



# NÜFUS



Co-funded by  
the European Union



**Avrupa'da yaklaşık 20 milyon insanın yeme bozukluğuyla yaşadığı tahmin ediliyor.**





**Yeme bozuklukları her yaştan, cinsiyetten ve sosyoekonomik geçmişten bireyi etkileyebilmekle birlikte en sık 15-25 yaş aralığındaki genç kadınlarda görülmektedir.**

**Bazı araştırmalar, anoreksiya nervozanın artık daha genç yaşlarda da görülmeye başladığını gösteriyor.**





**Ayrıca genç  
erkeklerin ve  
cinsiyet  
çeşitliliğine sahip  
gençlerin yeme  
bozukluklarından  
daha önce  
bilinenden daha  
fazla etkilendiğine  
dair giderek artan  
kanıtlar  
bulunmaktadır.**





**COVID-19 salgını, Avrupa genelinde hastane yatışlarındaki keskin artışla yansıtıldığı üzere, yeme bozukluğu semptomlarını önemli ölçüde kötüleştirmiş gibi görünüyor. Yaygınlıktaki artışın yanı sıra, genç hastalar da pandemi öncesi döneme kıyasla daha şiddetli semptomlar gösteriyor gibi görünüyor.**



**Ruh sağlığının bozulmasına katkıda bulunan birkaç faktör vardır: günlük rutinlerin bozulması, serbest zamanın artması, sosyal etkileşimlerin azalması, kişisel özgürlüklerin kısıtlanması, destek ağlarına ve sağlık hizmetlerine erişimin azalması, düzenli fiziksel aktivitenin kesintiye uğraması, tetikleyici çevrimiçi içeriklere daha fazla maruz kalma ve kontrol hissinin azalması.**



# Genç Yetişkinler: Ergenlikten Sonra Yeme Bozuklukları

- 'Sağlıklı yaşam tarzı' ile maskeleyeme
  - Sosyal baskı ve denge
  - Artan bağımsızlık ve öz sorumluluk
  - Semptomları daha etkili bir şekilde gizleyebilir
  - Yardım arama veya zorlukları ifşa etme olasılığı daha düşüktür
  - Genellikle dersleri, işleri ve sosyal baskıları yönetmek



# Enerji Dengesi: Alım ve Harcama

- Kalori alımı yiyecek ve içeceklerden gelir
- Enerji harcamaları şunları içerir:
  - bazal metabolizma
  - fiziksel aktivite
  - sindirim termojenezi

Enerji Dengesi: Giren Enerji = Tüketilen Enerji



Co-funded by  
the European Union

# Homeostaz ve Hedonizm

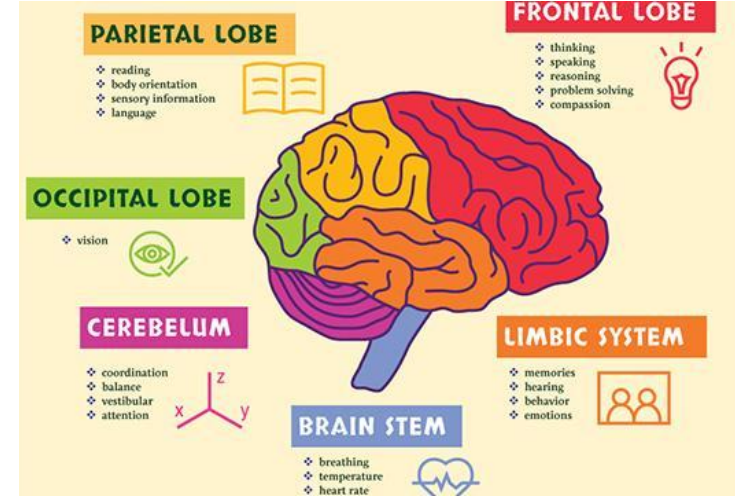
## Biyolojik açlık :

- Vücudun ihtiyaçlarının iç düzenlenmesi
  - Enerji dengesini korumak için ne zaman yemek yemeniz gerektiğini belirten vücut fizyolojisi
- ( **Prefrontal Korteks** : Yiyeceklerle ilgili bilinçli kararlar)

