

DÜNYA DANIŞMANLIK VE PSİKOLOJİ MERKEZİ

# PSİKOLOJİ DÜNYASI

AYIN  
KONUSU:

Yemek



# *Yemek*

## **İÇİNDEKİLER**

Beslenmenin psikolojimiz üzerindeki etkisi.....	2
Çocuklara yeme alışkanlığı kazandırmak.....	3
Bunları biliyor musunuz ?.....	4
Sezgisel yeme nedir ?.....	5
Duygusal yeme.....	6
Yeme bozuklukları ve aile yapısı.....	7
Bulimiya nervoza.....	8
Bunları biliyor musunuz? .....	9
Çocukluk çağı doğa deneyimleri ve sürdürülebilir gıda tercihi.....	10
Anoreksiya ve sosyal medya.....	11
Bunları biliyor musunuz?.....	12
Yemek istediği mi yosa görünmek istediğin mi ?.....	13
Beden algısı ve yeme bozuklukları.....	14
Bulmaca.....	15
Cevap anahtarı.....	16

# BESLENMENİN PSİKOLOJİMİZ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ESMA NUR SEYİDOĞLU



Medya ve kitle iletişim araçlarının kullanımının yaygınlaşmasıyla bireyler kendilerine yöneltilen “ince, fit” bir bedene daha fazla arzu duymaya başladı. Bunun yanı sıra çoğu toplum, kültür ve aile örüntülerinde güzel olarak algılanan “ideal” beden algısı zayıf ince bir görünüme sahip olmaktan geçtiği için bireyler farkında olmadan olumsuz yeme davranışlarına yönelmektedir. Kilo almayla ilgili kaygı yaşayan bireyler yemek tüketimi ardından duydukları yoğun pişmanlığı ve huzursuzluğu zorla kendini kusturma, aşırı egzersiz yapma ve müshil ilaçlar kullanma gibi uygunsuz yöntemler kullanarak bastırmaktadır.

Beden algısı her cinsiyeti etkilemesine rağmen kadınlara yöneltilen toplumsal baskı daha fazladır. Kadınlar sahip oldukları vücuttan daha fazla memnuniyetsizlik duydukları için temel yeme bozuklukları olan Anoreksiya Nervoza ve Bulimiya Nervoza bozukluklarına yakalanma riski daha fazladır.

Ergenlik döneminde büyüyen ve değişen bedenleriyle ergenler hem aile hem de akranları tarafından çeşitli eleştirilere maruz kalmaktadır. Bu nedenle adölesan dönem beden algısının neden olduğu yeme bozukluklarının en fazla görüldüğü dönemdir. Ergenler bu dönemde kendi bedenini başka bedenler ile kıyaslar. Beden algısı olumlu olan ergenler olumsuz olanlara kıyasla daha az sosyal görünüş kaygısı ve daha yüksek benlik saygısına sahiptir. Bedenini ideal olarak algılamayan bireylerin ise beden memnuniyetsizliği artarak bireyi yanlış yeme örüntülerine yöneltir. Bireyin gelişim çağında yeterli ve dengeli beslenmesi gerekirken yöneldiği bu takıntılı ve hatalı beslenme örüntüsü bireyin hem fiziksel gelişimini hem de mental gelişimini olumsuz etkiler. Bu olumsuz etkilerin giderilmesi için en uygun yöntem multidisipliner olarak gerçekleştirilen profesyonel bir destek almaktır.



# ÇOCUKLARA YEME ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMAK

Her canlı beslenmeye ihtiyaç duyar. İhtiyacımız olan enerjiyi çeşitli besinlerden alırız fakat bu besinleri yeterli ve dengeli bir ölçüde almaya özen göstermeliyiz. Özellikle çocuklarda sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlayabilmek için bu ölçülere uymak bazı dönemlerde zorlaşabilmektedir. Ebeveynler için oldukça stres yaratan bu dönemlerde öncelikle sakin kalınmalı ve çocukları zorlamadan çeşitli yöntemler denenmelidir. Her çocuğun farklıdır ve yemek alışkanlıklarının kazanımı bu farklılıklar sebebiyle bütün çocuklarda aynı sürede ve yöntemle gerçekleşmeyebilir.

İşte çocuğunuza yemek yeme alışkanlığı kazandırabilmeniz için öneriler !

MİKTARI DOĞRU AYARLAMAYA ÇALIŞIN

YEMEK YEME SÜRESİNİ UZATMAYIN

ÇABALAMASINA İZİN VERİN YEMEĞİ BİR ÖDÜL YA DA CEZA EYLEMİNE DÖNÜŞTÜRMEYİN

DÜZEN VE ZAMANLAMA KONUSUNDA ÖZENLİ DAVRANIN

ÖRNEK OLMAYA ÇALIŞIN

ZORLA YEMEK YEDİRMEYE ÇALIŞMAYIN SEÇME ŞANSI VERİN



# BUNLARI BILİYOR MUSUNUZ

Can sıkıntısı sonucu yemek yemek, bir şeyler izlerken, sohbet ederken, çalışırken tanıştirmalık tüketmek yaygın işlevsiz yemek yeme türlerine örnektir.

