meydana gelir, bu yüzden ebeveynler ve diğer yakın aile üyeleri genellikle bakıcı rolünü üstlenirler. Yeme bozukluğu olan bir üyeyle karşılaşan bir aile, acılı sessizlikler, geğ suçlamalar, suçluluk duygusu ve sık sık değişim vaatleri bulunan iletişim eksikliğinin yeri haline gelir. Bu nedenle, aile asla hastalıktan dolayı suçluluk duymamalı ve bunu çözmedeki sorumluluklarını kabul etmelidir. Hastalığın bir parçası olarak ailenin tanınması hastanın tedavi sürecinin bir parçasıdır.



Yeme Bozukluğu ile ilgili endişeler - Aile Dinamiklerinde ED'lerin etkileri



Bakıcı ailenin atması gereken ilk adım hastayla sağlıklı alışkanlıklar hakkında konuşmaktır, bu da önemli besin eksikliği ve sonuç olarak, sağlık, çalışma, çalışma, ilişkiler vb. hakkında konuşmaktır.

Bakıcı ailenin, yardım etmek isteyenlerin yargılayıcı olmayan bir tutumunu benimsemesi ve her zaman hastanın niteliklerini açık hale getirmesi önemlidir.

Aile bakıcıları, hastalara acı çektiğini ve bu acının birlikte uygun bir tedavi aradıkları takdirde hafifletilebileceğini açıklamalıdır.

Ancak, eğer hasta yardım istemiyorsa, buna zorlamamalıyız. Aile içinde hasta birinin dinlenmesi için bir yer olmalı. Ve böyle olduğunda, yargılamamaya çalış, bırak kişi kendini ifade etsin ve duygularına saygı duysun.

RL*
d

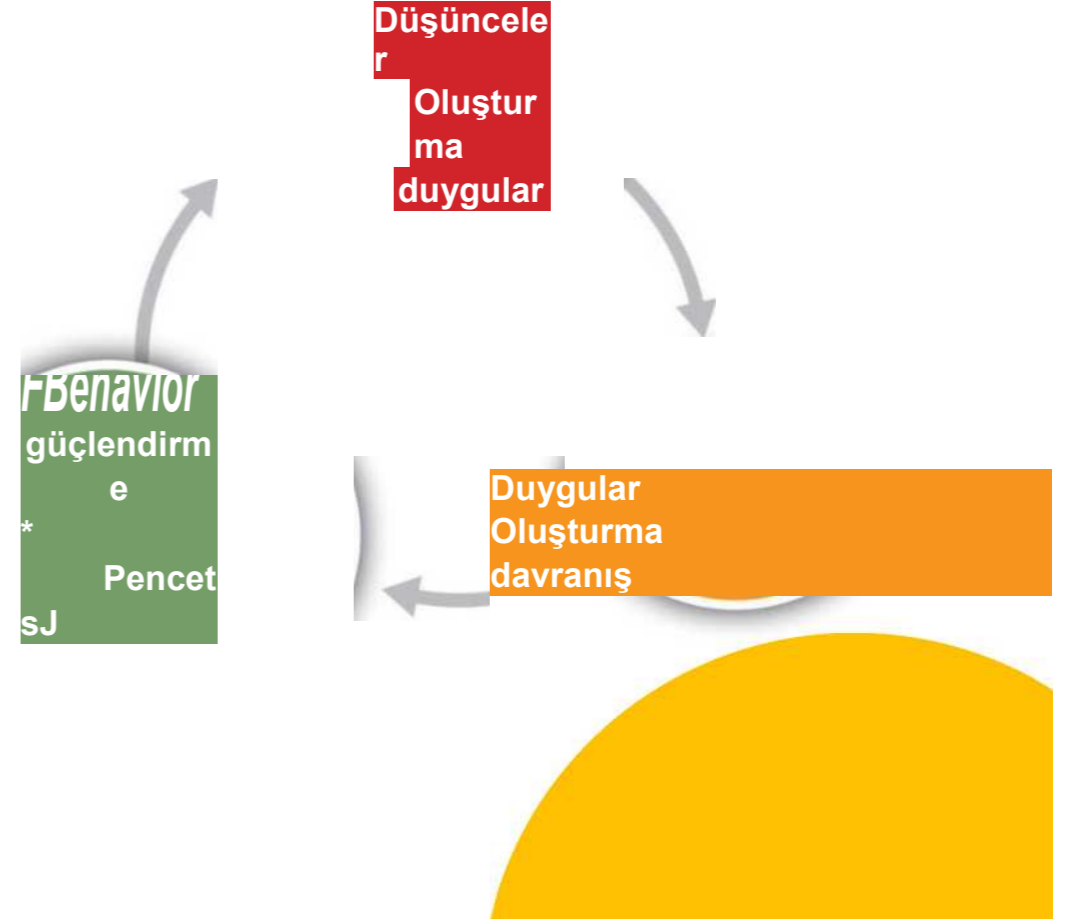


Yeme bozukluğu olan bireyler için ne yapılabilir?

