

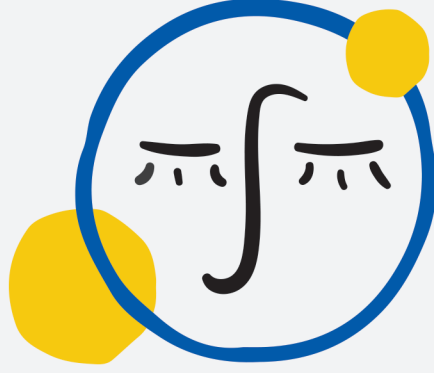
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK



**BEDEN  
ALGISI VE  
YEME  
BOZUKLUKLARI**



**BAU**  
Bahçeşehir University



## İçindekiler

- 02-03 Beden Algısı Nedir? Nelerden Etkilenir?  
Üniversiteli Olmak ve Beden Algısı
- 04-05 Yeme Bozuklukları  
Anoreksiya Nervosa  
Bulimiya Nervosa
- 06-07 Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu  
Pika  
Kaçınan / Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu  
Ruminasyon Bozukluğu
- 08-09 Yeme Bozukluğu Hakkında Mitler ve Gerçekler
- 10-11 Siz Ne Yapabilirsiniz?
- 12 Kaynakça

# Beden Algısı Nedir? Nelerden Etkilenir?

Beden algısı, kişinin fiziksel görünümünü hakkındaki düşünceleri ve bedeni içindeki öznel hissidir. Kişinin kendi bedeni hakkında ne düşündüğü ve bedeninin içinde kendini nasıl hissettiği, beden algısını oluşturur.

Beden algısı, kişinin dış görünüşünden (boy, kilo, vücut yapısı vb.) öte, çocukluğundan beri yaşadığı olumlu ve olumsuz yaşantılar, sosyal çevresi, kültürel normlar gibi pek çok faktörden etkilenir. Bunların yanı sıra zorbalığa uğrama, alay edilme, travmatik yaşantılar, medya, diyet baskısı, çeşitli hastalıklar, genetik yapı, eleştirel çevre, baskıcı ve kontrolcü bir ailede büyümek, beden algısını olumsuz etkileyen risk faktörleridir.

## Üniversiteli Olmak ve Beden Algısı

Üniversite yıllarında gençlerin bedenlerindeki fizyolojik değişimler, geldikleri kültürler ve karşılaştıkları yeni sosyal çevre, kendi aile öyküleri ve içsel çatışmaları gibi biyolojik, psikolojik ve sosyal nedenlerle kendi kimlikleri ve bedenleriyle daha fazla uğraşmaları çok doğaldır.

Özellikle bu yıllarda kişi bedeni aracılığı ile dış dünyaya kendini ifade etmeye ve kimliğini sergilemeye başlar. Bu nedenle de dış görünüşü, giyim tarzı onun için daha önemli bir hâle gelebilir. Bu durum da kişinin bazı sosyal kaygılar edinmesine sebep olabilir (Tek başına rahat hareket edememe, kalabalık ortamlara girmekten ve derste söz almaktan kaçınma vb.) Bütün bu davranışlar, ardında beğenilmeme, dışlanma ve reddedilme korkularını barındırabilir.

Sosyal çevre dışında bir diğer önemli etmen de kişinin yetişkinliğe geçiş evresinde aileden bağımsızlaşması ve bu bağımsızlaşmanın getirdiği kontrol ihtiyacıdır. Kişinin artık çocukluğundaki gibi ailesinin kontrolünde olmaması ve kendi hayatını yöneterek kendi kararlarını alması beklenir. Bu geçiş aşamasında ortaya çıkabilen bir takım zorluklara ve çatışmalara karşı kontrolü, bedeni üzerinden yaşayabilir. Bedenini ve dış görünümünü kontrol ederek kimlik hissini güçlendirmeye çalışabilir.