Kültürel olarak da aşırı yemek yeme davranışı desteklenebilir.

Davetler, buluşmalar, arkadaş toplantıları gibi etkinliklerde yemek, misafire verilen değer ile eşleştirilebilmektedir.



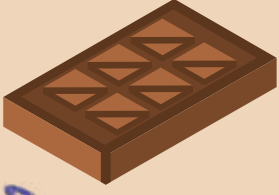
# SEZGİSEL YEME NEDİR



İçinde yaşadığımız diyet kültürünü şöyle bir gözden geçirdiğimizde "Diyet yapmazsam sağlığım bozulur, vücudum kötü görünüyor." Serzenişlerini çoğu zaman duyduğumuz olmuştur. Yeme tutumumuzun çevreden, hormonlarımızdan, geçmiş deneyimlerimizden hatta o anki duygusal durumumuzdan bile etkilendiğini yok saymamız mümkün değildir. Sezgisel yeme bize vücudumuzun gönderdiği açlık-tokluk, doyum sinyallerini dinleyip ona göre beslenmemiz gerektiğini söyler. Sezgisel yeme doğrultusunda diyetsiz yaklaşım, normal yeme, bilinçli ve akıllıca yeme gibi kavramlar ortaya çıkmıştır. Fizyolojik olarak açlığımız durduğu andan itibaren aşırı doyumluk hissi yaşamadan yemek yemeyi bırakabilmek temel ilkesidir. Beden ağırlığımız ne olursa olsun hangi yönde değişirse değişsin fiziksel ve ruhsal yönden en iyi şekilde hissetmeyi, tekrardan kilo alma verme döngüsünün bir yere varamamasını, bizim her gün kalori hesabı yapmamızı ve en önemlisi de bunların sonucunda meydana gelen yeme davranışları ve bozukluklarını ortadan kaldırmayı hedefleyen bir yaklaşımdır.

Hayatımızı diyet kültürüne göre yaşamaktansa, değişimlere ayak uydurabilmeyi öğrenebilmemiz, hem kendimize olan sevgimiz hem de kendimize olan öz saygımızla barışabilmek için esnekliğe uyum sağlamak ve içgüdülerimizle bir yola çıkmak; çok daha sağlıklı bir birey olabilmek yolunda attığımız ilk adım olabilir mi?

# Duygusal Yeme



## DUYGUSAL YEME NEDİR?

Duygusal yeme bozukluğu olarak da adlandırılan bu durum, temel olarak bireyin iyi hissetmek için fiziksel olarak aç hissetmese bile yemek yeme ihtiyacı duyması olarak tanımlanabilir.

## DUYGUSAL YEME NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Tedavinin ilk adımı farkındalık sahibi olmak ve 'farkındalıklı yeme' becerisi oluşturmaktır. Yemek yerken bir şeyler izlemekten kaçınmalı ve yediğiniz yemeğe onun size verdiği hislere odaklanmalısınız.

'ŞU AN GERÇEKTEN AÇ MIYIM?'  
'BU AÇLIK FİZİKSEL Mİ YOKSA DUYGUSAL MI?'  
'BU YEMEĞİ YEDİKTEN SONRA NASIL HİSSEDECEĞİM?'

Gibi farkındalığı artırmaya yönelik sorular duygusal yeme sürecinde size yardımcı olabilir. Bu sorular haricinde beslenme günlüğü tutmak yediklerinizle yüzleşmenizi sağlayarak ve duygusal yeme eylemini fark etmenize yardımcı olur.

Fakat bu durumu fark etmeniz bile atak sırasında kendinizi durdurmanız oldukça zordur. Bu sebeple süreci tek başınıza yürütmeye çalışmak yerine bir beslenme uzmanı ve psikoterapist gözetiminde profesyonel bir destek almak en sağlıklı yöntem olacaktır.



# YEME BOZUKLUKLARI VE AİLE YAPISI

Kişiliği, yaşam görüşünü, davranışları etkileyen en önemli çevre elbette ki aile, anne-babadır. Aile içi ilişkiler, paylaşımlar, anne ve babanın karakter özellikleri ile çocuklarına yaklaşımları çocukların geleceğini etkilemektedir. Aşırı koruyucu ebeveynler veya çocukları ile mesafeli ilişkiler içinde olan, duygusal uzaklığı tercih eden ebeveynler farklı şekillerde çocuklarının yeme davranışlarını etkileyebilmektedir. Diğer yandan kimi ailelerde çocuklar kendilerini yalnız, reddedilmiş hissedip aileleri tarafından anlaşılmadıklarını düşünebilirler. Böylece kendilerini kanıtlama ve onay alma mekanizmasını fiziksel özellikleri üzerinden kurmaya çalışabilirler. Yeme, ebeveyn-çocuk ilişkisinin ve duygusal durumun duyarlı bir göstergesidir.