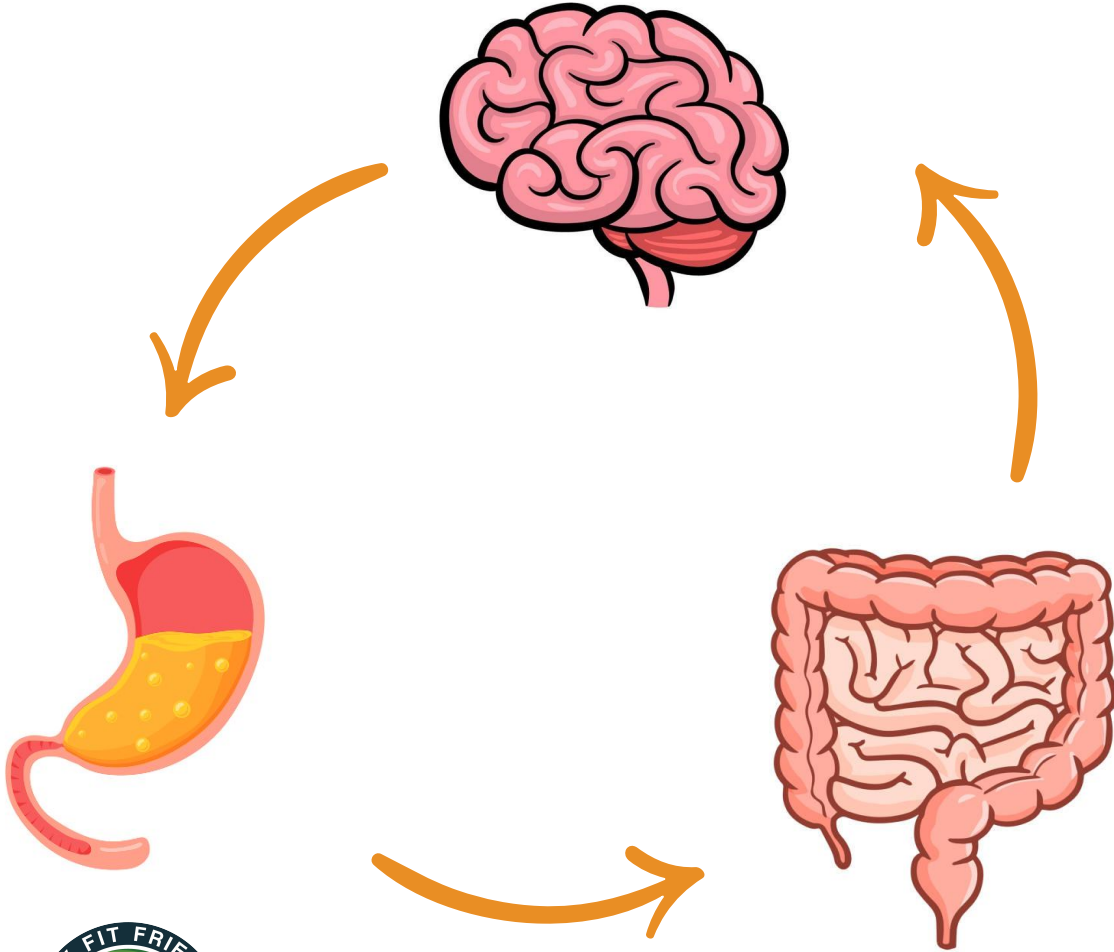
## Hedonik açlık :

- İhtiyaçtan değil, zevk için yemek yeme isteği
- Psikolojik ve çevresel faktörlerden etkilenir (duygular, stres, sosyal bağlam)

(**Limbik Sistem** : Yiyeceklerle ilgili duyguları ve hazzı düzenler)



Co-funded by  
the European Union



## Çevresel ve Merkezi Sinyaller



Co-funded by  
the European Union



# ANOREXIA NERVOSA



Co-funded by  
the European Union

# Anoreksiya Nervoza (AN)

Tanı kriterleri:

- kilo kaybına yol açan, gıda alımında kademeli veya hızlı bir azalma;
- İlerleyen kilo kaybına ve/veya yetersiz kiloya rağmen kilo alma korkusunun şiddetli seviyelere ulaşması;
- vücut imajının çarpık algılanması.



Co-funded by  
the European Union

# Hadi konudan sapmak



Co-funded by  
the European Union



# Beden İmajı Nedir?

*Aynaya baktığınızda kendinizi nasıl gördüğünüz veya zihninizde kendinizi nasıl canlandırıyorsunuz.*

Görünüşünüz hakkında neye inandığınız, diğer insanların sizi nasıl gördüğünü düşündüğünüz, vücudunuz hakkında ne hissettiğiniz.

Bir kişi 50 kg ağırlığında olabilir ve kendini 'şişman' hissedebilir veya belirgin kaslara sahip olabilir ve kendini asla yeterli görmeyebilir. Vücut imajı nesnel bir gerçek değildir.



Co-funded by  
the European Union



### **Bireysel faktörler:**

- Öz saygı
- Kişilik özellikleri
- Görünüm ve güzellik ideallerinin içselleştirilmesi
- Vücut karşılaştırma t sonlulukları

### **Çevresel faktörler:**

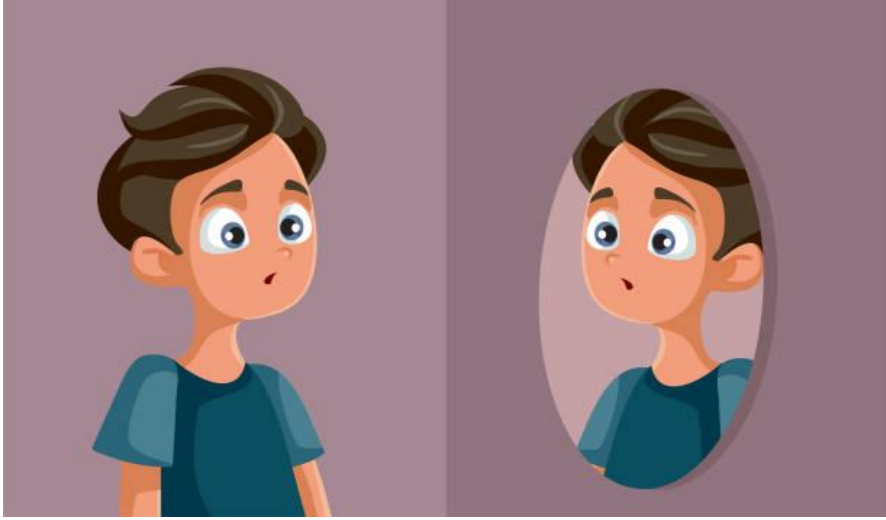
- Aile
- Arkadaşlar ve akranlar
- Koçlar ve akıl hocaları
- Rol modeller
- Medya ve popüler kültür

# BI'ı Etkileyen Nedir?



Co-funded by  
the European Union

# Bireysel Faktörler



- Kaygılı veya mükemmeliyetçi mizaç
- Öz saygı ve yeterlilik duygusu
- İlk deneyimler (yorumlar, yargılar)
- Herhangi bir travma veya alay



Co-funded by  
the European Union

# Tanıdık Bakışların Ağırlığı

- Ebeveynlerin kilo/iştah hakkındaki yorumları
- Eğitim tarzı (kontrol eden mi, kabul eden mi)
- Ailenin vücut bakımı kalıpları
- İşlevsiz ilişkiler = düşük öz saygı