Risk faktörlerinin yanı sıra kişiyi koruyan bazı faktörler de mevcuttur. Bunlar kişisel, sosyo - kültürel ve aileden gelen koruyucu faktörlerdir. Kişinin kendine güven duygusunun gelişmiş olması ve buna bağlı olarak kendi bedeni ile ilgili algısının olumlu olması, akademik ve sosyal yaşamından memnun olması, problem çözme becerilerinin gelişmiş olması, aile bireylerinin fiziksel görünüm ve kilo ile ilgili eleştirel ve yargılayıcı olmaması bunlardan bazılarıdır.



**Aşağıdaki ifadelerin sizin için ne kadar geçerli olduğunu değerlendirin:**

- Gözlerim ve saçlarım haricinde en beğendiğim vücut parçamı kolayca söyleyebilirim.
- Aynada gördüğüm kişi çekici biri.
- Ne yiyip ne yemeyeceğimle ilgili çok fazla düşünmem.
- Sağlıklı beslendiğime inanmak için kalori saymaya ihtiyaç duymam.
- Vücut tipimi değiştirmek için değil, sağlıklı ve zinde hissetmek için spor yaparım.
- İştahımı kapamak için ilaç veya sigara kullanmam.
- İnsanların yanında rahatça yemek yerim. (Kadın / Erkek)
- Stresle baş ederken vücuduma zarar vermem.
- Vücudumu arkadaşlarımla vücutlarıyla karşılaştırmam.
- Kendimi çekici hissetmek için bir partnere ihtiyaç duymam.

Yukarıdaki ifadelere verdiğiniz "evet" yanıtlarının fazlalığı, beden algınızın daha olumlu olduğuna dair bir işaretir. Beden algınızdaki değişimleri fark edebilmek için bu ifadeleri zaman zaman tekrar gözden geçirebilirsiniz.

# Yeme Bozuklukları

Yemek yemek, bedenden gelen açlık sinyallerine bakarak gerçekleştirilmesi beklenen doğal bir davranıştır. Temelde amaç yaşamak, beslenmek, sağlıklı olmaktır. İç dünyamız ve duygularımız kadar çevremizin, içinde yaşadığımız toplumun, kültürün ve ekonomik durumumuzun da yemek yeme alışkanlığımız üzerine etkisi vardır. Medyanın başarılı insan profilini ince/fit/kaslı insanla simgelemesi, moda endüstrisinin zayıflıkla güzelliği özdeşleştiren tutumları ve diyet endüstrisinin medyadan destek alarak herkesin "daha zayıf" olması gerektiğine dair reklam/ürün/görsel imajlar sunması bu etkilere örnektir. İnsanlar bazen eğlenmek ve sosyalleşmek, bazen sadece rahatlamak, bazen de öfke, üzüntü, kaygı gibi duygularla baş edebilmek için yemek yiyebilir. Ancak bu nedenler kişinin fiziksel açlık ve tokluk sınırlarını zorlayıcı bir aşamaya geldiyse, üzerine düşünümesi gerekir.

**Aşağıdaki sorular üzerinde düşünerek bedeniniz ve yeme davranışınız ile ilgili nasıl bir tutum içinde olduğunuzu fark edebilirsiniz:**

- Sık sık bedeninizi aynada kontrol ediyor musunuz?
- Tartya çıkmazsanız kontrolünüzü kaybedeceksiniz ve kilo alacaksınız diye korkuyor musunuz?
- Çok yediğiniz günlerin ardından kendinizi aç bırakıyor musunuz?
- Yemek yemeyi hak edebilmek için egzersiz yapıyor musunuz?
- Egzersiz yapmadığımız gün kendinizi kötü hissediyor musunuz?
- Daha az yemek yemek için sigara içiyor musunuz?
- Yiyecekleri zihninizde iyi / kötü, zararlı / zararsız diye ayırıyor musunuz? (Örn. pizza kötü, brokoli iyi.)
- Aklınızda sürekli yememeniz gereken, "yasaklı" yiyecekler mi var?
- Bedeninizi, etrafınızdaki insanların söylediğinden daha farklı mı görüyorsunuz?  
(Daha kilolu / daha zayıf vb.)