Aile ilişkileri büyük çoğunlukla yeme bozukluğunun nedenleri arasında yer almaktadır. Bulimia nevroza tanısı almış hastaların pek çoğunun aile öykülerine bakıldığında, sorunlu aile ilişkileri göze çarpılmaktadır. Bulimikler anne babalarını "uzak ve reddedici olarak tanımlarlar. Bazı bulgular hastaların ailelerinde yakın fakat sorunlu ilişkilerin söz konusu olduğunu göstermektedir. Yeme nöbetlerinin anne ile bütünleşmeyi temsil ettiğini, ancak sonrasında anneden ayrılma ve bireyselleşme çabasının dışa atım ve kusma davranışları olarak kendini gösterdiğini düşündürmektedir. Bu hastalarda çocuğun özerkliğinin gelişmesini güçleştiren, onun çocuksu kalmasını destekleyen bir aile patolojisinin bulunduğu fikri ortaya atılmıştır.

Yeme bozukluğu olan kişilerin de kendi ailelerini daha az empatik, daha az destekleyici ve daha sorunlu buldukları gözlenmiştir. Aile yemeklerinin yeme bozuklukları ve diğer sorunlar için aile içinde belirgin endişe ve sorunlar olduğu durumlarda koruyucu etken olabildiği belirtilmiştir. Sonuç olarak, aile yemekleri bulimik davranışları önleyici bir etmen olabilir

Ailede iletişim, aile yapısı, ailenin ilişki ve etkileşiminin özellikleri aile işlevlerinin en önemli belirleyici unsurları olarak görülmektedir. Bu sebeple, bu davranışı ortadan kaldırmanın yolu, ailenin organizasyonel, yapısal, iletişimsel, etkileşimsel ve işlevsel özelliklerinin oluşturduğu biçimleri tanımaktan geçer.



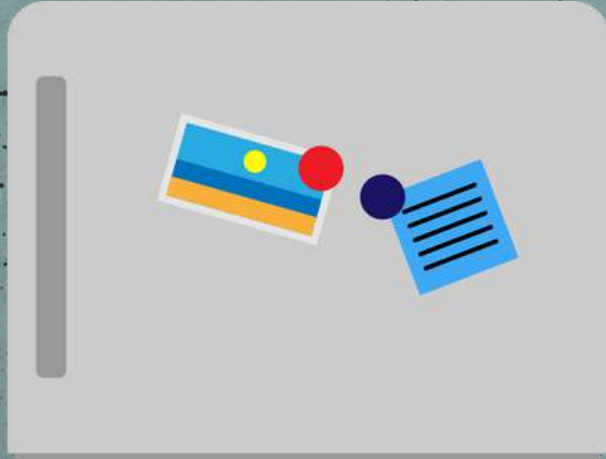
# BULİMİYA NERVOZA

" Yeme bozuklukları yemeğe ve bedene dair çarpık tutumlar çerçevesinde gelişen ruhsal ve bedensel belirtileri beraberinde taşıyan hastalıklardır. Bulimiya nervoza, ciddi ve potansiyel olarak hayati risklere yol açabilecek bir yeme bozukluğudur. "

## BULİMİYA NERVOZA NEDİR? BELİRTİLERİ NELERDİR?

Bulimia nervoza hastalarında yeme üzerinde kontrol kaybı hissi vardır. Bu hastalar belirli periyotlarda yeme isteğini durduramaz. Sonuç olarak, çok miktarda yiyeceğin aniden tüketilmesinin ardından kilo alımının engellenmesi amacıyla kusma, aç kalma, aşırı egzersiz gibi telafi edici bir davranışın takip ettiği dönemlerden oluşur.

Tıkanırçasına yeme davranışı gizli gizli yapılır ve kişi kendisini rahatsız hissedinceye kadar devam eder. Birey için stres kaynağı olan olabilecek olay ve duygular bu davranışını tetikleyebilir. Tıkanırçasına yeme davranışının sonunda kişi rahatsızlık ve kilo alma korkusu hisseder. İkinci aşama olarak ise bu yeme davranışını telafi edecek bir davranışta bulunur. Çıkarma davranışında bulunmak için genellikle parmaklarını ağızlarına sokarak öğürmeye çalışırlar. Müshil veya idrar söktürücülerin kötüye kullanılması, aşırı egzersiz ve aç kalma kilo alımının engellenmesi için uygulanan telafi edici davranış örnekleridir. Bulimik bireylerin öz değerlendirmesinde kiloları önemli bir belirleyicidir, özsaygıları büyük ölçüde normal kilolarını devam ettirmeye dayanır.



# BUNLARI BILİYOR MUSUNUZ

Bireyler yemek yeme davranışı sonucu rahatlama hali yaşamaktadır.

