

## AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

# Çocuklarda ve gençlerde yeme bozukluğu, Anoreksiya Nervosa

**Aileler olarak neleri bilmemiz gerekir ve çocuklarımıza yardımcı olmak için neler yapabiliriz?**

### **Yeme Bozukluğu (Anoreksiya Nervosa) Nedir?**

Anoreksiya Nervosa, bir yeme bozukluğudur. Bir çok kişinin ilk dikkatini çeken şey bu tür rahatsızlığı olan gençlerin, genellikle genç kızların gittikçe az yemek yemesi, yeme alışkanlıklarını değiştirmesi veya kilo kaybetmesidir. Fakat Anoreksiya Nervosa yemeye ilgili sıradan bir problem olmaktan öte, ciddi bir hastalıktır. Bulimia Nervosa da yemeye ilgili, daha çok çocukluk dönemini aşmış genç kızlarda görülen bir başka problemdir. Bu durumdaki genç kızların kilosu çok fazla değişmeyebilir fakat yemek yeme alışkanlıkları normal değildir. Aynı gün içinde diyet yapabilirler, içebilirler ve kusabilirler. Aynı zamanda öğün yememe veya aşırı diyet yapma gibi davranışlarda görülür. Zararlı yeme alışkanlıkları veya aşırı derecede egzersiz yapma artık genç erkeklerde de daha sık görülmektedir. Fakat yeme bozuklukları kızlarda daha yaygın bir rahatsızlık olduğu için biz bu bilgilendirme broşüründe Anoreksiya Nervosa ve genç kızlarımız konusunu ele alacağız.

### **Neden yemek yemeye ilgili bozukluklar tehlikelidir?**

Aşırı derecede, Anoreksiya Nervosa şiddetli açlığın yolaçacağı aynı fiziksel sonuçlara neden olur. Kilo kaybıyla birlikte kaslarda erime, ve organlarda, örneğin kalpte, hasar meydana gelir. Kilo kaybı adet kanamalarının kesilmesine ki, bu durum ilerde kısırlığa yolaçabilir veya Osteoporosis (zayıf ve kolay kırılan kemikler) kemik erimesine neden olabilir. Belki de en can sıkıcı olanı Anoreksiya Nervosanın bu genç kızların üzerindeki duygusal ve sosyal etkileridir. Birçoğu eskiden yaptığı şeyleri yapmayı istemez, aşırı hoş ya da mükemmel olma çabasıyla kaygılanır, kederli ve bunalımlı olurlar. Bir kısmı eğitimlerinden uzak kalır veya okulla ilgili saplantı geliştirirler.

## **Çocuklarımızı yeme bozukluğundan korumak için neler yapabiliriz?**

Ailemizin, etrafındaki dünyayı kontrol etmek zordur. Genç çocuklarımız bir çok değişik ve karışık mesajlarla karşı karşıyadırlar. Okulda sağlıklı beslenmeye teşvik edilen gençler, aynı zamanda hazır yiyecek reklamlarından da etkilenirler. Gençlerin örnek aldığı meşhur kişilerin hemen hemen tepsi zayıf ve görünüşleriyle değerlendirilen kişilerdir. Yapabileceğimiz en yararlı şeylerden birisi, kendi yeme ve diyet alışkanlıklarımızı, başkalarının fiziksel görünüşlerine dair konuşma şeklimizi dikkat ve kontrol etmektir. Sürekli olarak kendi fiziksel görüntümüzü veya çocuklarımızın dış görünüşlerini eleştirmek onlara kötü örnek olur ve onları yanlış diyet uygulamalarına teşvik ederek ciddi bir yeme probleminin ortaya çıkmasına sebep olabilir.

