



TIKINIRCASINA YEME BOZUKLUĞU

TIKINIRCASINA YEME BOZUKLUĞU

Tıkınırcasına yeme ya da diğer adıyla kompulsif yeme, yeni tanınmaya başlanmış bir yeme bozukluğudur. Yeme bozuklukları, duygu ve düşünce kalıplarının kişide aşırı yeme ya da kendi kendini aç bırakma gibi anormal yeme davranışları edinmesine sebep olan ciddi ruhsal bozukluklardır. Genellikle bu yeme davranışları, depresyon, anksiyete ve stresle baş etme yolları olarak kullanılmaktadır.

Tıkınırcasına yeme, kontrolsüz yemek yemenin sonuç olarak kilo alma ile karakterize olan ciddi bir durumdur. Bu rahatsızlığa sahip olan kişiler sık sık büyük miktarda (doyma noktasını aşarak) yiyecek tüketirler. Yemek yeme üzerindeki kontrolleri kalkmıştır. Buradaki aşırı yeme durumu bulimia nervozadakiyle aynı olsa da, bu rahatsızlıkta kişi kendisini kusturmamakta ya da laksatif kullanmamaktadır.

Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan kişiler, yemek yemeyi kendilerini rahatsız eden duygularla başa çıkmak için bir yöntem olarak kullanırlar. Bu kişiler stresle uygun biçimde baş etmeyi öğrenememiş, bunun yerine yemek yemeyi rahatlatıcı bulmakta olan kişilerdir. Ne yazık ki yemek yemelerini kontrol edemiyor olmak, sonuçta bu kişilerin üzgün ve suçlu hissetmelerine sebep olmaktadır. Üzgünlük ve suçluluk ise stresi arttırıp, durumu bir kısır döngü haline getirmektedir.

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunun Belirtileri Nelerdir?

Pek çoğumuz kimi zaman yemenin ölçüsünü kaçıırız ve bir çoğumuz da sürekli fazla yemekten şikayetçiyizdir. Çok yemek yemek, her zaman bu rahatsızlıkla bağlantılı bir durum değildir. Bu rahatsızlığa sahip kişilerde aşağıdaki semptomlar bulunmaktadır:

- Başkalarınca anormal derecede fazla olarak kabul edilen miktarda yemeği sık aralıklarla yemek
- Neyin ne kadar yendiği üzerine kontrolün kalktığı hissini sık sık tekrarlanması
- Alışıldandan daha hızlı yemek yemek
- Rahatsız edici halde doyana kadar yemek yemek
- Fiziksel olarak aç olunmasa da çok miktarda yemek yemek

- Yenen yemek miktarından duyulan utançtan dolayı yalnız yemek
- Yedikten sonra tiksinti, depresyon hissi ve suçluluk duymak
- Kiloda değişiklikler
- Düşük özgüven hissi
- Cinsel istekte azalma
- Sık sık diyet yapma

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğuna Ne Sebep Olur?

Bu rahatsızlığın kesin sebebi henüz bilinmemektedir. Araştırmacılar da bu durumun özelliklerini, oluşmasına sebep olan faktörleri yeni yeni anlamaya başlamaktadırlar.

Tıpkı diğer bozukluklarda olduğu gibi, tıkınırcasına yeme bozukluğunda da biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonunun etkisi olduğu düşünölmektedir.

Bu rahatsızlık, diğer bazı ruhsal sorunlarla bağlantılıdır. Tıkınırcasına yeme bozukluğu tanısı almış kişilerin yaklaşık yarısında depresyon geçmişine rastlanmaktadır, ancak bu bağlantının tam sebebi bilinmemektedir. Bir çok kişi, öfke, hüzn, sıkıntı, anksiyete, ve diğer olumsuz duygulanımların tıkınırcasına yeme dönemlerini tetiklediğini belirtmektedir. Dürtüsel davranışlar ve başka psikolojik problemler de bu kişiler arasında sıklıkla rastlanan durumlardır.