Bebelik döneminde, bebek aç olmasa bile memeyi rahatlama aracı olarak kullanabilir.

İlerleyen gelişim dönemlerinde ise bu yöntemi sorunlarla başa çıkmak için aşırı yeme davranışı göstererek kullanabilir.



# ÇOCUKLUK ÇAĞI DOĞA DENEYİMLERİ VE SÜRDÜRÜLEBİLİR GIDA TERCİHİ

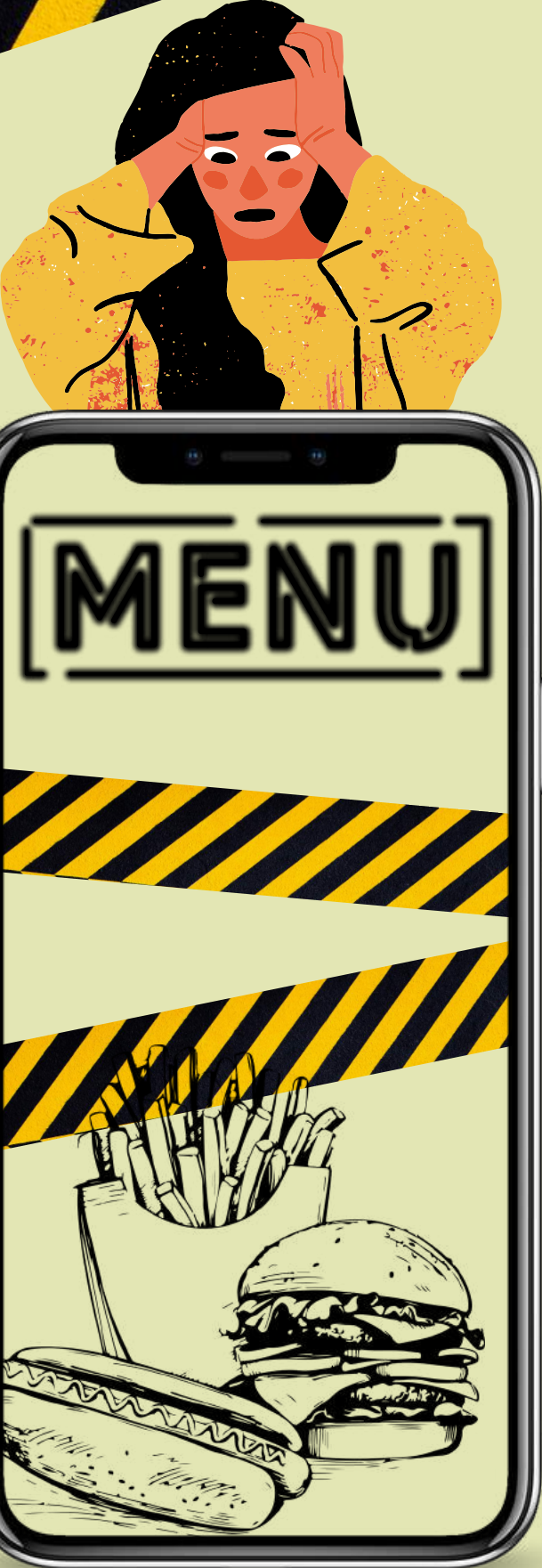
2015 senesinde Birleşmiş Milletler, gezegenimizi koruyarak refahı arttırmak için düşük, orta ve yüksek gelirli ülkelere bir çağrıda bulunmuş ve çeşitli alanlar için sürdürülebilir kalkınma hedefleri belirlemiştir. (Birleşmiş Milletler, b.t) Bu hedeflerin tam merkezinde bulunan sürdürülebilir gıda sistemleri, ekonomik ve toplumsal anlamda faydalar içerirken, doğal çevreye olan etkisi olumlu ya da nötr yöndedir (Gıda ve Tarım Örgütü, 2018). Başka bir ifadeyle sürdürülebilir gıda sistemleri, gerek ekonomik, gerekse toplumsal ve çevresel yönden yararlı etkilere sahiptir. Bu yönden sürdürülebilir gıda sistemleri, dünyadaki açlığı bitirmenin yanı sıra gıda güvenliğini ve beslenmeyi 2030 yılına kadar geliştirmeyi hedefler (Gıda ve Tarım Örgütü, 2018). Baklagiller, yulaf ve yerelde yetiştirilen meyveler sürdürülebilir gıdalara örnek verilebilir (Finney, 2021)

