

GİRİŞ

Anoreksiya nervoza, “yemek yememe” olarak algılanır çoğunlukla. Bu bakış açısı hastalığı sığ bir çerçeveye indirger. Gerçekte ise anoreksiya, bedenin ötesine geçerek zihni, düşünceleri, duyguları, sosyal ilişkileri ve yaşamın tüm alanlarını etkileyen son derece karmaşık bir ruhsal bozukluktur. Günlük hayatın sıradan görünen bir eylemi olan yemek yeme, bu hastalıkla birlikte âdeta bir savaş alanına döner. Bazen bir lokma ekmek, bazen de bir kaşık çorba yalnızca beslenmenin değil, kişinin kendisiyle, bedeniyle ve çevresiyle ilişkisini belirleyen bir çatışmanın sembolüne dönüşür. Dışarıdan bakıldığında hastanın durumu, “Ne var ki? Biraz kilo vermek istiyor,” şeklinde yorumlanabilir. Oysa bu düşünce, hastalığın derinliğini ve tehlikesini gölgeleyen en büyük yanılgıdır. Çünkü anoreksiya nervoza yalnızca kilo verme isteği değildir; aynı zamanda kontrol duygusunu yeniden kazanma, değersizlik hissiyle baş etme ve kimlik arayışını beden üzerinden çözme çabasıdır.

Terimin kökeni bile, hikâyenin özünü fısıldar. “Anoreksiya”, Yunanca kökenlidir: “An” (yoksunluk) ve “oreksis” (iştah) kelimelerinin birleşmesiyle türemiştir. Latince kökenli “nervoza” kelimesi ise durumun fiziksel değil, “sinirsel” (psikolojik) bir kökene sahip olduğunu belirtir. Yani kelime anlamı olarak “psikolojik kökenli iştah kaybı” gibi bir tablo karşımıza çıkar. Ancak

bu isim, hastalıkla ilgili en büyük yanılgıyı da içinde barındırır. Çünkü anoreksiya nervoza ile mücadele eden çoğu kişinin iştahı kaybolmamıştır; tam tersine, çoğu zaman açlık hissiyle yoğun bir savaşı verir. Sorun iştahın yokluğu değil, o iştahın önüne hastalığın koyduğu acımasız bir frendir.

Birçok hasta, çevresine açıklamakta zorlandığı yoğun kaygılarını ve hayatındaki belirsizlikleri yemek kısıtlaması yoluyla yönetmeye çalışır. Aç kalmak bir noktada “güçlü olmanın” göstergesi gibi hissedilir. Beden üzerinde hâkimiyet kurmak, zihinde kaybolmuş olan kontrol duygusunu geri getirir. Ancak bu yanıltıcı bir güçtür çünkü zamanla kontrol kişinin elinden kayar, düşünceler yalnızca yemek ve kilo üzerine odaklanır, sosyal ilişkiler zayıflar, okul veya iş hayatı geri plana itilir. Arkadaşlarla buluşmalar yemek masasına oturmayı gerektirdiği için ertelenir, aile sofraları bir gerilim sahnesine dönüşür, günün büyük bölümü yemek yememeyi planlamak ve bu plana sadık kalmak için harcanır. Kilo kaybı ilerledikçe beden tükenir, zihin bulanır, ruhsal dayanıklılık kırılan hâle gelir. Yaşamın renkleri yerini yavaş yavaş gri bir gölgeye bırakır sanki. Kişinin varlığı gözlerimizin önünde adım adım silikleşir âdeta.