Bu soruların tamamına veya çoğuna "evet" cevabı veriyorsanız, bu sizin beslenme ve/veya bedeninizle ilgili yoğunlaşmış bir zihinsel uğraşınızın olabileceğini gösterir. Ancak bu, yeme bozukluğunuz olduğunu göstermez!

Yeme bozukluğu, kişinin süregelen beslenme ve yeme alışkanlığı değişimleri ve bu değişimin, kişinin fiziksel ve psiko - sosyal işleyişini bozması olarak tanımlanır. Anoreksiya nervoza, bulimiya ervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu, pika, ruminasyon bozukluğu, kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu tanımlanan yeme bozuklukları arasındadır.

Kişinin ailesi, genetik mirası, cinsiyeti, sosyo - ekonomik durumu, arkadaş çevresi, beğenilene uyum sağlama baskısı, kontrolü kaybetme korkusu, aile veya diğer ilişkilerde yaşadığı sorunlar, öz güven eksikliği, yoğun kaygı, depresyon ve stres gibi çeşitli faktörler yeme bozukluklarında tetikleyici olabilir.

## Anoreksiya Nervozza

Anoreksiya nervozza yeme bozukluğuna sahip kişi, çok zayıf olma tutkusuna içindedir. Kilo almaya karşı aşırı derecede bir korku duyar. Çok zayıflamış olsa bile kendini "yeterince zayıf" görmez. Yiyecek alımını ileri derecede azaltmıştır. Yemiş olduğu besinleri vücudundan atmak için kendini kusturabilir, laksatif etkili ürünler kullanabilir.

**Bu kişiler yeterince besin alamadıkları için vücutlarında belli başlı bazı belirtiler görülmeye başlanır:**

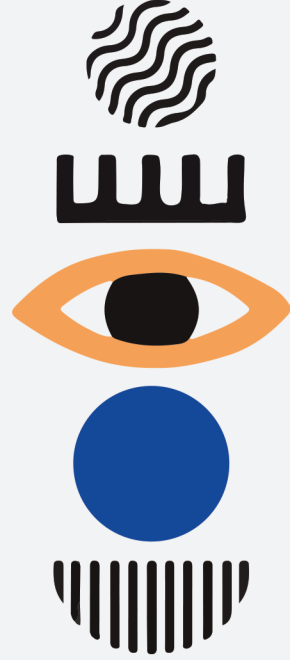
- Adet görememe
- Saç ve tırnaklarda kırılma
- Kas dokusunun kaybolması
- Kalp sorunları
- Aşırı derecede kabızlık
- Kansızlık
- Cilt kuruluğu
- Vücut ısısında düşüş
- Düşük tansiyon
- Depresyon
- Kemik erimesi

## Bulimiya Nervozza

Bulimiya nervozza yeme bozukluğuna sahip kişi, aşırı yemek yeme nöbetine girer ve çok kısa bir zaman çok fazla miktarda, kalorisi yüksek yiyecekler tüketir. Bu nöbetler esnasında kendisini çok kontrolsüz hisseder ve sonrasında suçluluk hissederek kendini aç bırakır. Kendini kusturur, çeşitli yöntemlerle yiyecekleri vücudundan dışarı atmaya çalışır. Aşırı egzersiz yapmaya girişir. Bu durum aşırı yeme ve aşırı telafi döngüsü şeklinde devam eder.