2020 yılında Molinaro ve arkadaşlarının yaptığı çalışma, çocukluk deneyimlerinin yetişkinlikte sürdürülebilir gıda tercihleri üzerindeki etkisini anlamak ve açıklamak için önemli veriler sunmaktadır. Bu çalışmada Molinaro ve ark. (2020), doğaya bağlılık ve kişilerin kendilerini çevre dostu olarak görme derecesine karşılık gelen çevresel kimlik (Gatersleben ve van der Werff, 2018) ile katılımcıların sürdürülebilir deniz ürünleri (midye gibi) tercihi arasında pozitif yönde bir ilişki bulmuşlardır. Bir diğer ifadeyle, kendilerini doğaya bağlı ve çevre dostu bireyler olarak gören katılımcılar, daha fazla sürdürülebilir deniz ürünü tercih ediyor. Aynı çalışmada, çocukluk çağında ebeveyn ve öğretmen gibi önemli ötekiler tarafından doğayı koruması gerektiği söylenen katılımcıların daha güçlü çevresel kimliğe sahip olduğu, dolayısıyla daha fazla sürdürülebilir gıda tükettikleri gösterilmiştir.

# ANOREKSİYA VE SOSYAL MEDYA



Yeme bozuklukları, yemekle ilgili farklı ve yanlış tutumların yanı sıra atipik yeme davranış bozukluğu ile de tanınır. Yeme bozukluğu kategorisinden biri olan Anoreksiya Nervoz, düşük ağırlığı korumak için yemek yemede bir sınırlama ile karakterize edilen yeme bozukluğu hastalığıdır. Anoreksiya nervoz, duygusal faktörlerin neden olduğu iştah kaybını ifade eder. Fakat bilinenin aksine Anoreksiya Nervozalı çoğu kişi iştahını veya yemeğe olan ilgisini kaybetmez. Aksine, hastalığa yakalanan çoğu kişi açlıktan yemek yemeye ilgilenir. Tanı kriterinde ya kilo almaktan ya da şişmanlamaktan yoğun bir korku ya da kilo alımını engelleyen kalıcı davranışlar (çok düşük kiloya rağmen) sergilerler. Kişinin vücut ağırlığını ya da şeklini deneyimleme biçiminde rahatsızlık, vücut şeklinin aşırı etkisi ve kendini değerlendirme ağırlığını algılamasında bir sorun vardır. Anoreksiya, araştırmalara göre her on yılda bir yüzde 5 puanlık bir ölüm oranıyla, herhangi bir zihinsel durum içinde en yüksek ölüm oranına sahiptir. Bu bozukluğun son yıllarda sık görülmesinin en önemli sebeplerinden biri sosyal medyanın insanlara olan negatif etkisidir.



Sosyal medya genellikle fotoğrafların en mükemmel en pürüzsüz ve en filtrelili seçildiği, insanların kendilerine hiç benzemediği kurgu dolu sahte bir dünyadır. Böylelikle, yeme bozukluğu olan insanların gittikçe tetiklendiği özellikle spor ve fitness hesaplarının Anoreksiyalı hastalara olumsuz etkisi olmaya başladığı bir yer olmuştur. Özellikle sosyal medyadaki öz çekimler, çekicilik değerini ve insanların fiziklerini nasıl olması gerektiğini belirlediği ve yeme bozukluğu olan birçok insanın sosyal medya da mücadele ettiği bir yerdir.

Yeme bozukluğu hastalığını araştırıp tedavisine başlayarak Anoreksiya hastalığının farkında olabiliriz. Bunun yanı sıra, sosyal medyayı etkili bir şekilde kullanmak için, kimi neden takip ettiğimizi unutmamalı, ve sosyal medya hesaplarını eğer bize iyi gelmiyorsa özgürce takipten çıkabileceğimizi unutmamalıyım. Sosyal medyada, okuduklarımız, görüntülediklerimiz ve zihnimizin özümsemesine izin verdiğimiz konusunda dikkatli olmalıyız. Bir gönderi ne derse desin değerli olduğunuzu hatırlamak ve olduğunuz her şeyi takdir etmek için zaman ayırmanız çok önemlidir.

# BUNLARI BILİYOR MUSUNUZ

Bireyler olumsuz duygularla başetme yöntemi olarak duygusal yeme gösterebilirler.

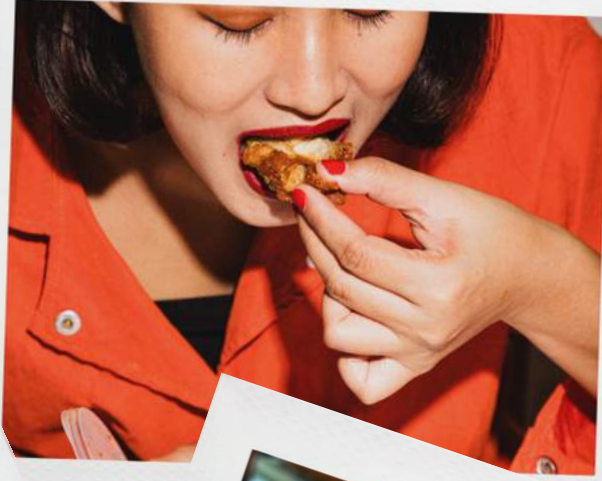
Aşırı yeme, duygusal açlığı doyumak için geliştirilen bir savunma mekanizması olabilmektedir.

