

Vücut Görüntüsü ve Beslenme Sorunları

Topic No 9: Body Image and Eating Disorders - Turkish

Ergenlik çağındaki kız çocuklarının yarısından fazlası kilo vermeye çalışır. Rejim veya aşırı beslenme sorunu birçok kız çocuğunu ve bazen de erkek çocukları etkiler. Bunalım ve özgüven eksikliği beslenme sorunlarının kaynağı olabilir.

Gençlerin yaşadıkları en ciddi beslenme sorunu, anoraksiya nervosa ve bulimya nervosa olarak tanımlanan rahatsızlıklardır. Anoraksiya nervosa öz konusu olduğunda kişi ne denli zayıflarsa zayıflar kilo almaktan korkar ve sürekli kilo aldığı inancına sahiptir. Bulimya da ise, kişinin çok fazla yemesi ve bunu dengelemek için kusma veya perhiz yolunu tercih ettiği görülebilir.

Çocuğunuza kendi gövdesiyle ilgili olumlu bir bakış açısı edinmesini sağlayabileceğiniz ya 18 yaşından önceki yaşlardır. Gerçeklere aykırı "ideal vücut" kavramı çocukları ve gençleri çok küçük yaşlarda etkiler. Gençlerin genellikle kendi vücutlarına karşı eleştirel bir tavırları vardır ve aşırı özen gösterirler. Özeleştiri ve vücutlarından memnun olmama düşünce ve duygusu beslenme bozukluklarına neden olabilir. Sizin beslenme alışkanlığınız, vücudunuzu nasıl gördüğünüz ve yaklaşımınız çocuğunuzun konuya bakışını etkiler. Çocuklar ve ergenlik çağındakiler; bunalım, aşırı kaygı, suçluluk ve öfke duygularıyla başedebilmek için sürekli bir şekilde yemek yiyebilirler. Bu çocuklar biraz kilolu veya aşırı şişman olabilirler. Genç bir insanın uzun süreli beslenme bozukluğunu yaşaması sağlığını ve büyüme süreçlerini ciddi bir şekilde etkiler. Adet görmeye başlamış olan kız çocuklarının adetleri kesilebilir. Sorunun başında müdahale edilerek tedavi edilmesi kişiyi bir ömür boyu sürecek hastalıklardan, hatta ölümden kurtarır.

Gençler çoğu kez başkalarının vücutları, kiloları ve dış görünüşlerini e ilişkin söyledikleri şeyleri ciddiye alırlar. Ana baba, ergenlik çağıda kilo alınmasını şişmanlama olarak görebilirler. Buna karşın gençler de kilo vererek veya aşırı yiyerek uzun dönem beslenme sorunlarına neden olabilir. Gençler sorunlarını aileleri nden gizlemekte son derece usta olabilirler. Ana babalar çocuklarının beslenme alışkanlıkları konusunda kuşku taşıyorlarsa hiç zaman yitirmeden yardım alabilecekleri yerlere başvurmalıdırlar.

Ana baba çocukların vücutlarından hoşnut olmalarını sağlayabilir.

Beslenme bozuklukları belirtileri nelerdir?

Aşağıdaki belirtiler ailelere uyarıcı olabilir:

- Ne denli kilo verirlerse versinler kendilerini şişman görmek.
- Aileyle birlikte yemekten kaçınmak veya yemek sonrası tuvalete gitmek.
- Çok yemeklerine karşın kilo almamak (bulimya'lılar aşırı yedikten sonra kusarlar).
- Yemek ve rejimle aşırı derecede ilgilenmek.
- Kilo vermek için aşırı egzersiz yapmak.
- Zorla yemek, yemek saklamak veya sonra yemek.
- Gövdelerini saklamak için bol giysi giymek.
- Çocuklar ve ergenlik çağındakiler yemek yemeyi reddetmeyi güç gösterisi olarak ya da büyümüş olmanın bir işareti şeklinde görebilirler.

Üzücü bir gerçek ancak doğru, birçok genç vücudundan hoşlanmaz. Aynada tersini görse bile kendilerini çekicilikten uzak ve şişman sanırlar. Kızlar şişman olmasalar bile kendilerini öyle sanabilirler. Erkek çocuklar ise yeterince gelişmiş olmamaktan yakınırlar.

Beslenme bozukluğu olan gençlere nasıl yardım edebilirsiniz?

Çocuğunuzun dışgörüntüsünden hoşnut olmasına çeşitli yollardan yardımcı olabilirsiniz.

- Bir insanın sağlıklı, çekici ve başarılı olması için kaç beden giysi giydikleri veya vücutlarının biçimlerinin önemli olmadığına dikkat çekin.
- Çocuğunuzun neleri sevdiğini ve kendilerini nasıl değerlendirdiklerini öğrenin.
- Aile bireylerinin birbirlerini dışgörünümüyle eleştirmelerine fırsat vermeyin.
- Ergenlik çağında çocukların vücut biçimlerinin, kilolarının değişebilirliği konusunda onları aydınlatın.
- Sağlıklı ve dayanıklı olmak konusunda yapılabilecek rejim ve egzersizlere ailece katılın (bu ailedeki şişman çocuğa rejim yaptırmaktan daha iyidir).

- Çocuğunuzun duygularını etkin ve uygun bir şekilde dışavurmasına yüreklendirin.
- Ekmek ve meyva gibi sağlıklı ürünleri el altında tutun.
- Onlara, televizyon ve dergilerde gördükleri ince kadın görüntülerinin sağlanması için nasıl değişiklik yapıldığını açıklayın.
- Eğer doktor çocuğunuzun zayıflaması gerektiğini söylese, ailenin tüm bireyleriyle birlikte yeme alışkanlığını değiştirerek birlikte egzersiz yapın.

Çocuđunuzda beslenme bozukluğu belirtileri olduğunu düşünüyorsanız konuyu aile doktorunuzla görüşün. Onlar çocuğu konuyla ilgili akıl sağlık servisine yönlendirecektir.

Tüm aile için sağlıklı beslenme ve egzersizi yüreklendirin.

Beslenme bozukluğu için nereden yardım alınabilir?

- **Aile doktorunuz** veya yerel **hastanenin acil servisi**
- **Bölge sağlık servisleri** (çalışma saatleri içinde). Toplum sağlık merkezleri veya uzman çocuk ve gençler akıl sağlık merkezleri (Bunun için bu yazının sonundaki telefon numaralarını alın).
- Çocuk hastalıkları uzmanı, pediatrist, psikolog/psikiyatrist.
- Ayrıca Transcultural Mental Health Centre (TMHC), 002 9840 3899 no'lu telefondan aranabilir.

İngilizce iyi konuşamıyorsanız Telefon Tercümanlık Servisi (TIS) 131 450 no'lu telefondan arayarak (ücretsizdir), TMHC'yi 02 9840 3899 no'lu telefondan (iş saatleri içinde) sizin için aramalarını isteyebilirsiniz. NSW eyaletinin kırsal kesim ve uzak bölgelerinde yaşayanlar TMHC'yi 1800 648911'den arayabilirler (ücretsizdir).