



Sunduğumuz hizmetler ...

Bilgilendirme, Danışmanlık ve Psikoterapi hizmetlerimiz

- kriz durumlarında
- eşler arasında sorunlar ve boşanma
- aile içi şiddet ve Stalking (takipçilik/ tacizcilik)
- çocuklukta yaşanan şiddet ve geçmişe dair eşler arasında yaşanan şiddet
- taciz ve cinsel şiddet
- bir yakını kaybetme
- eğitim (çocuk) problemleri
- iş yerinde yaşanan sorunlar ve işsizlik
- korkular, depresyon
- yeme bozuklukları

Danışmanlık ve ilgili kurum ve kuruluşlara yönlendirme

- Hukuki haklar (örneğin: Nafaka ve yasal vasilik)
- Psikoterapi (örneğin: durumunuza uygun psikoterapist seçimi)
- sağlığınıza ilgili soru ve sorunlar yada hasta hakları
- Diğer Danışmanlık yerleri ve Klinikler

Kadınlar için güçlendirici grup çalışmaları ve bilgilendirme toplantıları, örneğin;

- ayrılık ve boşanmalarda
- yaşanan şiddet durumlarında güçlendirme
- beslenme bozukluklarında hasta yakını ve kişiye

iletişim

Randevu almadan Danışma saatlerimize gelebilirsiniz yada telefon veya email aracılığıyla bize ulaşabilirsiniz.

Şahsen yüzyüze görüşerek ya da telefonda danışmanlık

Danışma saatlerimiz (önceden randevu almadan):

Pazartesi günleri saat 17–19 arası, Salı saat 10–12 ve perşembe 17–19 arası

Beslenme bozukluğu hakkında **telefonda danışma saatleri:**

Pazartesi günleri 14–16 arası

Online danışma

www.frauenberatung-bi.de

Danışmanlık hizmetimiz ücretsiz ve isteğe göre anonim (kimlik bilgileriniz gizli) kalabilir. Danışmanlarımız gizlilik ilkesine bağlı çalışmaktadırlar. Ayrıca Türkçe, Kürtçe, Rusca, İngilizce ve Fransızca dillerinde de hizmet sunmaktayız.

Psychologische
Frauen

BERATUNG e.V.

Frauenberatungsstelle Bielefeld

Ernst-Rein-Straße 33 • 33613 Bielefeld

Fon: 0521 121597

Fax: 0521 1366766

E-Mail: info@frauenberatung-bielefeld.de

Internet: www.frauenberatung-bielefeld.de



Beslenme bozukluğunda
(genc) bayanlara ve yakınlarına
Danışmanlık

Psychologische
Frauen

BERATUNG e.V.

Frauenberatungsstelle Bielefeld





Beslenme bozuklukları nelerdir?

Aşırı yayıflık (anoreksiya nervoza), yeme-kusma bağımlılığı (bulimiya nervoza), cabuk ve aşırı şekilde yemek yeme (binge eating) ve aşırı şişmanlık (obezite) yeme bozukluğu olarak tanımlanır.

Aşırı yayıflık (anoreksiya nervoza) ve belirtileri

Aşırı zayıf olmaya çalışmak ve kilo almaktan çok korkmak. Bedensel negatif sonuçları: tansiyonla ilgili sorunlar, adet halinin eksik kalması, aşırı organ hasarları ve en kötü durumda ölüm.

Yeme-kusma bağımlılığı (Bulimiya nervoza) ve belirtileri

Sık sık aşırı kalorili gıdalar tüketilen yeme atakları yaşanır. Sonrasında kilo dengeleyici tetbirler almak için kusulur, müşil ilacı kullanılır veya diyete girilir. Bedensel negatif sonuçlar: dişlere, yemekborusuna ve bağırsağa zarar verir.

Cabuk ve aşırı yemek yeme (binge eating) ve belirtileri

Sık sık ortaya çıkan ama sonunda kilo dengeliyi tetbirler alınmadan yeme atakları yaşanır. Cogunlukla başarısız diyet tecrübeleri yaşanmış olunur. Bedensel negatif sonuçlar: aşırı şişmanlık (kalp ve tansiyon rahatsızlıkları, kemiklerde sorunlar ve diyabet hastalığı).

Aşırı şişmanlık (obezite)

Sürekli aşırı yemek yeme isteği ve bedensel yağ oranının normalden yüksek olması (BMI>30). Bedensel sonuçlar: kalp ve tansiyon rahatsızlıkları, diyabet hastalığı, safra kesesinde taşlar veya kemiklerde sorunlar.

Beslenme Alışkanlıklarım

Beslenme ile ilgili davranış ve düşüncelerim nelerdir?

- Sürekli yemeği düşünüp kalori mi sayıyorum?
- Yemek yedikten sonra bazen kendimi suclu mu hissediyorum?
- Bazen icimden kusmak mı geliyor?
- Doyduğumu hissetmiyor muyum?
- Arkadaşlarım benim zayıflığımdan veya şişmanlığımdan söz edip, sağlığımdan endişelendiklerini mi söylüyorlar?
- Sık sık depressif, sinirli veya icten ice huzursuz muyum?
- Yeme ataklarımı kontrol edemiyor muyum?
- Sık sık müşil veya iştah kesici kullanıyor muyum?
- Kendimi yalnız mı hissediyorum?
- Adet dönemlerim düzensiz mi?

Yukarıdaki sorulara çoğunlukla **evet-** cevabı verdiyseniz gec kalmadan kendinizin ve yakınlarınızın sağlığı için bir uzman yardımına başvurmanız gerekir. Açlık ya da tokluk hissinin algılanmasında ki bozukluklar cogu zaman görmezlikten gelinir veya farkedilmesi uzun sürebilir.

Beslenme bozukluklarının sebepleri

Yemek bozukluklarına yol açan çeşitli faktörler vardır

Bu faktörler kısaca, psikolojik faktörler (Özgüven problemleri), aile baskısı ya da zor hayat şartları (örneğin, istismarlar)

Toplumsal etkenler:

Beslenme bozukluğunu ortaya çıkaran ve tetikleyen en önemli nedenlerden biri toplumda hakim olan zayıflık idealidir. Coğunlukla bu zayıflık ideali, güzellik, başarı, övgü ve taktir ile eş anlamda tutulmaktadır. Özellikle buluş çağındaki ergen genc kız ve erkek çocukları bu dönemde bütün ilgilerini gelişmekte olan vücudlarına yöneltirler ve bu etkilerin altında kendilerine göre ideal bir vücut ölçüsü ve dış görünüm dilerlerler. Beslenme bozukluğu birşeylerin yolunda gitmediğini gösteren önemli bir isarettir. Aşırı yemek yeme ve kaygı dolu düşünceler bir birine bağılı olarak ortaya çıkar ve bu Ritüeller takıntılı düşünceleri önleme veya akıldan uzaklaştırma girişimiyle yapılır. Beslenme bozukluğu hallerinde uzman Danışmanlardan, Psikoterapistlerden, Doktor ya da Diyetislerden profesyonel yardım almanızda fayda vardır.

Ayrıca ailede beslenme bozukluğu hallerinde kisi yakınlarının da bir uzman destegine başvurarak, bire bir konuşma yada grup terapileri yoluyla, yardım almaları yararlıdır.