# Akranlar Arası Karşılaştırma ve Rekabet

- Arkadaşlar arasındaki yorumlar
- Fotoğraf ve özçekim paylaşımı
- Performans, ölçümler, ağırlık karşılaştırmaları
- Grup takviye veya tehdit olarak

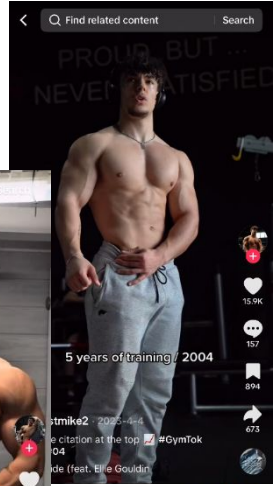
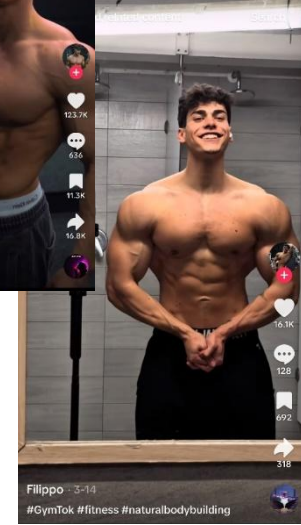
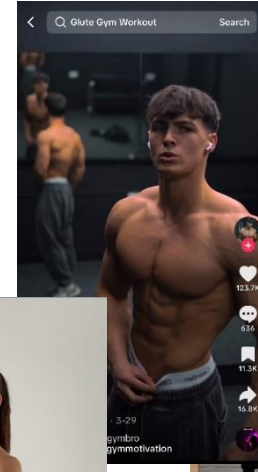
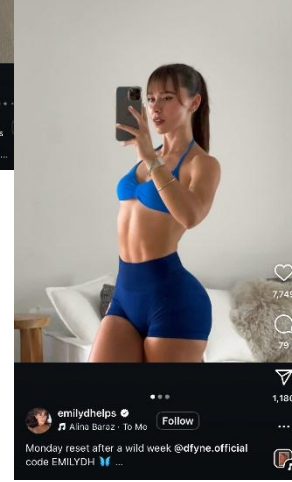
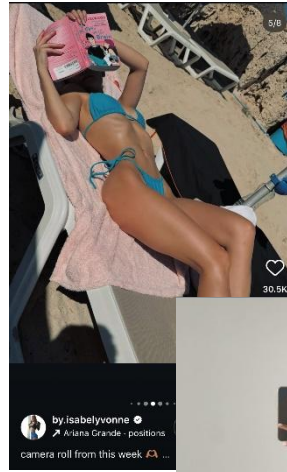


Co-funded by  
the European Union

# Dijital Ayna

- Filtrelenmiş ve idealize edilmiş görüntüler
- Fitness etkileyicileri ve ulaşılamaz modeller
- Değer ölçüsü olarak beğeniler ve yorumlar
- Sürekli "vücut kontrolü" ve güvençsizlik

Sosyal medya, insanların kendileri hakkında yalanlar yayması için bir platformdur



LG Davis



Co-funded by  
the European Union

## Ergenlik: Kimlik ve Beden Fırtınası

- ' olarak deneyimlenen hızlı bedensel değişiklikler
- Kimlik inşası beden aracılığıyla da gerçekleşir
- Karşılaştırmayı artırır, hayal kırıklığına karşı toleransı azaltır
- Beden bir 'savaş alanı'



# Tartıştığımız konuya geri dönelim



Co-funded by  
the European Union

# Ebeveynlerin fark edebileceği şeyler

- Yiyecekleri saklama ve başkalarıyla birlikte <sup>1/2</sup> yemek yemekten kaçınma eğilimi.
- Yiyecekleri çok küçük parçalara kesmek veya tabaktaki yiyecekleri sürekli yeniden düzenlemek.
- Öğün atlamak sıklaşır, çoğunlukla "aç değilim" veya "zaten yedim" gibi bahanelerle.
- Yiyecek hazırlama, katı ritüelleri, tüm yiyecek gruplarından (örneğin karbonhidratlar, yağlar) kaçınmayı içerebilir.
- Telafi edici davranışların dolaylı belirtileri ortaya çıkabilir; örneğin yemeklerden hemen sonra uzun süre tuvalette kalmak, aşırı fiziksel aktivite yapmak.



Co-funded by  
the European Union

▪ Duygudurum değişimleri ve uyku düzeninde bozulmalar gibi duygusal ve davranışsal

# Ebeveynlerin fark edebileceği

şeyler 2/2

- **Sosyal Geri Çekilme:** Aileden, akranlardan ve sosyal ortamlardan giderek artan bir şekilde izole olma durumu.
- **Akademik ve Atletik Aşırı Bağlılık:** Okul ve spora yoğun bağlılık, genellikle başlangıçta korunan performansla. Başarısızlık veya akademik aksaklıklara karşı düşük tolerans.
- **Kompulsif Davranışlar:** Sürekli hareket, aşırı egzersiz, bazen enerji eksikliği olsa bile, aynaların önünde sürekli kilo ve vücut şeklinin kontrol edilmesi
- **Sıvı Kaybı Sorunları:** Aşırı su tüketimi veya kasıtlı susuz kalma.
- **Alışılmadık Giyim Seçimleri:** Algılanan soğuk nedeniyle aşırı örtülü giysiler giymek (erken aşamalar) yerine ısı kaybını ve "kalori yakımını" desteklemek için minimum düzeyde giysi giymek (sonraki aşamalar).
- **Duygudurum belirtileri, uyku düzeninde bozulma, mide-bağırsak şikayetleri, halsizlik ve son evrelerde performansta ilerleyici düşüş.**
- **Kızlarda adet kanamasının üzerinden iki yıldan fazla süre geçmesine rağmen adet düzensizliği veya amenore**



