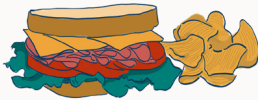


## האם הפרעות אכילה מדאיגות אתכם?

הפרעות האכילה נוגעות במעל 10% מהאוכלוסייה - זוהי מחלת הנפש השנייה בקטלניותה החדשות הטובות הן שהחלמה אפשרית בהחלט, עם זיהוי מוקדם וטיפול נאות. אם הסימנים המתוארים להלן נשמעים מוכרים, אנחנו ממליצים על ביצוע הערכה על ידי אנשי צוות רפואי.



### אוכל ואכילה

- התחלת דיאטה חדשה, כולל נסיונות לאכול "יותר בריא", "תזונה יותר נקייה" ו"תזונה דלת-פחמימות"
- הימנעות מאכילה עם בני משפחה או בקבוצות
- ביקורים בשירותים (כולל התקלחות) מייד לאחר ארוחות
- נוקשות בנוגע למרכיבים, מותגים, אופן הכנה של מזון וכלי אכילה
- היסטוריה ארוכה של אכילה "בררנית" שהחמירה עם הזמן



### רפואית

- שינויי משקל (ירידה או עלייה)
- התעלפויות, חולשה והתייבשות
- בעיות עיכול וכאבי בטן שמתרחשים לעיתים קרובות
- פציעות שנובעות מהתעמלות (לדוגמה, שברי מאמץ)
- מחזור שלא מופיע או אינו סדיר (עבור אלה שהמחזור רלוונטי עבורם)



### מצב רוח

- הימנעות מהפגנת רגשות
- תסכול בקלות, מצבי רוח
- עצבנות, דאגה או פחד כשיש שינויים בשגרת היומיום



### חשיבה

- ביקורתיות המופנית כלפי עצמם לאחר אכילה או חוסר-התעמלות
- רצון מתמשך בחיזוקים חיוביים לגבי המראה החיצוני
- פחד מחנק, הקאה, כאב או מחלה לאחר אכילה



### בנוגע לפעילות

- התעמלות אינטנסיבית אך ללא הנאה
- התעמלת כפייתית: התעמלות תוך כדי מחלה או בתנאי מזג אוויר גרועים



### חברתית

- בילוי פחות זמן מבעבר עם חברים, עמיתים ומשפחה
- חוסר יכולת לתאר רגשות