

» Bütün gün boyunca ne yiyebilirim diye düşünüyorum... «



## Beslenme bozuklukları nelerdir?

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

**Aşırı zayıflık (anoreksiya nervoza) ve belirtileri** Aşırı zayıflığa çalışarak ve kilo almaktan çok korkmak, edensel negatif sonuçları: tansiyonla ilgili sorunlar, adet halinin eksik olması, ağır organ hasarları ve en kötü durumda ölüm.

**Yeme-kusma bağımlılığı (Bulimiya nervoza) ve belirtileri** Çok sık aşırı kalorili gıdalar tüketilen yeme atakları yaşanır. Sonrasında kilo dengeliye getiren tedaviler almak için kusulur, müshil ilacı kullanılır veya iyele girilir. Bedensel negatif sonuçlar: dişlere, yemekborusuna ve ağrısağa zarar verir.

**Cabuk ve aşırı yemek yeme (binge eating) ve belirtileri** Çok sık ortaya çıkan ama sonunda kilo dengeliye getiren tedaviler alınmadan yemek atakları yaşanır. Cogunlukla başıansız diyet tecrübeleri yaşanmış olur. Bedensel negatif sonuçlar: aşırı şişmanlık (kalp ve tansiyon tehlikesizlikleri, 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 tehlikesizlikleri, diyabet hastalığı, safra kesesinde taşlar veya kemiklerde sorunlar.

## Beslenme ile ilgili davranış ve düşüncelerim nelerdir?

- Sürekli yemeği düşünüp kalori mi sayıyorum?
- Bazen yemek yedikten sonra aşırı suçluluk mu hissediyorum?
- Bazen icimden kusmak mı geliyor?
- Doyduğumu hissetmiyorum?
- Bana arkadaşlarım zayıflığımdan veya şişmanlığımdan söz edip sağlığımdan endişelendiklerini mi söylüyorlar?
- Sık sık depresif, sinirli veya içten içe huzursuz muyum?
- Yeme ataklarımı kontrol edemiyorum muyum?
- Sık sık müshil veya iştah kesici kullanıyorum muyum?
- Kendimi yalnız mı hissediyorum?
- Adet dönemlerim düzensiz mi?

Yükarıdaki sorulara cogunlukla evet- cevabi verdiyseniz gec kalmadan kendinizin ve yakınlarınızın sağlığı için bir uzman yardımına başvurmanız gerekir. Acilik ya da tokluk hissinin algılanmasında ki bozukluklari cogu zaman görmezlikten gelinir veya farkedilmesi uzun sürebilir.

» Kızımın git gide kilo almasına artık tahamül edemiyorum ... «

## Beslenme bozukluklarının sebepleri

Beslenme bozuklukları çeşitli sebeplerin ortak etkilerinden ortaya çıkar.

**Toplumsal etkenler:**

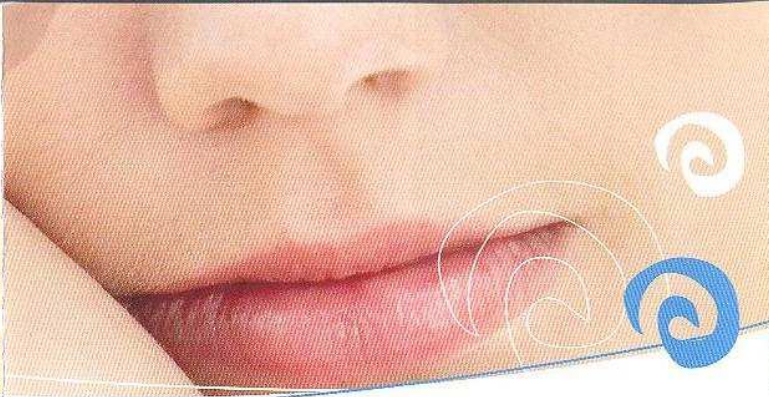
Toplumda hakim olan zayıflık ideali beslenme bozukluğunu ortaya çıkaran ve ayakta tutan en önemli nedenlerden biridir. Cogunlukla bu güzellik, başarı ve övgü taktir ile eş anlamlı tutulan ulaşılmaz imkansız olan vucut ideali kadınlar kendi ihtiyaçlarından daha üst seviyede tutarlar.