# AN: Ergenlikte Nasıl Başlar

- Genellikle gıda kısıtlamasıyla:
  - Kilo vermeye yönelik bir diyet uygulamak (düşük kalori alımı, karbonhidrat ve yağlardan kaçınma/aralıklı oruç tutma/küçük porsiyonlar).
  - Başlangıçta kilo kaybı bir güçlenme kaynağı haline gelir: AN'li ergenler kilo kaybı ve vücut şeklindeki değişikliklerden dolayı artan bir refah ve öz yeterlilik duygusu yaşayabilirler
- AN hastaları sıklıkla gıda intoleransları veya alerjileri olduğunu iddia ederek, belirli yiyeceklerin kendilerini iyi hissetmediklerini belirterek veya belirli yiyecekleri yedikten sonra özellikle şişkinlik hissettiklerini bildirerek gıda kısıtlamalarını mantıklı hale getirirler.



- Birinci amaç kişisel güzellik ideallerine göre fiziksel görünümünden duyulan memnuniyetsizlik ve düşük öz saygıya yanıt olarak vücut imajını değiştirmektir. Bu güzellik idealleri genellikle gerçekçi değildir ve web'deki çarpıtılmış görüntülerden etkilenir.



Co-funded by  
the European Union

# AN'de mükemmeliyetçilik ve kontrol: evrim

- Kilo verme isteği çoğu zaman kilo alma korkusuna dönüşür.
- Kilo alma korkusu, yemek yedikten sonra kaygıya ve suçluluk duygusuna yol açar = öz yargılama ve davranışlarla ilgili ruh hali dengesizliği.
- motorizm ), kendi kendine kusma ve müshil ve/veya idrar söktürücü ilaçların yanlış kullanımı gibi **boşaltım davranışlarıyla** hafifletilir .



# Not: Komplikasyonlar

- Aşırı kilo kaybı kız çocuklarında büyüme geriliğine ve adet düzensizliğine yol açabilir.
- Tüm semptomlar, daha fazla kilo kaybı ve hem fiziksel hem de ruhsal sağlığın bozulmasıyla kötüleşme eğilimindedir.
- *Olumsuz yargılar, eleştiriler ve aile içi çatışmalar bozukluğun sürmesine katkıda bulunabilir.*
- *AN'li kişiler çoğunlukla durumlarının farkında olmazlar ve yardım aramaktan kaçınırlar.*



# Ergenlik öncesi dönemde nasıl başlıyor?

- Ergenlik öncesi dönemdeki çocuklar genellikle vücut şekli ve kiloları ile ilgili endişelerini reddederler ve yalnızca iştahsızlık veya karın ağrısından bahsederler.
- Nörogelişimsel bozuklukların ve/veya daha önceki psikopatolojilerin (örneğin kaçınmacı/kısıtlayıcı gıda alımı bozukluğu, ARFID, depresyon, anksiyete, obsesif-kompulsif bozukluk) daha fazla varlığı; klinik olarak ise onları daha çabuk tıbbi yardıma götüren hızlı kilo kaybı sergilerler.
- Uyarı işaretleri arasında büyümede yavaşlama, vücut kitle indeksinde (VKİ) değişiklikler, tekrarlayan mide bulantısı veya karın ağrısı yer alabilir.
- Aile faktörleri önemli bir rol oynar (örneğin; zor ilişki kalıpları, karşılıklı aşırı kontrol, eleştirel yorumlar).



- Akran zorbalığı vakaları sıklıkla bildirilmektedir.





**Avrupa'da yaşam boyu yaygınlık oranının kadınlarda %4, erkeklerde ise %0,3 olduğu tahmin edilmektedir.**

**Ancak erkeklerde görülen insidans ve yaygınlık oranlarının damgalanma ve yetersiz teşhis nedeniyle düşük tahmin edilmesi muhtemeldir.**



# AN için Yüksek Riskli Popülasyonlar

- Kilo ve vücut şekli kontrolü gerektiren dans veya rekabetçi sporlarla uğraşan ergenler.
- Çocukluk çağı obezite öyküsü olan çocuklar ve ergenler.
- Tip 1 diyabet, kistik fibrozis, inflamatuvar bağırsak hastalığı ve çölyak hastalığı gibi diyet kısıtlaması gerektiren kronik hastalığı olan kişiler.
- Çocukluk çağıında cinsel istismar öyküsü



Co-funded by  
the European Union



# BULIMIA NERVOSA



Co-funded by  
the European Union

# Bulimia nervoza (BN)

Her ikisiyle de karakterize edilen, **tekrarlayan aşırı yeme atakları** :

- Belirli bir zaman diliminde, benzer koşullar altında çoğu bireyin yiyebileceği miktardan kesinlikle daha fazla miktarda yiyecek yemek.
- Nöbet sırasında aşırı yeme nedeniyle **kontrol eksikliği** hissi .

(Aşırı yeme atakları ortalama olarak **haftada en az bir kez 3 ay boyunca** , genellikle gizli bir şekilde meydana gelir, örneği **gece yemek yeme**).

tekrarlayan **uygunsuz telafi edici davranışlar** , örneğin:

- Kendiliğinden kusma
- Müshillerin, diüretiklerin veya lavmanların kötüye kullanımı
- Oruç tutmak veya aşırı egzersiz yapmak



Kişinin kendini değerlendirmesi vücut şekli ve kilosundan aşırı derecede etkilenmektedir.