Bu rahatsızlık da dahil olmak üzere, yeme bozuklukları aile kuşakları içinde görülür. Bu da, bozukluğun kalıtsal olduğuna dair şüpheleri akla getirmektedir. Araştırmacılar ayrıca beyin kimyası ve metabolizmanın (vücudun kalorileri nasıl yaktığı) da bu rahatsızlığın oluşumundaki yerini incelemektedir.

Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan kişiler genelde çok yiyen ya da yemek yemeye fazla anlam yükleyen ailelerden gelmektedirler, örneğin yiyecekleri ödöl olarak kullanmak, rahatlamak ya da konfor hissetmek için...

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunun Görölme Sıklığı Nedir?

Farklı bir durum olarak yeni kabul edilmiş olsa da, bu bozukluk büyük olasılıkla en yaygın görölen yeme bozukluğudur. Bu rahatsızlığa sahip

kişilerin büyük çoğunluğu obezdir (normal vücut ağırlığından %20 daha fazladır), ancak normal kilodaki kişileri de etkileyebilmektedir.

Bu bozukluk yetişkinlerin yaklaşık %2'sinde, yardım alan obez kişilerinse yaklaşık %10- % 15'inde görülmektedir. Daha ağır obezitede ise görülme sıklığı oldukça fazladır.

Kadınlarda, erkeklere oranla biraz daha sık görülmektedir. Siyahiler ve beyazları aynı oranda etkilemekle beraber diğer etnik gruplardaki yaygınlığı henüz bilinmemektedir. Bu bozukluğa sahip obez kişiler diğerlerine nazaran daha erken yaşlarda kilo almaya başlarlar.

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu Tanısı Nasıl Konulur?

Yeme bozukluklarında tanı koymak zordur. Çünkü kişinin durumunu saklaması, utanç duyması ve reddetmesi yeme bozukluklarındaki karakteristik özelliklerdendir. Sonuç olarak da, sıkıntılar uzun zaman boyunca fark edilmeden devam etmektedir. Bu rahatsızlık da, kişi kilo vermek için bir profesyonele başvurduğunda ya da obeziteyle ilgili bir tedavi programına katıldığında fark edilebilir.

Tıkınırcasına yeme bozukluğundan şüphe edilecek bir durumla karşılaştığında doktor, kişinin tıbbi geçmişini inceleyerek ve fiziksel muayenesini yaparak işe başlar. Yeme bozukluklarının tespit edilmesi için kullanılan herhangi bir laboratuvar testi olmasa da doktor, bozukluğa sebep olabilecek fiziksel hastalıkların bulunması olasılığını elemek için, aralarında röntgen ve kan testlerinin de bulunduğu bir takım testler de isteyecektir.

Eğer fiziksel hiç bir rahatsızlığa rastlanmazsa doktor kişiyi ruh hastalıklarının tedavisi konusunda uzmanlaşmış profesyoneller olan psikiyatristlere ya da psikologlara yönlendirecektir. Psikiyatrist ve psikologlar, yeme bozukluğu olan kişiler için özel olarak geliştirilmiş inceleme materyalleri kullanırlar.

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu Nasıl Tedavi Edilir?

Bu rahatsızlığın tedavisi çok zordur çünkü bir çok kişi durumundan utanıp problemini gizlemeyi tercih eder. Çoğunlukla da bunda başarılı olurlar ve aileleri, yakın çevreleri tıkınırcasına yediklerini bilmezler.

