

# **Beslenme Problemlerindeki İşaret, Semptomlar**

## **Beslenmeye Dair Tutumlar**

- Sürekli olarak diyetle olma hali ve kendinden yemek kaçınma durumu.
- Ard arda yeme durumu – kısa sürede büyük miktarda az çiğneyerek ve çoğunlukla gizli yemek yeme hali.
- Arınma – kişinin kendini kusturması, sakinleştiriciyi fazla miktarda kullanma, diyet hapları kullanımı, amel-otu kullanımı, idrar söktürücü ilaç kullanımı, gereğinden fazla egzersiz yapma durumu.
- Yemeği kesme, doğrama ve tabağa koyma gibi rituelleri belirli bir şekilde yapma. Yemeği yutmadan veya tükürmeden önce her zaman belirli bir sayıda çiğneme hali.
- Yemek tarifi, yemek kitabı, yemek edevatlarını obsesif bir şekilde biriktirme.
- Yemek, kalori, karbonhidrat ve yağ gramları hakkında obsesif olmak.
- Başkaları için yemek yapma fakat kendisi için yapmama hali.
- Başkalarıyla beraber yemek yenildiğinde kendini rahatsız hissetme durumu.
- Yemek saklama veya yemeği gizli yeme.
- Yemek, kilo, görüntü, vücut, şekil ve ölçüler hakkında zihin meşguliyeti.
- Kilo almaktan şiddetli bir şekilde korkma.

## **Kişilerarası İlişkiler**

- Yalnızlığı tercih etme, geri çekilme
- İnsanların sevgisini kazanacak davranışlarda bulunma, dışarıdan onaylanma isteği
- Samimiyet azlığı; güven, dürüstlük ve kontrol problemleri
- Yardıma ihtiyaç olduğunda yardım isteme zorluğu

## **Düşünme Becerileri**

- Ya hep ya hiç düşünce tarzı
- Takıntılı düşünceler (besinlere veya beslenmeye dair)
- Bozulmuş beden algısı, mesela kendini olduğundan daha kilolu hissetme ve kendini olduğundan daha ince hissetme veya kendini normal kiloda göre eğilimi. Kendi vücut görüntüleri ve ölçüleri hakkında gerçekçi olmayan düşünceler.
- Konsantrasyon bozukluğu

## **Davranış**

- İntihar eğilimi
- Takıntılı-Saplantılı davranış biçimleri
- Mükemmelliyetçilik
- Dürtü kontrol bozukluğu
- Aşırı aktivite, huzursuzluk, uykusuzluk, erken uyanma durumu.

## **Duygular**

- Kendi duygu ve hislerini anlamada ve ifade etmekte zorlanma.
- Hayal kırıklığına karşı tahammülsüzlük.
- Yemek yemekten kendini alamama, duramama korkusu
- Kaygı, özellikle stresli durumları idare edememe
- Düşük özgüven

## **Birleştiren Davranışlar**

- Hırsızlık (genelde yemek çalmak)
- Kimyasal bağımlılıklar (nikotin,alkol,uyuşturucu vb..)
- Rastgele kişilerle cinsel ilişkiye girme