

هل يساورك القلق بشأن إصابتك باضطراب الأكل؟

أكثر من 10% من سكان العالم يعانون من اضطرابات الأكل؛ وهي ثاني أخطر الأمراض العقلية. والخبر السار هو أن الشفاء منه ممكن من خلال الكشف المبكر والعلاج السليم. إذابدتالعلامات أدناه مألوفة لك، فإننا نوصي بإجراء تقييم من قبل مُقدم الرعاية الطبية.



التصرفات المتعلقة بالطعام

- بدء نظام غذائي جديد، ومن ذلك محاولة تناول طعام "صحي" و"نظيف" و"منخفض الكربوهيدرات"
- تجنب تناول الطعام مع العائلة أو في مجموعات
- الذهاب إلى الحمام (بما في ذلك الاستحمام) بعد الوجبات مباشرةً
- الجمود فيما يتعلق بالمكونات أو العلامات التجارية لتحضيراتالغذاء أو الأواني
- تاريخ طويل من "الانتقائية" في الأطعمة، والذي أصبح أسوأ مع مرور الوقت



من الناحية الطبية

- تقلبات في الوزن (فقدان أو زيادة)
- الإغماء والضعف والجفاف
- آلام متكررة في المعدة أو شكاوى أخرى متعلقة بالجهاز الهضمي
- إصابات من التمرين (مثل كسر الإجهاد)
- دورة شهرية غير منتظمة أو منقطعة (لمنيفترة الطمث)



الحالة المزاجية

- عدم إظهار الكثير من المشاعر
- سهولة الإحباط، تقلب المزاج
- الشعور بالانزعاج أو القلق أو الخوف عند تغيير الروتين



التفكير

- النقد الذاتي بسبب تناول الطعام أو عدم ممارسة التمارين
- الرغبة المستمرة في الطمأنينة إزاء المظهر الخارجي
- مخاوف من الاختناق أو القيء أو الألم أو الإصابة بالإعياء بعد الأكل



حول النشاطات

- ممارسة التمارين بشكل مكثف ولكن دون متعة
- التمرين القهري: ممارسة الرياضة أثناء المرض أو في الظروف الجوية السيئة



الناحية الاجتماعية

- قضاء وقت أقل مع الأصدقاء والأقران والعائلة
- عدم القدرة على التعبير عن المشاعر/ وصفها