



## UYKU VE YEME BOZUKLUKLARI

# YEME VE UYKU BOZUKLUKLARI

KIRIKKALE REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ

## UYKU NEDİR?

Uyku tüm memelilerde, kuşlarda ve balıklarda gözlenen doğal dinlenme biçimidir. Bu canlılar günlük işlevlerini gerçekleştirebilmek için uykuya ihtiyaç duyarlar. İnsanlarda yeterli uyku alınmaması unutkanlık, asabiyet, dikkat dağınıklığı gibi sorunlara neden olabilir. Ayrıca gereğinden fazla uyku depresyon gibi rahatsızlıklardan kaynaklanıyor olabilir.

Uyku insan ömrünün en az 1/3'ünü oluşturur. Vücudun dinlenmesini ve beynin bir gün önce aldığı bilgiyi işlemesini sağlar.

## UYKU BOZUKLUKLARI



**İnsomnia:** Uykuya dalma, uykuyu sürdürme ve sonlandırmaya ilişkin, dinlendirici olmayan uyku sorunudur.

**Hipersomnia:** Bir aydan uzun süredir devam eden, gece uyumasına rağmen gündüz de uyumak zorunda hissetmektir.

## UYKU BOZUKLUKLARI



**Narkolepsi:** Gündüz saatlerinde dayanılmaz uyku atakları ile özellikle heyecanla beliren ani kas gerginliğinin kaybolması ya da uykuya dalarken, uyanırken varsanımların ortaya çıktığı bir tablodur.

## UYKU BOZUKLUKLARI



**Kabus bozukluğu:** Herkes hayatının bir döneminde korkulu rüya ya da kabus görebilir. Ancak sıklaşırsa kabusun kendisi başlı başına uyku bozukluğuna neden olur.

**Gece terörü:** Bir uyanma bozukluğu olarak da tarif edebiliriz. Derin uyku esnasında yani uykunun ilk saatlerinde ortaya çıkar. Genellikle çocuk yaşlarda olup yaşla birlikte azalır.

## UYKU BOZUKLUKLARI



**Karabasan:** Tıptaki adı uyku felcidir. Rüya görülen REM uykusu sırasında, göz ve solunum kasları dışında tamamen fizyolojik bir fel durumudur. Hiçbir kas çalışmaz.

**Uykuda periyodik hareket bozukluğu:** Uyku sırasında bacaklar ya da kollarda istemsiz ortaya çıkan tekrarlayıcı hareketlerdir.

## UYKU BOZUKLUKLARI



**Huzursuz bacak sendromu:** Uyku ya da istirahat esnasında bacaklarda hissedilen rahatsızlık, huzursuzluk, hareket ettirme ihtiyacı, uyuşma, karıncalanma bazen de tam olarak tanımlanamayan bir histir.

**Uyku algılama bozukluğu:** Bu ilginç hastalıkta uykuyla ilgili fizyolojik bozukluk olmamasına karşılık uykusuzluktan şikâyet vardır. Bu şikâyeti olan hastalar yıllardır uyumadıklarını söyleyebilirler.



## YEME BOZUKLUĞU NEDİR?

Yeme bozukluğu, kişinin mental veya duygusal durumundan kaynaklanan bir bozukluk nedeniyle yetersiz veya aşırı besin tüketimine yol açan olgular bütünü olarak tanımlanır.

Yeme bozukluğu olan kişiler, sağlığını tehdit edecek kadar olumsuz beslenme alışkanlıklarına sahip olurlar. Hem erkeklerde hem de kadınlarda görülür, ancak kadınlarda görülme sıklığı daha fazladır. Genellikle sosyoekonomik düzeyi yüksek olan kişilerde görülen bir sağlık problemidir.



## YEME BOZUKLUĞU NEDİR?

İnceliğe önem verilmesi, ŐiŐmanlamaktan korkulması ve bunun yanında evde bol yiyecek içecek bulunması kiŐilerin yeme bozukluğuna sahip olması için zemin hazırlar.

Yeme bozukluğu, sağlıksız yeme alışkanlıklarının gelişmesine neden olan bir dizi psikolojik durum olarak tanımlanabilir. Yiyecek, vücut ağırlığı veya vücut şekline olan bir takıntıyla başlayabilir. AĞır vakalarda çok ciddi sağlık problemleri görülür ve tedavi edilmezse ölümle sonuçlanabilir.