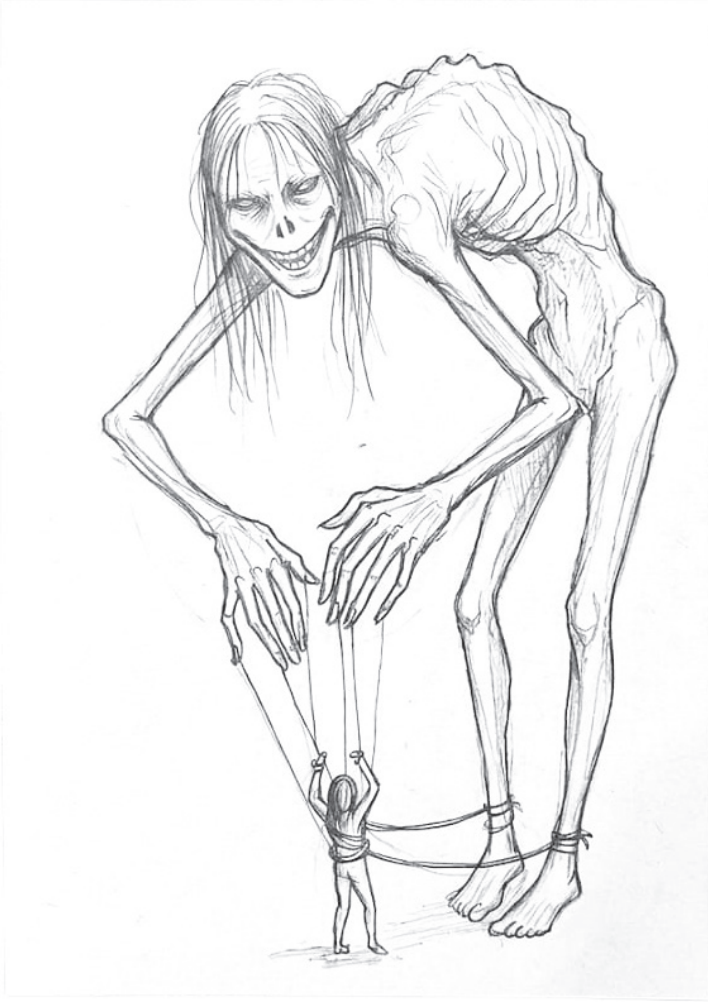
Toplumda anoreksiya çoğu zaman “çok zayıf olmak istemek” gibi basit açıklamalarla küçümsenir. Oysa bu hastalık, bireyin yalnızca bedenini değil, bütün benliğini kuşatan bir süreçtir. Kilo verme arzusu başlangıç noktasında tetikleyici olabilir ama anoreksiya nervozanın sürdürücü gücü çok daha karmaşıktır: Mükemmeliyetçilik, başarısızlık korkusu, değersizlik hissi, kabul görme ihtiyacı ve yaşamı kontrol etme çabası. Dolayısıyla anoreksiyayı anlamak, yalnızca kiloya ve yiyeceğe bakarak mümkün değildir; bireyin iç dünyasında yaşananları, toplumsal baskıları, kültürel idealleri ve aile dinamiklerini birlikte değerlendirmek gerekir.

 **Önemli!** Araştırmalar, anoreksiya nervozanın tüm psikiyatrik bozukluklar arasında en yüksek ölüm oranına sahip hastalık olduğunu göstermektedir. Yapılan uzun süreli takip çalışmalarında anoreksiya hastalarının yaklaşık %5–10’unun doğrudan hastalığa bağlı nedenlerle yaşamını kaybettiği rapor edilmiştir. Bu oran, pek çok başka ruhsal bozukluktaki sonucun çok üzerindedir ve anoreksiyanın ciddiyetini gözler önüne serer.

Anoreksiyanın tehlikesi yalnızca fiziksel kayıplarda değil, ruhsal etkilerinde de kendini gösterir. Sürekli açlık, düşünme biçimini değiştirir; karar verme becerileri zayıflar, duygular yoğunlaşır, kişi yoğun kaygı bozuklukları ve öfke patlamaları yaşamaya daha yatkın hâle gelir. Sosyal geri çekilme, yalnızlık ve umutsuzluk bu tabloya eşlik eder.

Kimi zaman hasta, bedenine ve yaşamına yönelik algısını o kadar kaybeder ki “Benim bir sorunum yok,” diyebilir; bu da tedaviyi geciktirir. Bu nedenle anoreksiya nervozayı anlamak ve ciddiye almak yalnızca hastaların değil, ailelerin ve toplumun da sorumluluğudur.

Bazen kelimeler yetersiz kaldığında, anoreksiyanın içsel dünyasını en yalın hâliyle çizim sanatı görünür kılar. Bu metne eşlik edecek çizimlerin, hastalığın bireyin üzerindeki acımasız etkisini ve kişinin zihinsel mücadelesini çarpıcı bir şekilde özetleyeceğini umuyoruz.



Üstteki çizim, anoreksiyanın bedeni nasıl esir aldığını ve kişiyi kendi içinde nasıl bir mahkûmiyete sürüklediğini gösteriyor. Bu, hastalık kişiyi ele geçirdiğinde, bedenin âdeta görünmez bir gücün yönetimine girmesi hâli. Burada anoreksiya kişiyi kukla gibi yönlendiren, açlığa mahkûm eden ve onun her hareketini kontrol eden görünmez bir varlık gibi. Kişi, o sessiz bedende, hastalığın dayattığı kısıtlamalarla yaşamaya mecbur kalmış.



İkinci çizim ise bu pasif görünen hâlin ardındaki asıl dehşeti, yani anoreksiyanın zihinsel seslerini ve emirlerini yansıtır. Gözleri boşluğa bakan, korku dolu, iskelet bir figür, sanki bir iç savaş yaşıyor gibi. Uzun, karışık saçlar veya çizgiler, zihni saran karmaşık ve boğucu düşünceleri, sürekli tekrar eden “Yeterince zayıf değilsin!”, “Daha az ye!”, “Kilo alırsan değersizleşirsin!” gibi yıkıcı emirleri temsil ediyor. Bu çizimdeki figür, anoreksiyanın

zihinde yankılanan acımasız seslerinin etkisiyle bedenine geldiği noktayı ve bu seslerin kişiyi nasıl bir kâbusa sürüklediğini gösteriyor. Bedeni âdeta saran uzun uzuvlar veya çizgiler, hastalığın kişiye sürekli fısıldadığı, onu daha da dibe çeken zehirli talimatları işaret ediyor.