Co-funded by  
the European Union

Kontrol kaybı/dürtüsellik

Aşırı  
Yeme

Utanç,  
suçluluk

Telafi edici  
davranışlar



Co-funded by  
the European Union

# BN komorbiditeleri

## Psikiyatrik Eşlik Eden Hastalıklar

- Depresyon, kaygı, umutsuzluk ve utanç
- İntihar dışı kendine zarar verme, intihar düşüncesi ve intihar sonucu ölüm riskinin artması

*İntihar riski genel nüfusa göre 8 kat daha fazla*

## Komplikasyonlar Arınma ile ilgili:

- Diş erozyonu, tükürük bezi hipertrofisi
- Ellerde nasır veya sıyrıklar (örneğin, Russell belirtisi), tırnak hasarı
- Ağız yaraları
- Elektrolit dengesizlikleri → ↑ kardiyovasküler hastalık riski



## Hormonal ve gastrointestinal sorunlar:



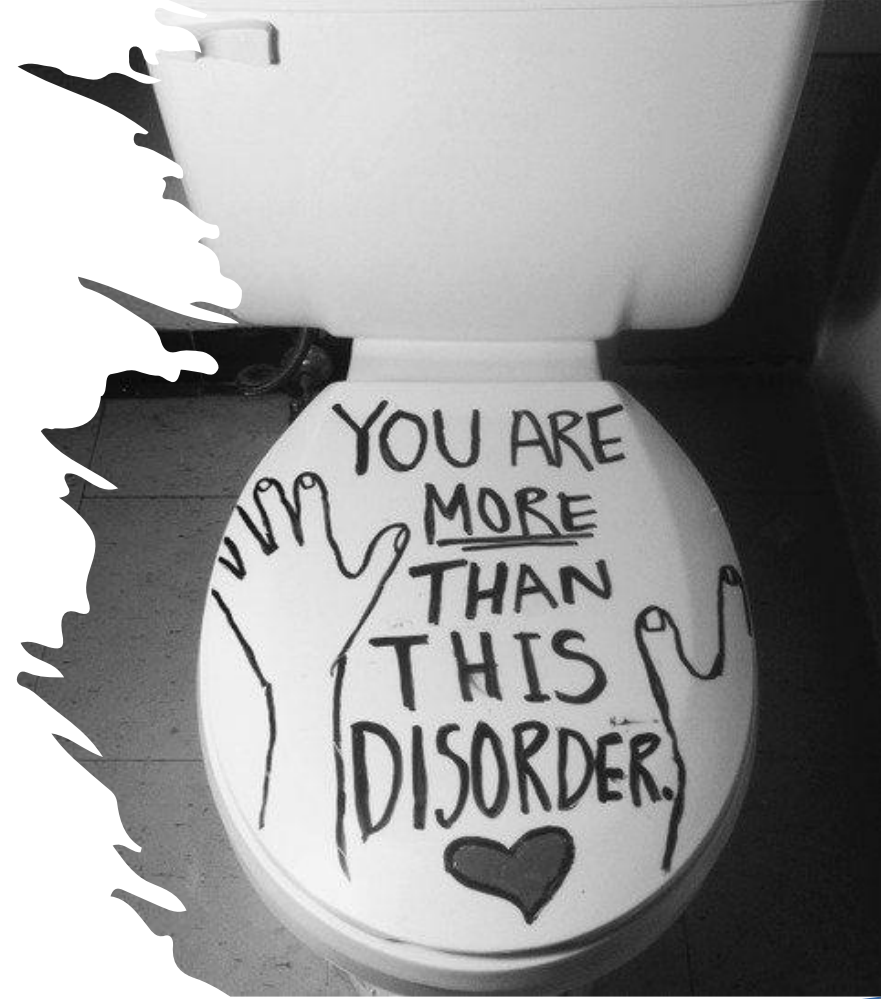
Co-funded by  
the European Union

**En sık 20-29 yaş aralığındaki kadınlarda görülmekle birlikte, daha ileri yaşlarda da ortaya çıkabilmektedir. Erkeklerde görülme oranları oldukça düşüktür.**



## Bulimia nervozanın tahmini yaşam boyu yaygınlığı şu şekilde değişmektedir:

- ❑ Kadınlarda %0,3 ila %4,6
- ❑ Erkeklerde %0,1 ila %1,3





Co-funded by  
the European Union

# Bigoreksiya ( vigoreksiya veya kas dismorfisi MD veya ters anoreksiya )

- ♦ **Çarpık Beden İmajı:** Objektif olarak kaslı olsalar bile bedenlerinin çok küçük, zayıf veya gelişmemiş olduğuna dair ısrarcı ve mantıksız inanç.

Bu beden imajı bozulması, anoreksiya nervozada görülen mekanizmaya benzer ancak zayıflıktan ziyade kaslılığa odaklanır. Sık sık aynalarda görünümünü kontrol edebilir veya bedenlerinin açığa çıkabileceği durumlardan (örneğin yüzme havuzları) kaçınabilirler.

- ♦ **Görünüş Üzerine Takıntılı Odaklanma:** Fiziksel özellikleri, özellikle kas boyutu ve tanımıyla ilgili endişelerin hakim olduğu düşünceler. Bu, sık sık vücut kontrolüne, başkalarıyla karşılaştırmalara ve istenen görünüm korunmazsa sıkıntıya yol açar.

- ♦ **Aşırı Egzersiz ve Ağırlık Kaldırma:** Bireyler genellikle katı ve yoğun egzersiz rutinlerini takip ederler, çoğunlukla günde birkaç saatini spor salonunda geçirirler. Ağrı, yaralanma veya bitkinliğe rağmen egzersiz yapmaya devam edebilirler ve sağlık yerine kas kazanımına öncelik verebilirler. Bu zorlayıcı davranış aşırı antrenman sendromuna, yorgunluğa ve uzun vadeli eklem ve kas hasarına yol açabilir.