Yeme bozuklukları her farklı hastanın ihtiyacını karşılayacak denli özenli ve detaylı bir tedavi programı gerektirmektedir. Tedavinin amacı, kişinin kendi yeme davranışı üzerinde kontrole sahip olabilmelerini sağlamaktır. Genellikle aşağıda sayılan stratejilerin uygun bir kombinasyonu kullanılarak bu hedefe ulaşılmaya çalışılır:

- Psikoterapi : Yeme bozukluğu olan kişinin düşünce (bilişsel terapi) ve davranış (davranışçı terapi) şeklini değiştirmek üzerine odaklanmış bir bireysel destek sistemidir. Tedavi kişinin kilo, yiyecek ve yemek yemeye karşı sağlıklı bir tutum oluşturmayı ve kişinin zor durumlara karşı verdiği tepkileri geliştirmeyi de içerir.
- İlaç Tedavisi: Yeme bozukluklarının tedavisinde ve bu duruma eşlik edebilen depresyon ve anksiyeteyi kontrol altına almak için SSRI denen bir antidepresan grubu kullanılabilir
- Beslenme Danışmanlığı: Bu strateji beslenme ve yiyeceklere sağlıklı bir yaklaşım, normal yeme alışkanlıkları, beslenmenin önemini anlamayı ve sağlıklı beslenebilme alışkanlığını kazandırmayı amaçlamaktadır.
- Grup veya Aile Terapisi: Tedavinin başarıya ulaşmasında ailenin desteği büyük yer tutar. Aile bireylerinin yeme bozukluğunu anlamaları, semptomlarını ve işaretlerini tanımaları çok önemlidir. Yeme bozukluğu olan kişilerin destek bulabilecekleri ve hislerini, endişelerini kendileriyle benzer şeyler tecrübe etmiş kişilerle paylaşabilecekleri bir grup terapisi de faydalı olmaktadır.

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunda Yaşanabilecek Sorunlar/ Karışıklıklar Nelerdir?

Bu rahatsızlığa sahip kişilerdeki bozuk yeme alışkanlıkları bir çok ciddi sağlık problemlerine sebebiyet verebilmektedir. Yaşanabilecek en önemli sorunlar obeziteyle birlikte oluşan sağlık problemleridir. Bunlar:

- Diyabet
- Yüksek tansiyon
- Yüksek kolesterol
- Safra kesesi hastalıkları
- Kalp hastalığı
- Nefes darlığı
- Bir çok kanser türü
- Adet düzensizlikleri

- Hareketsizlikte artış ve yorgunluk hissi
- Uyku sorunları

Ayrıca bu kişiler tıklarca yemek yemekten dolayı da çok rahatsız ve depresif hissederler. Kimi vakalarda ise kişiler bu yeme alışkanlığından ötürü işlerini, okullarını ya da sosyal aktivitelerini ihmal edebilmektedirler.

Tıklarcasına Yeme Bozukluğu Olan Kişilerin Gidişatı Nasıldır ?

Diğer yeme bozukluklarında da olduğu gibi, bu problem de uygun bir tedavi ile çözülebilmektedir. Tedavi ve tedaviye uyum, bağlılık ile bir çok kişi normal yeme kalıplarını öğrenip, aşırı yeme sorunlarının üstesinden gelebilmektedir.

Tıklarcasına Yeme Bozukluğu Önlenebilir Mi?

Bu bozukluktaki her vakada önlem alabilmek imkansız gibi görünse de, kişilerde belirtiler gözlemlenmeye başladığı andan itibaren en kısa zamanda tedaviye başlamak faydalı olacaktır. Ayrıca sağlıklı beslenme alışkanlıklarını, yiyecekler ve vücut imajı hakkında gerçekçi tutumları öğretip desteklemek yeme bozukluklarının oluşumunu ya da kötüye gitmelerini engellemeye yardımcı olacaktır.

İLETİŞİM

Telefon:

0 [212] 296 55 81 – 82

Faks:

0 [212] 296 55 81

GSM:

0 [536] 960 53 76

www.veritaspsikiyatri.net

info@veritaspsikiyatri.net

Pdf Arşivi İçin:

pdf.veritaspsikiyatri.net

Valikonağı Caddesi No: 8 D: 8 Nişantaşı - İstanbul