**Yeme nöbetlerinin ardından kendini kusturduğu için kişinin vücudunda çeşitli sorunlar oluşur:**

- Kızarmış ve yaralı boğaz,
- Sıvı kaybına bağlı sorunlar,
- İdrar söktürücü ilaçlar nedeniyle böbrek hastalıkları,
- Boyundaki tükürük bezleri ve çene altındaki bezlerde şişlik,
- Devamlı kendini kusturma sebebiyle mide kapağında bozulma ve reflü,
- Yanakların ve yüzün şişmesi,
- Mide asitlerinden dolayı diş minelerinin erimesi ve dişlerde çürüme,
- Müshil kullanımı nedeniyle bağırsak tahrişi ve sorunları.



## Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkınırcasına yeme bozukluğuna sahip kişi, tekrarlayan bir aşını yemek yeme nöbetine girer. Genelde olağandan çok daha hızlı, rahatsızlık verecek düzeyde tok hissedene kadar veya bedensel açlık duymuyorken aşını ölçülerde yemek yer. Kişi, yeme miktarından utandığı için tek başına yeme eğilimindedir. Bulimiya nervozadan farklı olarak yemek yeme nöbetinin ardından herhangi bir telafi edici davranışta bulunmaz (aşını egzersiz, kendini a bırakma, kendini kusturma vb.) Aşını yeme nöbetinin ardından kendinden tiksime, çökkünlük, suçluluk, utanç duyar; ancak bu durum kişiyi tekrardan yemek yemeye yönlendirir. Bu kişi hafif kilolu ya da kilolu grubunda yer aldığı ve tükettiği besinler çoğunlukla yüksek oranda yağ, şeker ve karbonhidrat içerdiği için kişide kalp ve damar hastalıkları görünme riski oldukça fazladır.

## Pika

Yemek olarak nitelendirilmeyen maddelerin (tebeşir, tahta, iplik, pamuk, sa, kağıt, sabun, yn vb.) yenmesi rahatsızlığıdır.

## Kaçıngan / Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu

Kişi, yeme alımını durdurur veya çok azaltır. Bu rahatsızlığın anoreksiya nervozadan farkı, kaçıngan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğuna sahip kişinin zayıflama niyetinin olmamasıdır. Kişinin iştahi kesilmiş, yiyeceklerin yarattığı duyumlar rahatsız edici gelmiş veya kişi, yeme davranışının sonucunda kötü bir şey olacağı (kusma vb.) endişesi taşımaktadır.

## Ruminasyon Bozukluğu

Kişinin yemek sonrasında geviş getirmesi, daha önce yutulmuş olan yiyeceği herhangi bir mide bulantısı veya rahatsızlık yaşamadan yeniden çiğnemesi veya çıkarması olarak görülür.



# weight medical condition dieting eating bulimia disorder stress

## **Olumsuz beden algısı, yeme bozukluğu ile aynı değildir.**

Olumsuz beden algısına sahip olmak, yeme bozukluklarında genellikle çok önemli bir rol oynar; ancak bir yeme bozukluğunun geliştirilmesi için illa ki kişide olumsuz bir beden algısı olması gerekmez. (Örn. tıknırçasına yeme bozukluğu, pika, vb.)

İnsan, bedeni ile ilgili zaman zaman olumsuz, rahatsız edici his ve düşüncelere kapılabilir. Doğal olan, bu zihinsel uğraşın yaşamın büyük bir bölümünü kaplamaması (sürekli ne yediğini ve ne yiyeceğini düşünmek vb.) ve yaşamı olumsuz etkileyecek (sosyal ortamlardan çekilme vb.) hâle gelmemesidir. Uzun süre, sıklıkla ve yoğun bir biçimde düşünmek ve davranmak atlanmaması gereken bir göstergedir.

Ruh ve beden sağlığı, birbirinden ayrı düşünülemez. Kişilerin yaşadıkları psikolojik sıkıntılar sonucunda yemeklere karşı sergiledikleri tutumlar, bedenlerine zarar verebilir ve geri dönüşü olmayan hasarlara neden olabilir. Bu nedenle yeme bozukluğunun erken teşhisi ve tedavisi çok önemlidir.