- ♦ **Yüksek Proteinli Diyetler ve Takviye Kullanımı:** Genellikle diyet kontrolü konusunda bir saplantı vardır, özellikle kas gelişimini desteklemek için protein alımını artırmak. Bu, *protein tozlarının, kreatinin, anabolik takviyelerin veya hatta steroidler gibi yasadışı maddelerin aşırı kullanımını içerebilir* . Bigoreksiyası olan bireyler, aşırı egzersizlerini ve katı diyetlerini sürdürme zorlayıcı ihtiyacı nedeniyle sıklıkla önemli sosyal, akademik veya mesleki aktivitelerden kaçınırlar.



# Bigoreksiya Hastalarını Vücut Geliştirmeye Yönlendiren Nedir?

- **Erken beden memnuniyetsizliği:** Çocukluk döneminde zayıf veya güçsüz hissetme
- **Sosyal karşılaştırma:** atletik veya popüler akranlara duyulan kıskançlık
- **Olumlu pekiştirme:** Hızlı ve gözle görülür sonuçlar öz saygıyı artırır
- **Akran onayı:** Akranlardan hayranlık ve saygı kazanmak
- **Çekici olma arzusu:** daha çekici olarak algılanmak
- **Kontrol duygusu:** Vücudu yeniden şekillendirmek ve özgüven kazanmak için ağırlık kaldırmayı kullanmak



"Çocukken zayıftım ve atletik oğlanları kıskanırdım. Ağırlık kaldırmak bana kendimi güçlü hissettirdi ve bir kez olsun



Co-funded by  
the European Union

# Bigoreksiyada Ağırılık Kaldırmaya Yönelik Güncel

## Tutumlar

- **Estetik odaklılık:** Vücudun şekline göre egzersiz seçimleri (örneğin, eğer uyluk kasları küçük görünüyorsa bacakları daha fazla çalıştırmak).
- **Vücut geliştirme kültüründen etkilenerek:** Dergilerden ve akranlarından öğrendiği tekniklerle, kasları sürekli "şok" etmeye çalışıyor.
- **Katı zihniyet:** Antrenman yeterince yoğun olmazsa veya seans kesintiye uğrarsa kendini başarısız



- **Duygusal etki :** Planlanan bir rutini tamamlayamadığınızda sinirlilik ve hayal kırıklığı.



Co-funded by  
the European Union

# Bigoreksiyada Diyete Yönelik Güncel Tutumlar

- **Aşırı protein alımı:** Vücut ağırlığınızın her kilogramı için 3 gr'a kadar protein almayı hedeflemek, aç olmasanız bile birkaç saatte bir yemek yemek.
- **Hacimlendirme ve yağ yakma döngüleri:**
  - Hacimlendirme: Kas gelişimini desteklemek için yüksek protein ve karbonhidrat.
  - Kesme: Kas tanımını geliştirmek için karbonhidratın neredeyse tamamen kısıtlanması.
- **Karbonhidrat döngüsü:** Fitness dergilerinden ve profesyonel vücut geliştiricilerden esinlenerek geliştirilen bu yöntem, her gram karbonhidratın izlenmesini içerir
- **Tüm öğünleri önceden hazırlamak:** Besin kalitesini kontrol etmek ve "kirli" gıdalardan kaçınmak için.
- **Sosyal ve duygusal etki:** Diyet yoğun çaba gerektirir ve normal günlük yaşamı etkiler, ancak ideal fiziğe ulaşmak için gerekli olarak algılanır.



# Bigorekside Steroid Kullanımına Fehlelik Tutumları

- **Normalleşme:** Spor salonu kültüründe steroid kullanımının yaygın ve beklenen bir durum olduğu görölüyor.
- **Riskin en aza indirilmesi:** Steroidlerin sağlıksız beslenme veya yaşam tarzlarından daha kötü olmadığına inanmak.
- **"Hile" olarak görülmüyor:** Spor salonunda harcanan çaba ve sıkı diyet hala önemli kabul ediliyor.
- **Tıbbi tavsiyeye güvensizlik:** Profesyonellerin riskleri abarttığı veya gerçek bilgiye sahip olmadıkları algısı.
- **Kendi kendine eğitim:** Kullanımı meşrulaştırmak ve yönetmek için çevrimiçi araştırmalara güvenmek.
- **Psikolojik riskler:**



Bir döngüyü durdurduktan sonra depresyon ve intihar düşünceleri;



Co-funded by  
the European Union

# Bigoreksiyanın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi

- **Sosyal izolasyon:** Sıkı bir diyete uymak için dışarıda yemek yemekten veya sosyal toplantılardan kaçınır.
- **Mali sıkıntı:** Takviyelere (örneğin protein tozları, yağ yakıcılar) büyük miktarda para harcanıyor ve diğer aktivitelere çok az para kalıyor
- **Sınırlı arkadaşlıklar:** İlişkileri sürdürmek için çok az zaman veya enerji kalıyor.
- **İş-yaşam çatışması:** İş sorumluluklarından önce eğitim ön planda tutuluyor → geç gelenler, erken ayrılanlar.
- **Sürekli meşguliyet:** Gün boyunca yemek, eğitim ve görünüm hakkında takıntılı düşünceler.
- **Spor salonunun etrafında dönen bir hayat:** Mevcut alışkanlıkları haklı çıkarmak ve sürdürmek için fitness



alanında çalışmanın idealize edilmiş vizyonu.



Co-funded by  
the European Union

# Digoreksiya. Gizli Duygusal Zarar

- Görünür kaslılığa rağmen **vücuttan sürekli memnuniyetsizlik** .
- **Çarpık öz algı:** Akranlarından nesnel olarak daha kaslı olmasına rağmen kendini yetersiz hissetme.
- **Düşük öz saygı:** Dış görünüş hakkında devam eden olumsuz düşünceler.
- **Yakınlığa etkisi:** Vücut utancı nedeniyle çıplaklıktan ve cinsel aktiviteden rahatsızlık duyma.
- **Duygusal sıkıntı:** Umutsuzluk duyguları ve sürekli çabanın amacını sorgulama.



