



Veritas
PSİKİYATRİ ve
BEYİN BİLİMLERİ

"Veritas vincit"
"doğruluk kazanır"

ANOREKSİYA NERVOZA

ANOREKSİYA NERVOZA

Anoreksiya nervoza, kendi kendini aç bırakma ve aşırı derecede kilo kaybı ile karakterize, insan hayatını tehdit edici bir yeme bozukluğudur. Tanısının konması için kişinin normal vücut ağırlığının %15'ini kaybetmiş olması gerekmektedir. Bu derecedeki kilo kaybı çok tehlikeli hastalıklara ve hatta ölüme sebep olmaktadır.

Anoreksiya teriminin sözlük anlamı "iştah azalması"dır ancak bu tanım hastalıkla çelişmektedir. Çünkü anoreksiyada, kişi her zaman açtır fakat yemek yemeyi reddeder. Anoreksik kişilerin çok yoğun bir kilo alma ve şişman olma korkuları vardır. Ayrıca çok zayıf ve sıska oldukları hallerde bile kendilerini çok kilolu görme eğilimindedirler. Bu düşünceyle başa çıkmak için de çok sıkı diyet ve egzersiz yaparak, sürekli zayıflamaya çalışırlar.

Anoreksiya Nervozaya Kimlerde Görülür?

Yeme bozuklukları kadınlarda erkeklere nazaran daha sık görülür. Bir yeme bozukluğu geliştirme riski ise aktör ve aktristlerde, modellerde, dansçılarda, dış görünümün ve/veya kilonun önemli olduğu güreş, jimnastik veya buz pateni gibi spor dallarında bulunan sporcularda daha yüksektir.

Anoreksik kişiler çok yüksek hedeflere ve başarılarla sahip, okulda, işte, sporda ve başka aktivitelerde başarılı kişiler olmaktadır. Hastalık genelde ergenlik döneminde ortaya çıkar ancak yaşamın herhangi bir döneminde de başlayabilir.

Anoreksiya Nervozaya Ne Sebep Olur?

Anoreksiya nervozanın kesin sebebi henüz bilinmemekle beraber yapılan araştırmalar bazı kişilik özelliklerinin, duyguların, düşünce paternlerinin, biyolojik ve çevresel faktörlerle beraber bozukluğun oluşumunda etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Anoreksik kişiler, hayatlarının bazı alanları stresli ve bunaltıcı hale geldiğinde, yemek yemeyi ve yiyecekleri kontrol hissi elde etmek için bir araç olarak kullanırlar. Kendini diğer kişilerden aşağı görme, düşük

özgüven, anksiyete, yalnızlık hissi de bozukluğun oluşumunu tetikleyen faktörler olarak sayılabilir.

Yeni çağın moda akımları aşırı zayıflığı güzellik ve üstünlük gibi yansıttığından dolayı, bulimia ve anoreksiya gibi yeme bozukluklarının ortaya çıkışını kolaylaştırmaktadır.

Ayrıca anoreksik kişilerde insan ilişkilerinde problemler olabilir ya da geçmişlerinde beden veya kilolarıyla dalga geçilmiş olabilir. Akranların baskıları ve zayıflığı güzelliğin ölçütü olarak kabul edip dayatan bir toplum içinde bulunmak da bozukluğun oluşumunda etkili durumlardır.

Yeme bozukluklarının fiziksel sebepleri de olabilmektedir. Vücudun ve aklın duygu durumu, iştahı, düşünceyi ve hafızayı düzenlemesini kontrol eden hormonların seviyelerindeki değişimler bu bozukluğa yol açabilmektedir. Anoreksiya nervozanın aile kuşakları içinde görüldüğü fikri ise bozukluğun kalıtsal olabileceğini akıllara getirmektedir.

Anoreksiya Nervozanın Semptomları Nelerdir?

- Bir kaç ay veya hafta içinde hızlı ve fazla kilo kaybı
- Zayıfken veya çok az bir kilodayken bile diyetle devam etmek.
- Yiyecekler, kalori değerleri, beslenme ve yemek pişirmeye karşı alışılmadık bir ilgi duymak
- Kilo almaktan aşırı derecede korkmak
- Gizli yemek yemek gibi garip yeme alışkanlıklarına sahip olmak
- Normal kilonun altındayken bile kendini kilolu hissetmek
- Kendi vücut ağırlığını gerçekçi biçimde değerlendirememek
- Mükemmeliyetçilik ve kendi kendini kritize etmek
- Kilo ya da vücut ağırlığıyla alakalı, özgüvene bağlı olarak değersizlik izlenimine sahip olmak
- Depresyon, bunaltı ya da huzursuzluk
- Kadınlarda adet dönemlerinin düzensiz olması
- Laksatif, müshil ya da diet ilaçları kullanmak
- Sürekli hasta olma hali
- Kilo kaybını gizlemek için bol giysiler giymek
- Takıntılı, kompulsif biçimde egzersiz yapmak
- Değersiz ve umutsuz hissetmek
- Sosyal geri çekilme
- Zaman içinde ortaya çıkan fiziksel belirtiler: Soğuk havaya dayanıksızlık, saç ve tırnaklarda kırılma, ciltte kuruma ve sararma, anemi, kabızlık, eklemlerde şişme ve vücutta tüylenme.