## **Çocuğumuzun yeme bozukluğu olduğunu nasıl anlayabiliriz?**

### **Yeme bozukluğunun birçok erken uyarı belirtileri vardır:**

- Çocukların ve gençlerin diyet yapıp yapmadıklarına bakmak önemlidir. Bir çok doktor gençlerin kilo kaybetmek için sıkı diyet yapmasının tehlikeli olduğuna işaret eder. Gençler için sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz yapmak daha iyidir.
- Eğer genç kızımız öğünlerini yemezse ve kilosunu hızla düşerse.
- Bazen kız çocukları yeme bozukluğunu yavaş yavaş geliştirir, önce makul yemeye çalışmakla başlayan bu problem, gittikçe daha çok gıda çeşidinden özellikle süt, tereyağı gibi yiyeceklerden kaçınmaya dönüşebilir.
- Eğer kızınızın yemeklerden sonra kustuğundan şüpheleniyorsanız.
- Diğer uyarıcı işaretler de arka arkaya ve gizli yapılan egzersizler veya kilo kaybını gizlemek için giyilen bol giyecekler de olabilir.

## **Çocuklarımızla endişelerimiz hakkında nasıl konuşabiliriz?**

Genellikle, çocuklarımıza yumuşak bir şekilde yaklaşmak ve onların sağlıklarına ve yeme alışkanlıklarına ilişkin endişelerimiz olduğunu belirtmek iyidir. Bunlar, örneğin yorgun görünmeleri veya hep birlikte yediğimiz öğünlerden kaçınmaları gibi dikkatimizi çeken şeyler olabilir. Bu yaklaşım genellikle, onlara doğrudan aşırı derecede zayıfladıklarını düşündüğümüzü söylemekten daha iyidir. Sadece kilo ile ilgili konuşmak, doğru kilonun ne olması gerektiği gibi bir tartışmaya dönüşebilir. Kilo meselesi aynı zamanda zor bir konudur, çünkü genellikle daha zayıf görüldüğümüzde övgü alırız. Bu da sağlıklı bir kiloya erişildiğinde bile diyeti durdurmayı güçleştirir.

## **Çocuklarımızın yardıma ihtiyacı olduğunda biz yardımcı olamıyorsak neler yapabiliriz?**

Eğer bizi iyi bilen bir aile doktorumuz varsa, durumu onunla tartışmak en iyi yoldur. Aileler de doktorla görüşmeli ve çocuklarıyla ilgili endişelerini dile getirmelidir fakat yeme bozukluğu olan genç kızında doktorla yalnız görüşebileceği zamana ihtiyacı vardır. Doktor kızınızı muayene etmek ve bazı kan testleri yapmak isteyecektir. Eğer kızınız, kendisi sağlığının riskte olduğunun farkına varırsa, bu diyeti durdurması için yeterli olabilir. Eğer bu yeterli olmazsa kızınızın psikolojik danışmanlığa ihtiyacı olabilir. Bu yardım yaşadığınız bölgedeki toplum sağlık merkezi, bir psikiyatris, eating disorder-yeme bozukluğu servisi veya adolescent medicine team adı verilen bir servis tarafından sağlanabilir. Kendi doktorunuz da sizi uygun bir servise veya en yakın çocuk hastanesine gönderebilir.

## Eğer kızımız yardımı reddederse neler yapabiliriz?

Yeme bozukluğu çok ciddi olabilir ve zaman zaman hayati tehlike taşıyabilir. Kızımızı yardım için birisini görmeye teşvik etmek çok önemlidir. Bu dışarıdan destek bulmak anlamına gelebilir. Bu konuda tüm ailenin desteği çok önemlidir. Eğer aile çocuğu yardım alması konusunda ikna edemezse, bu konuda okulun psikolojik danışmanı veya yakın aile dostu gibi başka kişilerin yardımını isteyebiliriz. Davranışlarını görmemezlikten gelerek veya yardım almamak için sizinle tartışmasına izin vererek çocuğunuzu mutlu etmeye çalışmayınız. Çünkü yeme bozukluğu gittikçe şiddetleneyeceğinden tedavisi daha da zorlaşır.