"Çoğu erkekten daha iri olduğumu biliyorum ama yine de yetersiz hissediyorum. Aynaya bakmak bile beni berbat hissettiriyor."



Co-funded by  
the European Union

# Ebeveynlerin fark edebileceği Şeyler

- “Ben sadece sağlıklı besinler yiyorum”
- 'Kontrol dışı' bir yemekten sonra suçluluk duygusu
- AteŐ veya ağrı olsa bile antrenman yapın
- Takıntılı bir Şekilde planlama seanslarını eğitmek
- Takıntılı vücut kontrolü
- Sık ölçümler (ağırlık, çevre)
- Aynanın karşısına geçmek veya spor salonunda selfie çekmek
- Sayısal verilerle ilgili duygusal dalgalanmalar
- Esnekliği kaybetme eğilimi



# Fitness ve Beden Dismorfisi: Yanlış Mesaj Riski

- 'Egzersiz yapmak her zaman iyidir' → her zaman doğru değildir
- Sağlık ve görünüm arasında örtüşme
- Estetik, sağlıklı yaşam olarak satılıyor
- 'Acı yoksa kazanç da yok': Zihinsel bir tuzak



**Bigoreksiya (kas  
dismorfisi) ile ilgili  
veriler yetersiz ve çoğu  
zaman güvenilir değildir.**

**Uzunlamasına  
çalışmaların  
bulunmaması nedeniyle  
resmi insidans oranları  
mevcut değildir.**



•Erkeklerde görölme sıklığı %2,2, kadınlarda ise %1,4 olarak bildirilmektedir. Yaygınlık tahminleri ise %1,4'tür.

•Beklendiği üzere, çalışmalar tutarlı bir şekilde erkek çocukları ve yetişkinler arasında daha yüksek bir yaygınlık oranı bildiriyor ve zirve başlangıcı genellikle ergenliğin sonu veya erken yetişkinlikte ortaya çıkıyor.



# Şimdi ne yapacağız ?



Co-funded by  
the European Union

# Gözlemlenecek Davranışlar

- ' Kendi kendine yönetilen ' ve kısıtlayıcı diyetler, gıda üzerinde katı kontrol
- Kalori takıntısı, yiyecekler hakkında suçluluk dolu yorumlar
- Estetik sonuçlara ve egzersiz süresine takıntılı olmak
- Sosyal medyada aşırı mesajlar içeren fitness hesaplarına saplantı
- Sinirlilik, mükemmeliyetçilik, kendini eleştirme
- Vücutla ilgili öz saygı ve ruh hali değişimleri
- Spontanlığın ve sosyal yaşamın kaybı



## BI Bozukluğu Olan Bir Gence Yaklaşım

- Profesyonel yardıma ihtiyaç duymak
- Güven oluşturma ve açık iletişim
- Suçlama ve eleştiriden kaçınmak
- Baskı yapmadan eğitmek
- Destek ağlarını dahil etmek
- Yemek ve egzersizle sağlıklı bir ilişki geliştirmek
- Gerçekçi olmayan sosyal ve medya etkilerine meydan okumak



# Profesyonel yardıma ihtiyaç duymak

- Beden imajı bozuklukları sıklıkla terapi, tıbbi takip ve bazen de ilaç tedavisi gibi profesyonel müdahaleler gerektirir.
- Bireyin yeme bozuklukları konusunda uzman bir psikolog, psikiyatrist veya beslenme uzmanından yardım alması teşvik edilmelidir.
- Terapiyi cezalandırma yöntemi olarak değil, öz bakım yöntemi olarak çerçevelemek direnci azaltabilir.



# Güven oluşturma ve açık iletişim

- Beden imajı bozukluğu olan ergenler, sıklıkla rahatsızlıkları hakkında utanç ve gizlilik duyguları yaşarlar.
- Aktif dinleme ve duygularını onaylama, güven oluşturmaya ve mücadeleleri hakkında açılmalarına yardımcı olabilir.
- Yargılayıcı olmayan, empatik ve destekleyici bir ortam oluşturmak çok önemlidir
- Kendilerini duyulmuş ve anlaşılmış hissedebilecekleri güvenli bir alan sağlamak önemlidir.
- Küçümseyici ifadelerden kaçınmak ve bunun yerine açık uçlu sorular sormak diyalogu kolaylaştırabilir.
- Ergenleri düşüncelerini günlük tutarak veya yaratıcı aktivitelerle ifade etmeye teşvik etmek, onların mücadelelerini çatışmacı olmayan bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olabilir.



# Suçlama ve eleştiriden kaçınmak

- Genç bir kişinin yeme alışkanlıklarını, egzersiz rutinlerini veya vücut imajı endişelerini eleştirmek yetersizlik hissini ve yardıma karşı direnci güçlendirebilir. Bunun yerine, onların refahı için endişe ifade etmeye ve şefkatli bir şekilde destek sunmaya odaklanın.
- "Kendini aç bırakmamalısın" veya "İyi görünüyorsun" demek yerine, "Son zamanlarda vücudun konusunda çok stresli görüdüğünü fark ettim. Seni desteklemek için buradayım" gibi ifadeler kullanmayı deneyin.
- Mücadelelerini yargılamadan kabul etmek, güven ve nihai iyileşme için bir temel oluşturmaya yardımcı olur



# Baskı yapmadan eğitmek

- vigoreksinin fiziksel ve ruhsal sonuçları hakkında doğru bilgi vermek faydalı olabilir, ancak dikkatli yapılmalıdır.
- Bir ergeni gerçeklerle boğmak, onun geri çekilmesine neden olabilir. Nazik, yaşına uygun tartışmalar ve gerçek yaşam örnekleri kullanmak, bilgiyi daha ilişkilendirilebilir hale getirebilir.
- Gerçek hayattaki iyileşme başarı öykülerini tartışmak veya zararlı toplumsal mesajları çözümlemek için medya okuryazarlığı egzersizlerinden yararlanmak gibi etkileşimli ve ilgi çekici yaklaşımlar kullanmak, eğitimi daha etkili hale getirebilir.