Yeme bozukluğu olan bir kişi için problemleri davranışlarının farkında olması, neden meydana geldiğini ve bu davranışları tetikleyen bu davranışlarla hangi duyguların ve inançlarının ilişkili olduğunu bilmesi önemlidir.

Duyarlılık ve **Kabul Bazlı Tedaviler** (MABT) çeşitli bozuklukları tedavi etmek için son yirmi yılda ortaya çıkmıştır.

Bu tedavilere paralel olarak, doktorlar veya sağlık uzmanları her zaman hastanın vücutlarının görme ve hislerine aşına olmaları için yardımcı olmalıdır. Bu şekilde, yeme bozuklukları olan kişi bunu kabullenmeyi öğrenecek ve bunu başkalarına açıklayabilecek ve bazı **karakteristik davranışları ortadan kaldıracak**. Bireyin şişman olma hissinin hem belirli negatif ruh hallerinin (depresif) oluşması hem de vücut farkındalığını artıran fiziksel duygular (tam, şişkin, dar giyim hissi) ile tetiklendiği **dikkat edilmelidir**.



Ailelere ne yapılabilir ki?

Aile grubu müdahaleleri bakıcılara destek sağlamada etkili bir alternatif olmuştur. Aile terapisi ebeveynler için bir güvenlik çerçevesi sağlar, aynı zamanda ebeveynlerin hem terapistlerle hem de diğer ebeveynlerle bilgi alışverişi için bir rehber olarak görev yaparlar.

Bununla birlikte, ailenin hastalıkla başa çıkmak için kabul edebileceği pek çok strateji ve davranış vardır. Günlük hayatta aile şu konuları uygulayabilir:



Hastaya hastalıktan dolayı yüzleşmeden yaklaşın.



Aile bakıcıları sakinleştiklerinde ve söyleyeceklerinin farkında olduğunda hastalarla konuşmalı; Agresif bir yaklaşım aile ile hasta arasındaki iletişime izin vermez.

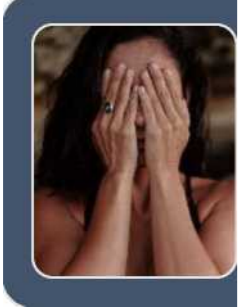


Ebeveynler ve kardeşler kendi yeme alışkanlıkları, vücut görüşü ve yiyeceklerin aile ortamında nasıl davranıldığını düşünmelidirler. Kendine şunu sor: "Oğlum/kardeşimin özsaygısını yükseltecek miyim yoksa sürekli bedenini ve var oluş şeklini mi eleştiriyorum?" Sağlıklı alışkanlıklara ilham veriyor muyum? Ya da "Mükemmel vücutlara ve sosyal güzellik standartlarına hayranlık duyuyor muyum?"

Kaynak: https://www.freepik.com/free-photo/sad-woman-crying-her-therapist_861190.htm#page=1&query=sad&position=22

Kaynak: https://www.freepik.com/premium-photo/portrait-unhappy-sad-female-student-while-being-bullying-by-her-groupmates-students-playing-pranks-sneering-mocking-their-classmate-stairs-college_6152985.htm

Ailelere ne yapılabilir ki?



Kişinin neler yaşadığını anladığını ve durumu derinden önemsediklerini göster.

Kaynak: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/pessoa-maos-pessoas-mulher-3327126/>



Yardım etmek için ne yapabileceklerini sor, esnek ol ve asla suçluluk duygusunu suçlama.

Kaynak: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/acordo-aiuda-aperto-de-mao-apoio-45842/>



Kişinin masada veya halk içinde yemesinde ısrar etmeyin.

Kaynak: <https://www.pexels.com/photo/group-of-people-making-toast-3184183/>



Sohbetin odak noktasından yiyecekleri kaldır: Asıl sebep her zaman rahatsızlıkçeken **kişi** olmalıdır. Vücut, kilo veya görünümle ilgili yorumlara aşırı duyarlıdır.



Müdahalelerinizin önyargılı olmadığından emin olun, gıdanın önemi hakkında hastayla kavga etmekten kaçının, beslenmek zorunda olduğunu belirterek: İstemiyorsa kimse bir şey yapmak zorunda değildir.

Kaynak: <https://www.pexels.com/photo/man-and-woman-wearing-brown-leather-jackets-984950/>