## Yardım için neler yapılabilir?

Birçok sağlık görevlisi yeme bozukluğu olan gençleri hastaneye yatırmadan tedavi eder ki bu tedavi biçimine outpatients denir. Bu tedavi biçimi en çok, erkek ve kızkardeşler de dahil olmak üzere tüm aile, tedaviye katılıp yardımcı olurlarsa başarılı olur. Bu tür tedavi kiloyu ve fiziksel sağlığı gözetim altında tutmayı içerir.

Eğer kızınız fiziksel olarak, iyi durumda değilse veya uygulanan tedavi bir işe yaramıyorsa hastaneye yatırmak gerekebilir. Bu durumda genç şahıs aşırı derecede açlıktan dolayı mantıklı düşünemeyecek durumda olabilir. Bu da onlarla konuşabilmeyi zorlaştırır. Eğer kızımız açlıktan ölme tehlikesiyle karşı karşıya ise bizim tam iznimiz olmadan da hastaneye kaldırılabilir.

## Aileler olarak tedaviyi nasıl destekleyebiliriz?

Aileler için, tedavi altındaki kızlarını desteklemek moral bozucu olabilir. Bu durumdaki kızlar için normal hatta güvenli bir kiloya erişme düşüncesi bile çok sinir bozucudur. Bizler de, uygulanan tedavinin hayat kurtarıcı olduğunu bildiğimiz halde zaman zaman çocuklarımızla birlikte tepki gösterebiliriz. Bu durumda sağlık görevlileriyle düzenli aile toplantıları yaparak gelişmelerden haberdar olmak önemlidir. Kızımızın başlangıçta tedaviyi kabul etmekte zorluk çekebileceğine hazırlıklı olmamız gerekir. Bu durum özellikle hastaneye, yatırılan çocuklarda daha yaygındır. Kızımızın, hastane personeli veya uygulanan tedaviye ilişkin bir sürü şikayeti olduğuna şahit olabilir veya yeteri kadar psikolojik danışmanlık almadığı konusunda endişeler geliştirebiliriz. Bunun nedeni, çocuğun tekrar beslenme döneminin ilk aşamasında yoğun psikolojik danışmanlığın çok fazla bir işe yaramamasıdır. Görevliler zamanının çoğunu hastaya tedaviyi anlatmakla ve hastayı tanımaya çalışmakla geçirecektir. Bireysel psikolojik danışmanlık, hasta fiziksel olarak iyileştikçe daha faydalı olacaktır.

## İyileşme

Genç bir bayan yeme bozukluğu geliştirdikten sonra, özellikle hastaneye yatırılması gereken kadar şiddetli durumda ise, hastanın iyileşmesi oldukça zaman alabilir. İlk aşama sağlıklı bir kiloya tekrar ulaşmaktır. Bu başarıldıktan sonra, hala hastanın normal kiloda mutlu olmasını sağlayabilmek için uzun süreli bir çalışmaya gerek vardır. Yeme bozukluğuyla birlikte depresyon, tekrarlanan kaygılar veya mükemmel olmaya çalışmak gibi başka sorunlarda gündemde olabilir. Tamamen iyileşme üç yıldan beş yıla kadar sürebilir. Problemin erken farkına varma, harekete geçme ve tedavinin aile tarafından desteklenmesi daha iyi sonuç alınmasını kolaylaştırır.

Yeme ve diyet yapma problemi, gençler özellikle genç bayanlar arasında daha yaygındır ve şiddetli yeme bozukluğunun hayati tehlikesi ve tehlikeli sonuçları vardır. Bizler aileler olarak kızlarımıza, onların yemek yeme alışkanlıklarının farkında olarak ve eğer bir problem varsa, erken yardım sağlayarak yardımcı olabiliriz. Aynı zamanda kendimizin de gıdalara, diyetle ve insanların dış görünüşüne ilişkin tutumlarımız konusunda dikkatli olmamız gerekir.

### **Transcultural Mental Health Centre**

Tel: (02) 9912 3850 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 648 911

### **Kids Help Line Free Call**

Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002