Aşırı yeme davranışı depresyon veya kaygı bozuklukları ile ilgili olabilmektedir.



# YEMEK İSTEDİĞİM Mİ YOKSA GÖRÜNMEK İSTEDİĞİM Mİ?

Tatil sezonu yavaş yavaş açılmaya ,çoğu insan için sıcak denizler ve kumsalda uzanılan günlere geri sayım başladı. Ancak çoğu insan için odak sadece güneş ve kum olmayıp kumsalda daha iyi görünmek için bedenlerindeki fazla kilolardan arınmak için hızlıca çalışmalara başlamak oluyor ve sonucunda diyet yapmak bazen çok sıkıcı olmakla beraber yemek yeme dürtüsü bu sıkıcı durumu daha da zor hale getiriyor. Peki acaba bu dürtü nereden geliyor? Bununla ilgili Kempes & Tiggeman'ın yaptığı araştırmada yemek yeme dürtüsünün ve bu dürtünün psikolojik olarak nasıl kontrol edilebileceği üzerinde durulmuştur.



Yemek yeme arzusu çoğu zaman yaşadığımız açlık durumundan biraz daha farklı. . Acıktığımız zaman doyurucu herhangi bir şey yediğimizde tatmin oluruz fakat yemek yeme arzusuna göre aklımıza belli bir yemek gelir ve bu o an çok ciddi bir problem haline gelir. Mesela canınız fırında patates cipsi,havuçlu tarçınlı bir kek ya da buz gibi bir kahve çektir. Bu çoğu zaman başımıza gelir,canımız daha önce yediğimiz ve beğendiğimiz bir şeyi tekrar yemek ister fakat kastettiğimiz bu durum insanlarda yerine getirilmediği takdirde büyük problem yaratır. Örneğin tıkinircasına yeme krizleri,yeme bozuklukları gibi psikolojik kökenli rahatsızlıklara yol açar.Bu yeme tutkuları fizyolojik belirtilere ek olarak insanda suçluluk ve utanç duygularının artmasına sebep olur ve işte asıl mesele de burada başlar; Aklıma geleni mi yemeliyim yoksa plajda giyeceğim mayonun üstümde nasıl duracağını mı? Ya yediği için pişman olacak ya da yemediği için akli hala o yemekte.. İşte bu çarpık ilişki birbirini oldukça olumsuz olarak etkiliyor . Sonuç olarak da beynimizin büyük bir kısmı zihnimize canlandırdığımız o yemeğe odaklanır ve diğer işlere olan dikkati fazlasıyla etkiler. Peki bu durumla nasıl baş edebiliriz?

Belirli ve net bir görsel işle uğraşmak , yemek arzusuyla baş etmek için etkili bir yol. Kişilerin dikkatli ,odaklı ve kendilerini tatmin etmelerini sağlayacak işlerle uğraşması zihinlerindeki yemek imgelerini kendilerinden uzaklaştıracak ve zihni başka bir işle meşgul edecektir. Aksi halde algılanan beden imgesi insanı yediğinden aldığı haz miktarı kadar mutsuz eder. Yani her ne kadar yemek istediğimiz şeyler bizi o an mutlu hissettirse de asıl mutluluk kişinin görünmek istediği beden ile yemek istedikleri arasındaki kabul edilebilir pozitif ilişkiye bağlıdır.