## **Yeme bozukluğu teşhisi ve tedavisi, mutlaka bu alanda çalışan bir ruh sağlığı uzmanı tarafından yapılmalıdır.**

Bu konuda kendinize veya bir başkasına tanı koymaktan kaçınınız. Eğer kendi bedeninizde ve yeme düzeninizde uzun süreli bir değişiklik, yoğun bir zihinsel uğraş fark ediyorsanız veya sıkıntınız sizi ve/veya çevrenizdekileri endişelendiriyorsa bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

# Yeme Bozukluğu Hakkında Mitler ve Gerçekler

## **Birine bakarak onda yeme bozukluğu olduğu anlaşılır.**

Yeme bozukluğuna sahip bir kişi, çeşitli görünümlerde olabilir. Medya genellikle anoreksiya hastalığını ön plana çıkardığı ve yeme bozukluğuna dair bir prototip oluşturduğu için çok zayıf kişilerde yeme bozukluğu olduğu düşünülür. Ancak gerçekte anoreksiya nervoza yeme bozukluğu olan kişilerin hepsi aşırı zayıf değildir. Buna ek olarak diğer yeme bozukluklarına sahip kişiler de düşük, normal, fazla kilolu olabilmekte ve kilolan iniş çıkış gösterebilmektedir. Ayrıca çok fit görünümlü sporcuların da bazılarında yeme bozukluğu görülmektedir. Sonuç olarak, bir kimsenin yalnızca dış görünüşüne bakarak o kişide yeme bozukluğu olup olmadığı anlaşılabilir.

## **Yeme bozuklukları, medyadaki oynanmış görüntüler nedeniyle oluşur.**

Pek çok insan medyaya ve medyada yer alan oynanmış fotoğraflara maruz kalmakta ancak yalnızca pek az insan yeme bozukluğu geliştirmektedir. Güzellikle ilgili sosyokültürel öğreti ve mesajlar, kişinin beden algısına etki edebilir ve yeme bozukluğunu tetikleyici bir unsur olarak ele alınabilir; ancak yeme bozukluğunun direkt sebebi olarak gösterilemez.

## **Erkeklerde yeme bozukluğu görülmez.**

Görülür. Araştırmalara göre yeme bozukluğuna sahip her 10 kişiden en az 1'i erkektir. Hatta tıknırcasına yeme bozukluğuna sahip her 10 kişiden 4'ünün erkek olduğu bilinmektedir. Son 10 yılda genç ve yetişkin erkeklerde yeme bozukluğu görülme oranının ciddi bir artışa sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle yeme bozukluğu konusunda erkeklerin de kadınlar kadar bilinçli ve dikkatli olması önemlidir.

## **Yalnızca yüksek sosyo - ekonomik seviyedeki kişilerde yeme bozukluğu vardır.**

Her sosyo - ekonomik seviyeden, kültür seviyesinden, yaş grubundan, cinsiyetten ve ülkeden kişilerin yeme bozukluğu geçirme riski vardır.

