

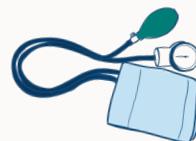
# Подозреваете расстройство пищевого поведения?

Более 10% населения нашей планеты страдают расстройствами пищевого поведения, которые уже занимают второе место по смертности среди психических заболеваний. К счастью, выздоровление возможно, если расстройство вовремя обнаружить и начать лечение. Если вы замечали какие-либо из перечисленных ниже симптомов, следует обратиться к врачу.



## Отношение к еде

- Желание попробовать новую диету, в том «здоровую», «натуральную» или «низкоуглеводную»
- Нежелание принимать пищу в кругу семьи или в компании
- Посещение ванной комнаты (включая принятие душа) сразу после приема пищи
- Строгие правила, касающиеся состава, марок, способов приготовления пищи или выбора столовых приборов
- Привередливость в еде, которая со временем усугубляется



## Медицинские симптомы

- Колебания (набор или снижение) веса
- Обмороки, слабость и обезвоживание
- Частые боли в животе или другие нарушения работы пищеварительной системы
- Травмы в результате физической нагрузки (например, стрессовые переломы)
- Отсутствие менструаций или нерегулярные менструации (если они есть)



## Настроение

- Безэмоциональность
- Раздражительность, капризность
- Ухудшение настроения, страх или тревожность из-за изменений в привычном укладе



## Мышление

- Привычка ругать себя за прием пищи или пропуск тренировки
- Стремление получить одобрение собственной внешности окружающими
- Страх удушья, рвоты, боли или плохого самочувствия после еды



## Физическая активность

- Интенсивные занятия спортом, которые не приносят радости
- Одержимость занятиями спортом (даже во время болезни и в плохую погоду)



## Социальная жизнь

- Нежелание проводить время с родными, друзьями и сверстниками
- Неспособность выразить/описать эмоции