# BEDEN ALGISI VE YEME BOZUKLUKLARI

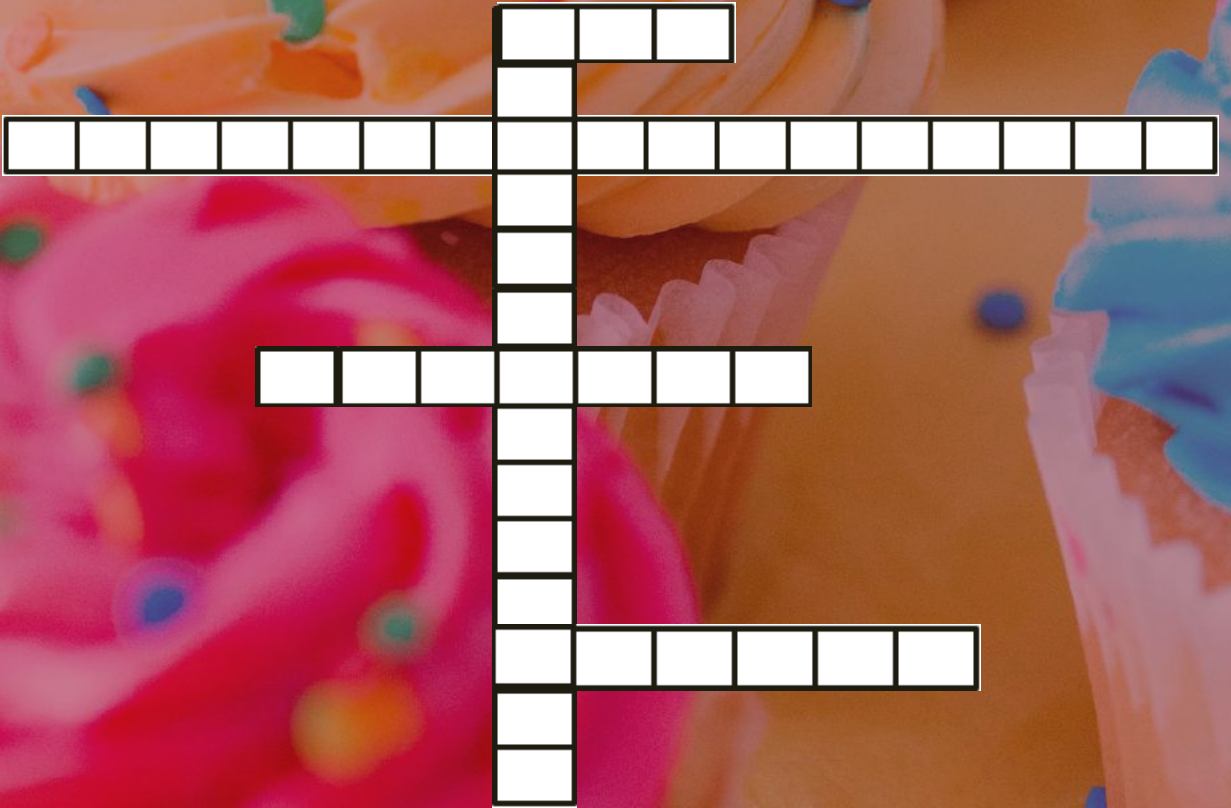
Medya ve kitle iletişim araçlarının kullanımının yaygınlaşmasıyla bireyler kendilerine yöneltilen "ince, fit" bir bedene daha fazla arzu duymaya başladı. Bunun yanı sıra çoğu toplum, kültür ve aile örüntülerinde güzel olarak algılanan "ideal" beden algısı zayıf ince bir görünüme sahip olmaktan geçtiği için bireyler farkında olmadan olumsuz yeme davranışlarına yönelmektedir. Kilo almayla ilgili kaygı yaşayan bireyler yemek tüketimi ardından duydukları yoğun pişmanlığı ve huzursuzluğu zorla kendini kusturma, aşırı egzersiz yapma ve müshil ilaçlar kullanma gibi uygunsuz yöntemler kullanarak bastırmaktadır.

Beden algısı her cinsiyeti etkilemesine rağmen kadınlara yöneltilen toplumsal baskı daha fazladır. Kadınlar sahip oldukları vücuttan daha fazla memnuniyetsizlik duydukları için temel yeme bozuklukları olan Anoreksiya Nervosa ve Bulimiya Nervosa bozukluklarına yakalanma riski daha fazladır.