## **Kendini kusturmak, etkili bir kilo verme yöntemidir.**

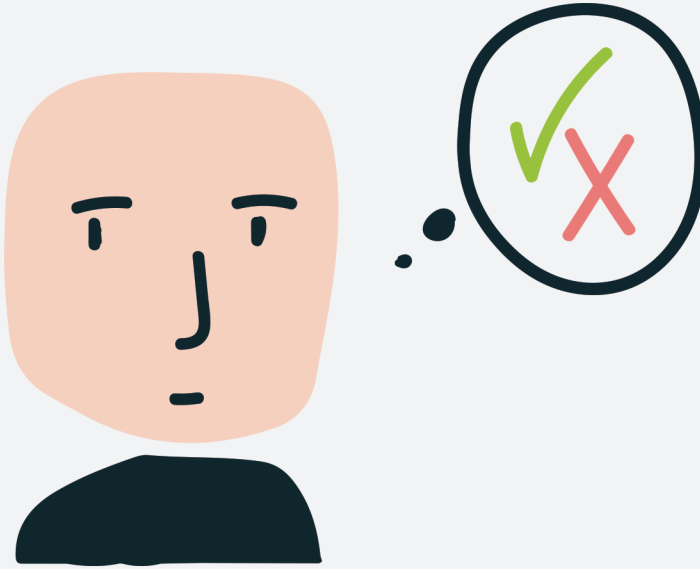
Yenilen yemeğin istifra edilmesi, sindirilen yemeğin vücuttan tamamen atılmasını sağlamaz. Vücuda alınan besinin en azından yarısının yemekten hemen sonra, kişi kendini kustursa bile vücutta kaldığı bilinmektedir. Laksatif ilaçlar da kalori emilimini engellemekte, yalnızca vücudu susuz bırakarak sahte bir kilo kaybı yaşatmaktadır. Bu nedenle kişinin tıknırcasına yemesi, ardından da kendini kusturması kilo kaybına değil, uzun vadede metabolizmada yarattığı değişimler nedeniyle kilo alımına sebep olabilmektedir. Bu nedenle bulimiya yeme bozukluğuna sahip bir kişi, genellikle ortalama veya ortalama üzeri kilodadır.

### **Bütün yeme davranışları kişisel tercihlerdir.**

İnsanların kilo vermek veya daha sağlıklı olmak için güvenli yollar tercih etmeleri ve tercih edilen yolların kısa veya uzun vadede sindirim, boşaltım, üreme, dolaşım, kas - iskelet sistemlerinde sağlık sorunlarına ve kişinin hayatını kaybetmesine neden olmaması önemlidir.

### **Yeme bozukluklarından kurtulma olasılığı neredeyse imkansızdır.**

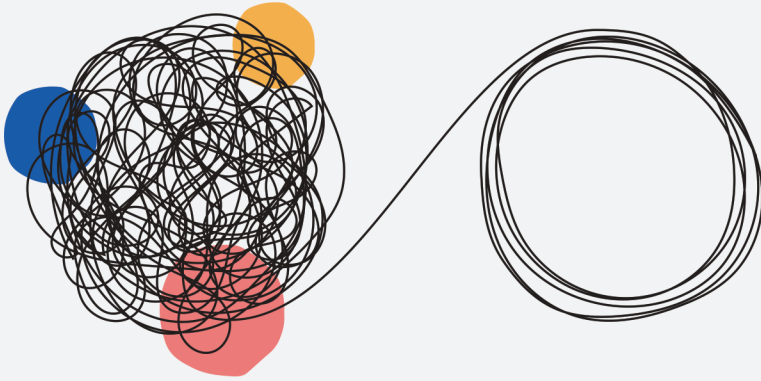
Destek ve tedavi süreçleri kişiye ve duruma göre değişmekle birlikte, yeme bozukluğunun tedavisi mümkündür. Tedavi sonrasında pek çok insan, hayatına yeme bozukluğundan tamamen arınmış ve rahat bir şekilde devam edebilmektedir. Yeme bozuklukları, kişiye rahatsızlık veren ve hem zihinsel/psikolojik hem bedensel olumsuz sonuçları olan ciddi durumlardır. Kişi bu rahatsızlıktan kurtulmak için istekli ve yüksek motivasyonlu olabilir; ancak iyileşme sürecinin kendisi, zahmetli ve zorlayıcı olabilen bir süreçtir. Yeme bozuklukları çoğu zaman kişinin yoğun, zor duygular ve yaşantılarla baş etme yoluna dönüşmüş olabilir. Bu nedenle kişinin, yeme bozukluğu ile baş ederken hem psikolojik destek alarak duyguları ile baş etme konusunda daha sağlıklı yollar geliştirmeyi öğrenmesi, hem de sağlığının kontrol edilerek kişiye sağlıklı bir beslenme planının oluşturulması gerekmektedir.



