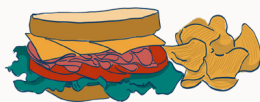


# Martwi Cię zaburzenie odżywiania?

Zaburzenia odżywiania dotyczą ponad 10% populacji i stanowią drugie pod względem śmiertelności zaburzenie psychiczne. Dobra wiadomość jest taka, że wczesne wykrycie i właściwa terapia umożliwiają powrót do zdrowia. Jeśli poniższe oznaki wydają Ci się znajome, zalecamy wizytę u dostawcy usług medycznych.



## Oznaki związane z żywieniem

- Rozpoczęcie nowej diety, w tym próba jedzenia „zdrowo”, „czysto” i „z niską ilością węglowodanów”
- Unikanie spożywania posiłków z rodziną lub w grupie
- Wizyty w łazience (również w celu wzięcia prysznica) bezpośrednio po posiłku
- Sztywny wybór składników, marek, przetworów spożywczych lub naczyń
- Długa historia grymaszenia przy jedzeniu, z niedawnym pogorszeniem



## Oznaki medyczne

- Wahania wagi (utrata lub zwiększenie)
- Omdlenia, słabość i odwodnienie
- Częsty ból brzucha lub inne problemy żołądkowo-jelitowe
- Uraz w wyniku ćwiczeń fizycznych (np. złamanie przeciężeniowe)
- Brak miesiączki lub nieregularna miesiączka (u osób miesiączkujących)



## Nastrój

- Brak okazywania emocji
- Łatwo popada we frustrację, humorzysta/-y
- Przygnębienie, gdy zmienia się codzienna rutyna, niepokój lub lęk



## Myśli

- Samokrytyka z powodu jedzenia i braku ćwiczeń
- Nieustanne pragnienie utwierdzenia w sprawie wyglądu fizycznego
- Obawy związane z krztuszeniem się, wymiotowaniem, bólem lub nudnościami po jedzeniu



## Oznaki związane z aktywnością fizyczną

- Intensywne ćwiczenia bez radości
- Wymuszone ćwiczenia: podczas choroby lub przy złej pogodzie



## Kontakty społeczne

- Spędzanie mniejszej ilości czasu z przyjaciółmi, rówieśnikami i krewnymi
- Niezdolność do wyrażania/ opisywania emocji