**Diğer nedenler:**

- biyolojik nedenler (enerji tüketimi)
- psikolojik nedenler (özgüven sorunları)
- aile içi eğitim (zayıf olmanın ailedeki önemi)
- ağır yaşam şartları (ailevi sorun ve çatışmalar)

Beslenme bozukluğu bazı şeylerin yolunda gitmediğine dair bir işarettir. Mesela çalışmalarla dolu yaşam şartlarıyla (okulda veya meslekte, arkadaşı, anne, baba ve eşlerle ilgili problemlerde) başı edebilmek zor olabilir. Ayrıca kendi duygu ve ihtiyaçlarını tanımak, bu ihtiyaçların giderilmesi ya da tatmin edilmesini sağlamak zahmetli olabilir. Bu gibi sorunlar yemek yeme alışkanlığımıza etki eder ve aşırı yemekle ya da çok az yemekle sorunlarımızı bastırabileceğimizi düşünürüz. Sorunlarla başı etmenin başıka olanakları bulunmadıkca bu durum devam eder.





## İletişim

Bize telefon acabilir, email yazabilir ve açık danışma saatlerinde bize gelebilirsiniz.

### Açık danışma saatleri

(Randevu almadan aşağıda yazılı olan gün ve saatlerde bize gelebilirsiniz)

Pazartesi ve Salı günleri, saat 17.00–19.00 arası  
Salı günleri, saat 10.00–12.00 arası

### Özel danışma

Açık danışma saatleri dışında, önceden randevu almanız gerekir.

### Telefon danışma hattı (0521/121597)

#### Beslenme bozukluğu hakkında

Pazartesi günleri, saat 14.00 ile 16.00 arası

### Online danışma

[www.frauenberatung-bi.de](http://www.frauenberatung-bi.de)

Danışmanlık gizlilik içinde yapılır ve biz çalışanlar susmayla yükümlüüz ve isteğe göre isminiz saklı kalabilir (anonim). Danışmanlık hizmetimiz ücretsizdir.

## Sizlere sunmakta olduğumuz hizmetler...

- Kriz anlarında
- Esler arası ilişkide yaşanan problemler
- Aile içi şiddet ve baskılarda
- Cinsel taciz ve şiddet
- Geçmişte yaşanmış travmalar
- Ayrılık ve Boşanma
- Eğitim problemleri
- İşyerinde sorunlar /İşsizlik
- Korkular, Depresyonlar
- Beslenme bozuklukları

konularında psikolojik danışmanlık, psikoterapie hizmetleri sunuyoruz.

Ayrıca aşağıdaki konularda danışmanlık, destek ve gerekli kurumlara yönlendirme hizmetleri veriyoruz.

- Kanuni haklarımız (örneğin; nafaka)
- Psychotherapie (örneğin; probleminize uygun psiköterapist bulma)
- Kendi kendine yardım ve danışma hizmetleri, klinikler
- Sağlıkla ilgili soru ve hasta hakları

Kadınlar için gruplar, konuşma grupları

- Ayrılma /Boşanma durumlarında
- Travmayla basetmede
- Beslenme bozukluklarında

Psychologische  
**Frauenberatung** e.V.  
Frauenberatungsstelle Bielefeld

EIN PLATZ AN DER SONNE  
desteğiyle

Ernst-Rein-Str. 33, 33613 Bielefeld  
Tel.: 0521 - 12 15 97, Fax: 0521 - 1 36 67 66  
info@frauenberatung-bi.de, www.frauenberatung-bi.de

Beslenme bozukluğunda  
(genç) bayanlara ve yakınlarına destek

Psychologische  
**Frauenberatung** e.V.  
Frauenberatungsstelle Bielefeld