# Siz Ne Yapabilirsiniz?

1. Yemek yemeyi, duygularınızı hissetmenizin yerine koymamaya gayret edin. Birine veya bir şeye öfkeliyseniz, kırgınsanız, üzgünseniz; bunu yiyecekler yoluyla maskeleyerek ve bedeninize zarar vermek yerine yaşadığınız olumsuz duyguları fark etmeye yönelebilirsiniz.
2. Açlık ve tokluk seviyenize göre yemek yemeye özen gösterin. Aç değilseniz ve uzun bir yola çıkmayacaksanız yemek yemenize, acıktıysanız da kendinizi aç bırakmanıza gerek yok.
3. Yemeğinizin sonlarına doğru ne kadar doyduğunuzu duyumsamaya çalışın. Rahat bir tokluk seviyesinde masadan kalkmaya çalışın.
4. Bedeninizin ihtiyaçlarına kulak verin. Bazen canınızın çektiği bir yiyecek, bedeninizin fiziksel olarak ihtiyacı olan bir gıda olabilir. (Tuz eksikliğinde kişinin canının tuzlu besinler çekmesi gibi).
5. Yiyecekleri kötü yiyecek/iyi yiyecek gibi siyah/beyaz olarak sınıflandırmayın. Bu sınıflandırmalar bazı yiyecekleri kötü oldukları için yasaklı hâle getirecek ve zihninizi daha fazla meşgul edecektir. Bunun yerine bedeninize iyi gelmeyen yiyeceklerin porsiyonunu küçültmeyi veya bu yiyecekleri tüketme sıklığını azaltmayı deneyebilirsiniz.
6. Bir yiyeceği yediğiniz için pişman olmak yerine kendinize şefkatli davranın. Kendinizi cezalandırıcı, bedeninizin sınırlarını zorlayarak kendinize eziyet edici tutumların (Uzun süre aç kalmak, aşırı egzersiz yapmak vb.) içine girip girmediğinize dikkat edin. Kendinize karşı nazik ve meraklı bir tavır içerisinde olun.
7. Yeme ile ilgili rahatsız olduğunuz alışkanlıklardan neden kurtulmak istediğinizi (Daha sağlıklı olmak, duygularla yüzleşmek vb.) bir yere not edin. Alışkanlıklarınızın sizi zorladığı durumlarda bu notu okuyun.
8. Üzerinize olmayan kıyafetleri, ihtiyacı olan birilerine bağışlayın. Bu kıyafetleri bir gün zayıflar veya kilo alır giyerim diye dolabınızda tutmanız, kendinize inanmamanıza ve içinde bulunduğunuz bedenden memnun olmamanıza neden olabilir.
9. Bedeninizin, sizin için yaptıklarını takdir ederek ona minnettar olmayı kendinize hatırlatın. Bunun, bedeninizin görüşünden bağımsız olduğunu ve kimliğinizin, bedeninizin görüşünden çok daha fazlası olduğunu unutmayın.
10. Sürekli tartılmaktan kaçın.

11. Aynada bedeninizi incelediğiniz vakti azaltmaya çalışın.
12. Vücudunuzun sağlıklı işleyen kısımlarını düşünün. (Akciğerim, kalbim, karaciğerim, böbreklerim iyi çalışıyor vb.)
13. Kendinizi, medyada yer alan insanlarla karşılaştırmayın. Bu görüntülerin çoğunlukla oynanmış olduğunu veya o insanların da bu görünüme sahip olabilmek için çok sağlıksız yollar tercih edebildiklerini (Sağlıksız diyetler, ilaç kullanımı, aşırı egzersiz vb.) aklınızda tutun.
14. Midenizi rahatsız edecek kadar çok ve sağlıksız yediğinizde, kendinize, neden planladığınızdan daha fazla yediğinizi sorun. Altında varsa yatan duygusal sebepleri bulmaya çalışın ve bir kenara not edin. Notunuza, bir dahaki sefere yeme deneyiminizi nasıl daha farklı yapabileceğinizi de ekleyebilirsiniz.
15. İnsanların bazen yalnızca acıktıkları için değil farklı motivasyonlarla da (Keyif, sosyalleşme, merak, istek.) yemek yediğini ve bunun da doğal olduğunu hatırlayın.
16. Hayatınıza yoga ve meditasyon gibi bedeninizle zihninizi buluşturacak ve farkındalığınızı arttırmaya yardım edecek düzenli pratikler ekleyebilirsiniz.
17. Bu konuda bir profesyonelden yardım alabilir, tüm bunlara ve daha fazlasına bu alanda uzmanlaşmış biriyle çalışabilirsiniz.



