

Risau Terhadap Gangguan Makan?

Lebih 10% daripada populasi terjejas oleh gangguan pemakanan - penyakit mental ke-2 yang paling berbahaya. Berita baiknya ialah pemulihan mungkin dengan pengesanan awal dan rawatan yang betul. Jikata anda di bawah terdengar biasa, kami mengesyorkan penilaian oleh pembekal perubatan.



Sekitar makanan

- Memulakan diet baharu, termasuk cuba makan "sihat", "bersih", dan "rendah karbohidrat"
- Mengelakkan daripada makan bersama keluarga atau berkumpul
- Mengunjungi bilik mandi (termasuk mandi) sebaik sahaja selepas makan
- Kekakuan pada bahan, jenama, penyediaan makanan atau perkakas
- Sejarah panjang "pemilih-pemilih" makan yang semakin teruk dari semasa ke semasa



Secara perubatan

- Turun naik berat (kehilangan atau kenaikan)
- Pengsan, kelemahan, dan dehidrasi
- Sakit perut yang kerap atau aduan gastrousus lain
- Kecederaan akibat senaman (contohnya patah tulang akibat tekanan)
- Haid hilang atau tidak teratur (bagi yang datang haid)



Suasana hati

- Tidak banyak menunjukkan emosi
- Mudah kecewa, murung
- Kesal apabila rutin berubah, risau atau takut



Berfikir

- Kritikan diri untuk makan atau tidak bersenam
- Keinginan yang berterusan untuk mendapatkan jaminan tentang penampilan fizikal
- Takut tercekik, muntah, sakit, atau jatuh sakit selepas makan



Aktiviti sekitar

- Bersenam dengan sungguh-sungguh tetapi tanpa kegembiraan
- Senaman yang didorong: bersenam semasa sakit atau dalam keadaan cuaca buruk



Secara sosial

- Kurangkan masa dengan kawan, rakan sebaya dan keluarga
- Ketidakupayaan untuk mengekspresikan/menggambarkan emosi