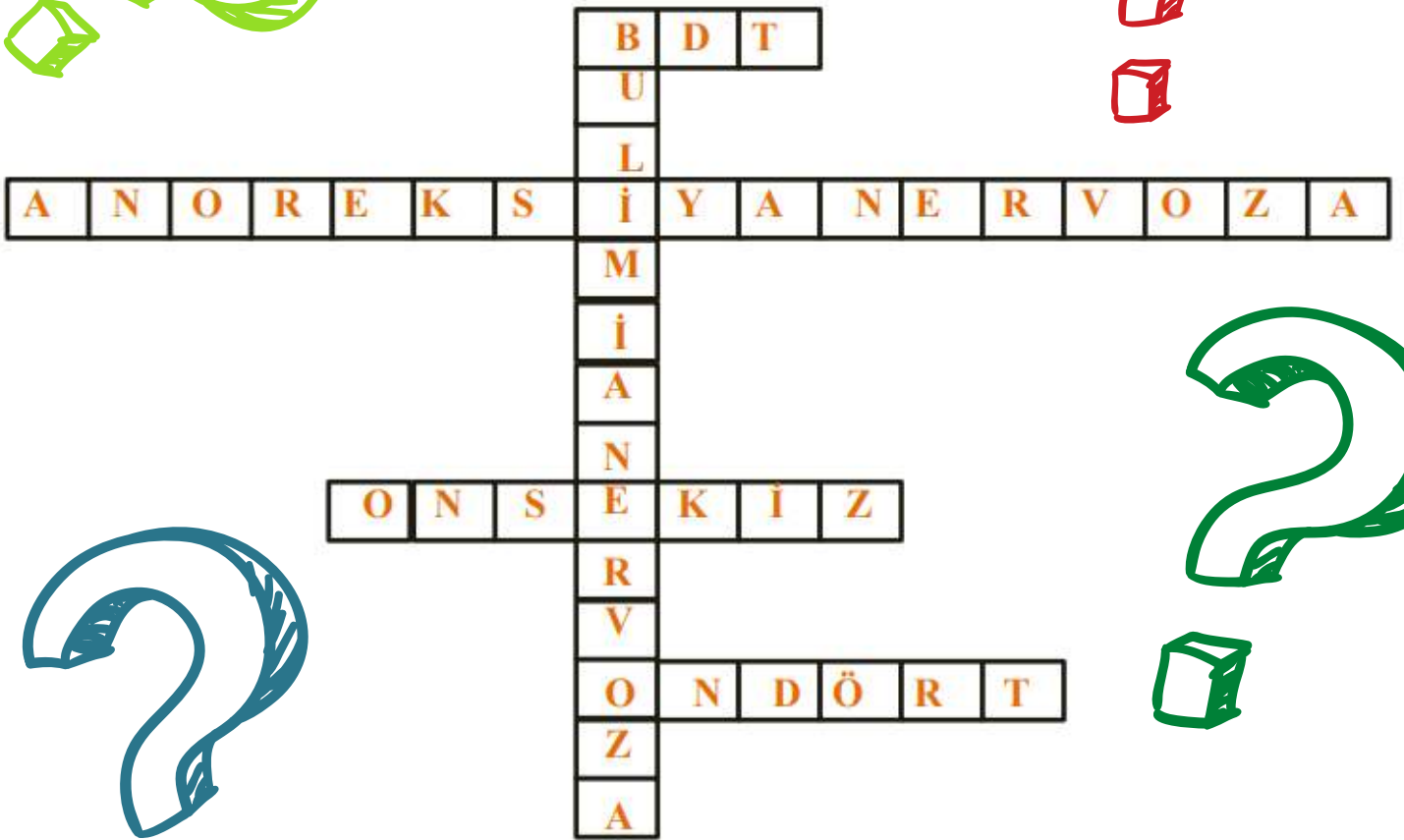
Ergenlik döneminde büyüyen ve değişen bedenleriyle ergenler hem aile hem de akranları tarafından çeşitli eleştirilere maruz kalmaktadır. Bu nedenle adölesan dönem beden algısının neden olduğu yeme bozukluklarının en fazla görüldüğü dönemdir. Ergenler bu dönemde kendi bedenini başka bedenler ile kıyaslar. Beden algısı olumlu olan ergenler olumsuz olanlara kıyasla daha az sosyal görünüş kaygısı ve daha yüksek benlik saygısına sahiptir. Bedenini ideal olarak algılamayan bireylerin ise beden memnuniyetsizliği artarak bireyi yanlış yeme örüntülerine yöneltir. Bireyin gelişim çağında yeterli ve dengeli beslenmesi gerekirken yöneldiği bu takıntılı ve hatalı beslenme örüntüsü bireyin hem fiziksel gelişimini hem de mental gelişimini olumsuz etkiler. Bu olumsuz etkilerin giderilmesi için en uygun yöntem multidisipliner olarak gerçekleştirilen profesyonel bir destek almaktır.

# YEMEK

1. ZAYIF BİR BEDENE SAHİP OLMAYI İSTEMEK, KİLO ALMAKTAN AŞIRI KORKU, VÜCUT İMGESİNDE BOZUKLUK VE ADET KESİLMESİDİR. (SOLDAN SAĞA)
2. AŞIRI YEME ATAKLARI VE SONRASINDA GELEN KUSMALARIN OLDUĞU BİR YEME BOZUKLUĞU. (YUKARIDAN AŞAĞIYA)
3. ANOREKSİYA NERVOZA İÇİN RİSKİN BAŞLADIĞI YAŞ. (SOLDAN SAĞA)
4. BULİMİYA NERVOZA İÇİN GENEL BAŞLANGIÇ YAŞI. (SOLDAN SAĞA)
5. BULİMİA NERVOZA HASTALIĞININ TERAPİ ŞEKLİ, KISALTMA. (SOLDAN SAĞA)



# CEVAP ANAHTARI



# BİZE ULAŞIN !



[HTTPS://WWW.DUNYADANİSMANLIKMERKEZİ.COM/](https://www.dunyadanismanlikmerkezi.com/)



[İNSTAGRAM.COM/DUNYADANİSMANLIK](https://www.instagram.com/dunyadanismanlik)

[İNSTAGRAM.COM/DDM\\_AKADEMİ](https://www.instagram.com/ddm_akademi)



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UCYLY\\_HVNKFQ\\_LR8K1H9S0-G](https://www.youtube.com/channel/UCYLY_HVNKFQ_LR8K1H9S0-G)

## PSİKOLOJİ DÜNYASI

DÜNYA DANIŞMANLIK VE PSİKOLOJİ MERKEZİ

TEMMUZ 2022

TASARIM: ŞEYMA NUR YLMAZ

EDİTÖR: SÜMEYYE KARAGÜLLÜOĞLU