**Daha Fazla Bilgi ve Randevu için:** pdrm@dso.bau.edu.tr

Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)

BAU Beşiktaş Güney Kampüsü

0212 381 58 51- 0212 381 02 95

www.bau.edu.tr/pdrm

**Hazırlayan / Derleyen:** Klinik Psikolog İpek Alper

**Kaynaklar:**

American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013

Arcelus, J., Mitchell, A. J., Wales, J., & Nielsen, S. (2011). Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders: a meta-analysis of 36 studies. *Archives of general psychiatry*, 68(7), 724-731.

<https://www.counselling.cam.ac.uk/selfhelp/selfleaf.pdf/eating>

<https://www.dundee.ac.uk/student-services/counselling/self-help/body-image/>

<https://www.eatingdisorder.org/eating-disorder-information/body-image/>

<https://www.eatingdisorder.org/eating-disorder-information/facts-myths/>

<https://www.eatingdisorderhope.com/information/body-image>

<https://www.gidahatti.com/sezgisel-beslenme-nedir-sezgisel-beslenme-nasil-yapilir-146302/>

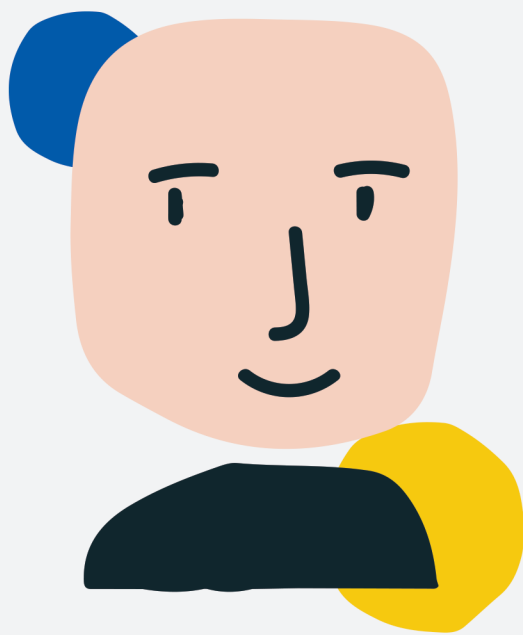
<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/eating-problems/recovery-self-care/#.XTW5c44zYdU>

<https://www.nedc.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained/risk-and-protective-factors/>

<https://www1.villanova.edu/villanova/studentlife/health/promotion/goto/resources/bodyimage.html>

Özkan N, Bilici S. (2018) Yeme Davranışında Yeni Yaklaşımlar: Sezgisel Yeme Ve Yeme Farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 16-24.

Yurtseven, F., Paker, M. (2015). Üniversitede Psikolojik Danışmanlık El Kitabı. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 275-276





**A**  
**WORLD**  
**UNIVERSITY**  
**IN THE**  
**HEART OF**  
**ISTANBUL**





**BAU**  
Bahçeşehir University



[www.bau.edu.tr](http://www.bau.edu.tr)

Çırağan Caddesi, No: 4, Beşiktaş - İstanbul T: 0212 381 00 00 - F: 0212 381 00 20