## Destek ağlarını dahil etmek

- Aile bireyleri, öğretmenler, eğitimciler ve yakın arkadaşlar, gencin iyileşmesini desteklemede önemli bir rol oynarlar.
- Onlara bu bozukluk hakkında eğitim vermek ve zararlı davranışlara olanak tanımadan olumlu pekiştirmeyi nasıl sağlayacaklarını öğretmek güçlü bir destek sistemi yaratabilir.
- Okullar ayrıca tüm öğrenciler için destekleyici bir ortam yaratmak amacıyla öz saygıyı ve beden pozitifliğini teşvik eden programlar uygulayabilir
- Akran destek grupları veya mentorluk programları da öz değerlendirmeyi ve değişimi teşvik eden ilişkilendirilebilir fikirler sunabilir.



# Yemek ve egzersizle sağlıklı bir ilişki geliştirmek

- Odak noktasını vücut imajından genel refaha kaydırmak faydalı olabilir.
- İdeal bir fiziğe ulaşmak yerine, sağlıklı kalmak için dengeli beslenme alışkanlıklarını ve ılımlı egzersizi teşvik etmek, gerçekçi olmayan vücut standartlarına uyma baskısını azaltmaya yardımcı olur.
- Sağlık profesyonelleri ve danışmanlar, bireylerin vücutlarının açlık ve tokluk sinyallerini dinlemelerini teşvik eden sezgisel beslenmeyi vurgulamalıdır.
- Egzersiz, görünümü değiştirmenin bir yolu olarak değil, gücü, esnekliği ve zihinsel refahı iyileştirmenin bir yolu olarak çerçevelenmelidir.
- Yapılandırılmış ancak esnek yemek planları ve egzersiz rutinleri sağlamak, vücut imajı bozukluklarından kurtulanların normallik ve kontrol duygusunu yeniden kazanmalarına yardımcı olabilir.



# Gerçekçi olmayan sosyal ve medya etkilerine meydan

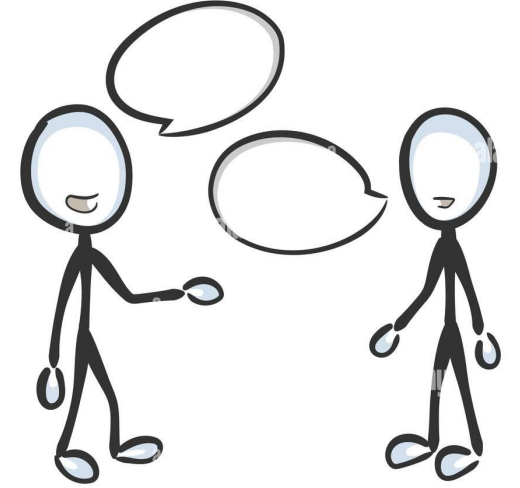
## okunmak

- Sosyal medya ve toplumsal normlar beden imajı bozukluklarına önemli ölçüde katkıda bulunuyor.
- Ergenlerin bu etkileri eleştirel bir şekilde analiz etmelerine ve sorgulamalarına yardımcı olmak, onların daha sağlıklı bir öz algı geliştirmelerine güç verebilir.
- Olumlu rol modellerle tanıştırmak vücut tiplerine dair çeşitli ve gerçekçi bir bakış açısını teşvik etmek de etkili olabilir.
- Medya okuryazarlığı becerilerinin öğretilmesi, ergenlerin gerçekçi olmayan güzellik standartlarını fark etmelerine ve bunlara karşı çıkmalarına yardımcı olabilir.
- Sosyal medya molalarını teşvik etmek veya akışları beden pozitifliği ve çeşitlilik içeren içeriklerle düzenlemek, zararlı karşılaştırmalara maruz kalmayı azaltabilir
- Okullar ve kuruluşlar, beden çeşitliliğini kutlayan ve gençleri dijital olarak değiştirilmiş görüntülerin tehlikeleri konusunda eğiten kampanyalar uygulayabilir.



## Bir Diyalog Nasıl Başlatılır

- Doğru anı seçin: asla gergin bir anda veya diğer insanların önünde olmayın
- Meraklı değil, empatik olun
- Tarafsız bir dil kullanın
- Açık uçlu sorular kullanın ve zorlamayın
- Aktif olarak dinleyin
- Alan verin: sessizlik bile iletişim kurar!



# Gıda ve Beden Arasındaki İlişkinin Araştırılması

- "Her zaman kaçındığınız yiyecekler var mı?"
- "Yemekten sonra nasıl hissediyorsun?"
- "Hiç aynaya baktığınızda gördüğünüz şeyden hoşlanmadığınız oluyor mu?"
- "Son birkaç ayda beslenmeniz nasıl değişti?"



## Eğitimle İlişkinin Araştırılması

- "Spor yapamadığınızda nasıl hissediyorsunuz?"
- "Egzersiz yaparken en çok neyi seviyorsun?"
- "Yorgun veya hasta olduğunuzda hiç egzersiz yapar mısınız?"
- "Kendiniz için hedefiniz nedir?"



## Dikkat Gerektiren Cevaplar

- "Sadece yeterince antrenman yaptıysam yiyorum"
- "Duramıyorum, bir gün atlarsam kendimi kötü hissediyorum"
- "Kendimi asla sevemeyeceğim"
- "Kemikleri/tanımları görmek istiyorum"