Bu iki görsel, anoreksiyanın sadece fiziksel bir kilo kaybı değil, aynı zamanda kişinin kendi bedeninde hapsediği ve zihninin acımasız emirler altında çılgınlık attığı derin bir varoluşsal kriz olduğunu anlatıyor.

Neden Bu Kitap?

Bu kitabı elinize almanızın çok farklı nedenleri olabilir. Belki siz anoreksiya nervoza ile bizzat mücadele eden bir bireysiniz. Günlerinizin önemli bir kısmını yemekle ilgili düşünceler, kalori hesapları, tartıya çıkma ritüelleri ve “Yeterince iyi miyim?” kaygısıyla geçiriyor olabilirsiniz. Belki bedeninizle aranızdaki ilişki giderek daha zorlayıcı bir hâle geliyor, “Ben aslında ne istiyorum? Kimim?” soruları zihninizde dolaşıyor. Bir şeylerin değişmesi gerektiğini sezen ama nereden başlayacağını bilemeyen bir yanınız var. İşte bu kitap, elinizden tutacak somut öneriler arayan o yanınıza sesleniyor.

Belki de siz, anoreksiya ile yaşayan birinin yakınıdasınız. Eşiniz, çocuğunuz, kardeşiniz, dostunuz... Onu her geçen gün biraz daha incelmış, biraz daha içine kapanmış görüyorsunuz. Yemeğe dair kavgaların, sessizliklerin ve gözyaşlarının ortasında, “Ben ona nasıl yardım edebilirim? Nerede yanlış yapıyorum? Onu kaybetmeden neler değiştirilebilir?” soruları zihninizi meşgul ediyor. Bu sorular kolay değil ve çoğu zaman tek bir doğru cevabı yok. Ancak bu kitap, o sorulara samimi, güvenilir ve uygulanabilir yanıtlar bulmanız için bir rehber olacak.

Bu kitabı sadece meraktan da açmış olabilirsiniz tabii. Belki yakın çevrenizde anoreksiya tanısı konmuş kimse yok ama

bu hastalığın ne olduğunu, neden bu kadar tehlikeli olduğunu ve toplumda niçin giderek daha çok konuşulduğunu anlamak istiyorsunuz. Sonuçta farkındalık yalnızca doğrudan etkilenenler değil, herkes için önemlidir. Bir bireyin ve ailesinin yaşadığı mücadele gibi görünse de anoreksiyanın tüm topluma yayılan bir yansıması vardır aslında. Sosyal medya, moda endüstrisi, sağlık ve güzellik idealleri hepimizi etkiler. Dolayısıyla bu kitap, merak eden ve daha bilinçli bir bakış geliştirmek isteyen okurlar için de değerli olabilir.

Amacımız yalnızca bilgi aktarmak değil. Bu kitap boyunca size, küçük adımların gücünü göstermek istiyoruz. Çünkü anoreksiya söz konusu olduğunda değişim bir anda gerçekleşmez; bir sabah uyanıp “Artık iyileştim,” diyemezsiniz. Ama doğru bilgiyi edinmek, kendinizi ya da yakınınızı anlamak, sık yapılan hatalardan kaçınmak ve işe yarayan stratejileri öğrenmek, büyük değişimin ilk adımları olabilir. Bu kitap, tam da bu adımlar için yazıldı.

Kitabın dili, akademik jargonun içinde kaybolmadan, herkesin anlayabileceği sadelikle ilerleyecek. Ama bu sadelik, basitlik ya da yüzeysellik anlamına gelmiyor. Aktardığımız her bilgi bilimsel araştırmalara dayalı, uzmanların yıllardır üzerinde çalıştığı birikimin süzgecinden geçirilmiş ve bilimsel doğruların günlük yaşama uygulanabilir hâli olacak.

 **Önemli!** Bu kitap, size tek başına mucize bir çözüm sunmuyor. Ama size yol gösterecek, sizi bilinçlendirecek, hem kendiniz hem de sevdikleriniz için atabileceğiniz küçük, uygulanabilir adımları içeren bir rehber sunuyor.

Bu kitap, bir doktorun veya terapistin yerini tutmaz. Anoreksiya nervoza, kendi başına mücadele edilebilecek bir irade sorunu değildir; tıbbi ve psikolojik desteği gerektiren ciddi bir hastalıktır. Bu sayfalarda yer alan bilgiler, bir tedavi ekibiyle bir-

likte ilerlerken size yol göstermek ve iyileşme sürecini anlamanızı kolaylaştırmak amacıyla yazıldı. Eğer hâlihazırda bir tedavi sürecinde değilseniz, en kısa sürede bir **psikiyatri uzmanına** ve **yeme bozuklukları alanında çalışan bir uzmana** başvurmanızı öneririz.