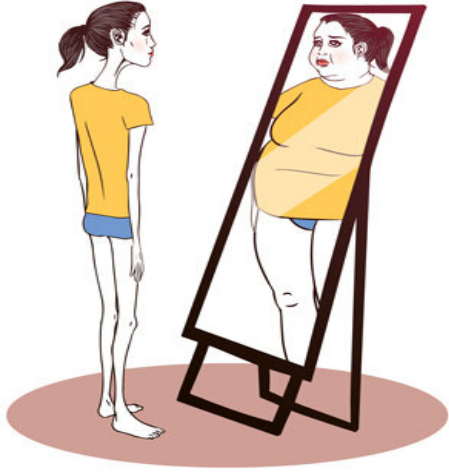
## YEME BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ

Yeme bozukluğu çeşitli belirtilerle kendini gösterir. Bu belirtilerin en sık görülenleri;

- kişinin bir anda aşırı yemek yemesi veya yemesini aşırı kısıtlaması,
- yemek sonrası kusma,
- yemek sonrası ağır egzersiz yapması, şeklinde sıralanabilir.

Yeme bozukluğu, yaşamın herhangi bir evresinde ve herhangi bir cinsiyette görülebilir.

## YEME BOZUKLUKLARI ÇEŞİTLERİ



### Anoreksiya Nervoza

Aşırı zayıflamaya rağmen şişman olmaktan yoğun şekilde korkma, beden imgesinde bozukluk, bilinçli olarak normal vücut ağırlığının %25'i kadar ağırlık kaybetme, yaş ve boya göre ideal olan ağırlığa gelmeyi reddetme ile karakterize bir yeme bozukluğu hastalığıdır.

## YEME BOZUKLUKLARI ÇEŞİTLERİ



### Bulimia Nedir?

Tekrarlayan ve engellenemeyen aşırı yemek yeme sonucunda kilo alma ve alınan kiloyu verme çabasıyla karakterize bir yeme bozukluğu hastalığıdır. Hastanın tüm çabalarına ve korkularına rağmen yemek yemeyi durduramadığı görülür. Vücut ağırlığı, güzellik ve çirkinlikle aşırı uğraş vardır.

## YEME BOZUKLUKLARI ÇEŞİTLERİ



### Tıknırcasına yeme bozukluğu / Aşırı yeme bozukluğu:

Fiziksel olarak açlık olmamasına rağmen aşırı yemek yeme eğilimi, aşırı yemek yeme nöbeti sonrasında kendinden hoşnut olmama ve depresif davranışlar ile karakterize bir yeme bozukluğu hastalığıdır. Bu hastalık bulimia nervoza ile karıştırılmamalıdır, çünkü bu hastalarda kilo artışı önlemeye yönelik davranışlar görülmez. Hastalar çok yüksek miktarda enerji aldıkları için obezite, yüksek kan basıncı, kolesterol problemleri, Tip 2 diyabet ve kalp hastalıkları açısından risk altındadırlar.

## YEME BOZUKLUKLARI ÇEŞİTLERİ



### Gece yeme sendromu:

Günlük alınan enerjinin %50'sinden fazlasının akşam öğününden sonra alınması ve gece yenilenler nedeniyle sabahları iştahsızlık, haftada 3 gece en az bir kez uyanma ve uyku problemleri, gece uyanmalar sırasında yüksek kalorili atıştırmalık tüketimi, yedikten sonra suçluluk ve gerginlik hissetme ile karakterize bir yeme bozukluğu sendromudur.

## YEME BOZUKLUKLARI ÇEŞİTLERİ



### Pika

Kişinin besin değeri olmayan maddeleri yemesiyle karakterize bir yeme bozukluğu hastalığıdır. Bu hastalığa sahip kişiler toprak, buz, kağıt, saç, sabun gibi besin değeri olmayan maddeleri tüketirler. Daha çok gebelerde ve çocuklarda görülen bir yeme bozukluğu çeşididir.

Pika; enfeksiyon, besin öğesi yetersizliği, zehirlenme ve sindirim sistemi yaralanmaları ile sonuçlanabilir.



# YEME BOZUKLUKLARI ÇEŞİTLERİ



## Ruminasyon bozukluğu

Kişinin yiyeceği çiğneyip yuttuktan bir sũre sonra bilinçli ve istekli olarak tekrar ağzına gelmesini sağlaması ve tekrar çiğnemesi ile karakterize bir hastalıktır. Daha çok çocuklarda gũrũlen bir yeme bozukluğu çeşidir. Bir aydan daha uzun sũre tekrar çiğneme hareketi gũzlenirse ruminasyon bozukluğundan řũphelenilmelidir. Bebeklerde 3. aydan itibaren gũrũlmeye başlanır ve ergenlikte azalır. Nadir de olsa yetişkinlerde de gũrũlebilir.



**KIRIKKALE REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ**

**ŐUBAT 2022**