Tedavi edilmeyen anoreksiya nervozanın sebep olabileceği durumlar:

- Organlarda hasar. Özellikle kalp, beyin ve böbreklerde
- Kan basıncında, nabızda, nefes alıp vermede düşüş
- Saçlarda seyrelme
- Kalp atışında düzensizlik
- Kemiklerin incilmesi (ostreoporosis)
- Açlıktan ölme ya da intihar

Anoreksiya Nervozaya Teşhisi Nasıl Konulur?

Anoreksiya nervozayı tanımak zor olabilmektedir. Gizlilik, utanç ve reddetme bozukluğun karakteristiklerindedir. Bu nedenle de bozukluk çok uzun süre boyunca fark edilemeyebilir.

Eğer belirtiler o anda mevcutsa doktor, kişinin tıbbi geçmişini inceleyerek ve fiziksel muayenesini yaparak işe başlar. Anoreksiya nervozanın tespit edilmesi için kullanılan herhangi bir laboratuvar testi olmasa da doktor, fiziksel semptomların kaynağını ve o anki durumunu belirlemek için aralarında röntgen ve kan testlerinin de bulunduğu bir takım testler de isteyecektir. Bu sayede kilo kaybı nedeniyle ortaya çıkan fiziksel hastalıklar belirlenip, kilo kaybının organları kötü engellemesinin önüne geçebilme olanakları olacaktır.

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.

Anoreksiya Nervozaya Nasıl Tedavi Edilir?

Anoreksiya nervozaya tedavisi oldukça zor bir hastalıktır çünkü kişi sürekli olarak bir problemi olduğunu reddeder. Tüm yeme bozukluklarında olduğu gibi anoreksiya nervozaya da, her hastanın farklı ihtiyaçlarını karşılamak üzere tasarlanmış, çok kapsamlı bir tedavi planı gerektirmektedir. Tedavinin ulaşmak istediği amaçlar, kişiyi normal kilosuna taşımak, düşük özgüven gibi duygusal problemleri çözmek, bozuk düşünce şekillerini

değiştirmek ve uzun vadede davranış iyileşmesi yaratmak olarak sayılabilir. Tedavi genellikle aşağıdakilerin bir kombinasyonu halinde yürütölmektedir:

- 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 oluşturmasını ve kişinin zor durumlara karşı verdiği tepkileri geliştirmesini de iğerir.
- İlağ Tedavisi: Yeme bozukluklarında ve eşlik eden depresyon ve anksiyeteyi kontrol altına almak için SSRI denen bir antidepresan grubu kullanılabilir. İlağların seğimi ve kullanılması mutlaka bu alanda yetkin bir psikiyatr tarafından belirlenmelidir.
- 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 işarelerini tanımları çok önemlidir. Yeme bozukluğu olan kişilerin destek bulabilecekleri ve hislerini, endişelerini kendileriyle benzer şeyler tecrübe etmiş kişilerle paylaşabilecekleri bir grup terapisi de faydalı olmaktadır.
- Hastane Yatışı: Çok ciddi kilo kayıplarında kişinin hastaneye yatırılması gerekebilmektedir. Çünkü bu denli ciddi kilo kayıpları kalp hastalıkları, depresyon ve intihar riski gibi problemleri de beraberinde getirebilmektedir. Damar yoluyla sıvı besin verilmesi ya da total parenteral beslenme (TPN) de çok ciddi beslenme eksikliği durumlarında kullanılabilir. TPN, ağız yoluyla beslenemeyen ya da beslenmemesi gereken hastalarda kullanılan bir yöntemdir.

Anoreksiya Nervozası Olan Bir Kişinin Gidişatı Nedir?

Anoreksiya nervoza da tıpkı diğer yeme bozukluklarında olduğu gibi tedavi edilmediği sürece ilerleyerek kötöleşen bir bozukluktur. Anoreksiya ne kadar erken teşhis edilip tedaviye başlanırsa sonuçları da o ölçüde iyi olacaktır. Anoreksiya nervoza tedavi edilebilen bir hastalıktır ve kişi normal, sağlıklı kilosuna dönebilmektedir. Ancak çoğu anoreksik, bir problemleri olduğunu reddedip, tedavi olmayı kabul etmemektedirler.

Tedavi mümkün olsa da hastalığın tekrar ortaya çıkma riski de çok yüksektir. Anoreksiya tedavisi uzun dönemli bir tedaviyi gerektirmektedir ve kişinin tedaviye olan inanç ve bağlılığı kişisel olarak çok yüksek olmalıdır. Aile bireylerinin ve diğer sevilen kişilerin desteği ile kişi tedavi görmeye ihtiyacı olduğunu ve ihtiyacı olan tedaviyi aldığını kabullenebilir.

Anoreksiya nervoza önlenbilir mi?

Tüm anoreksiya nervoza vakalarının önlenmesi mümkün olmasa da semptomlar ortaya çıkar çıkmaz tedaviye başlamak çok 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.

Ne Zaman Yardım Aramalıyım?

Eğer kendinizde veya tanıdığınız birinde bir yeme bozukluğu olduğundan şüpheleniyorsanız, mutlaka profesyonel yardım arayışına hemen girişmelisiniz. Yeme bozuklukları, tedavi edilmedikleri müddetçe oldukça tehlikeli haller alabilmektedirler. Ağır vakalarda, yeme bozuklukları hayati risk taşıyabilir. Bu özelliği ile anoreksiya nervoza potansiyel olarak ölüm riski taşıyan pek az psikiyatrik rahatsızlıktan birisi olması özelliğiyle özel bir dikkat gerektiren durumdur.

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