

섭식 장애가 걱정되십니까?

10%가 넘는 인구가 섭식 장애의 영향을 받고 있으며 - 이는 정신 질환으로 인한 사망 원인 2위입니다. 좋은 소식은 조기 발견과 적절한 치료로 회복이 가능하다는 것입니다. 만약 아래의 징후들이 익숙하게 느껴진다면, 저희는 의학 진료 제공자의 평가를 받을 것을 권해드립니다.



식품 관련

- "건강한," "클린한" 및 "저탄수" 식품을 먹으려고 하는 것을 포함해 새로운 식이요법을 시작함
- 가족과 함께 또는 여러 명이 함께 식사하는 것을 피함
- 식사 직후에 화장실(샤워 포함)로 향함
- 성분 브랜드, 식품 손질 또는 도구 등에 엄격함
- 시간이 지날수록 더 악화된 오래된 "편식" 습관 있음



의학적

- 체중의 변동(감량 또는 증량)
- 실신, 약함 및 탈수
- 잦은 복통 또는 기타 위장 관련 불편사항
- 운동으로 인한 부상(예: 스트레스성 골절)
- 무월경 또는 불규칙 월경(월경 중인 사람들 대상)



기분

- 감정을 많이 표시하지 않음
- 쉽게 답답해하거나 우울감을 느낌
- 일상이 변화하는 경우 화를 냄, 걱정하거나 공포스러워함



생각

- 음식 섭취 또는 운동을 하지 않는 것에 대해 자기 비판
- 신체적 외모에 관한 확인에 대한 지속적인 갈망
- 음식 섭취 후 목 졸림에 대한 공포, 구토, 통증 또는 병이 남



활동 관련

- 격렬하지만 즐겁지 않은 운동
- 과도한 운동: 아프거나 날씨가 열악한 상황에서도 운동을 함



사교적

- 친구 동료 및 가족과 함께 하는 시간이 줄어듦
- 감정을 표현/설명할 수 없음