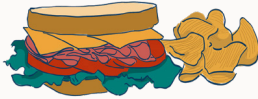


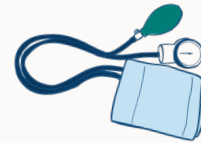
# ท่านกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินอาหารที่ผิดปกติหรือไม่

ประชากรกว่า 10% ได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมการกินอาหารที่ผิดปกติ ซึ่งเป็นความเจ็บป่วยทางจิตที่เป็นเหตุให้ถึงแก่ชีวิตมากเป็นอันดับสอง แต่โชคดีที่พฤติกรรมนี้สามารถรักษาให้หายได้ถ้าตรวจพบแต่เนิ่น ๆ และได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ถ้าพบสัญญาณบ่งชี้ด้านล่างนี้ ขอแนะนำให้ท่านไปพบแพทย์เพื่อทำการประเมินผล



## เกี่ยวกับอาหาร

- เริ่มอดอาหารหรือเริ่มโปรแกรมอาหารแบบใหม่ ๆ เช่น พยายามรับประทานอาหาร "เพื่อสุขภาพ" "อาหารคลีน" และ "คาร์โบไฮเดรตต่ำ"
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับครอบครัวหรือกับคนเป็นกลุ่ม
- ไปเข้าห้องน้ำ (รวมทั้งอาบน้ำ) ทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จ
- ไม่ชอบส่วนผสม แบนด์ การปรุงอาหาร หรืออุปกรณ์การรับประทานอาหาร
- เป็นคนกิน "ยาก" มานานแล้ว และยิ่งกินยากขึ้นเรื่อย ๆ



## ทางการแพทย์

- น้ำหนักตัวขึ้น ๆ ลง ๆ
- เป็นลม อ่อนเพลีย และไม่คอยดื่มน้ำ
- ปวดท้องบ่อย ๆ หรือบ่นเรื่องระบบทางเดินอาหารบ่อย ๆ
- บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย (เช่น กระดูกหักเพราะออกกำลังกายหนักเกินไป)
- ประจำเดือนขาดหรือมาไม่ปกติ (สำหรับผู้ที่มีการประจำเดือน)



## อารมณ์

- ไม่ค่อยแสดงอารมณ์ออกมา
- หงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวนง่าย
- อารมณ์เสียเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่เคยทำเป็นประจำ วิตกกังวล หรือซีกลง



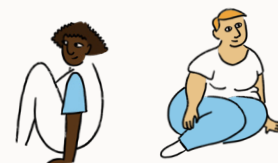
## ความคิด

- ตำหนิตัวเองเรื่องการกินหรือไม่ออกกำลังกาย
- อยากให้คนอื่นชมเชยรูปร่างของตัวเองตลอดเวลา
- กลัวการสำลัก อาเจียน ความเจ็บปวด หรือรู้สึกไม่สบายหลังจากรับประทานอาหาร



## เกี่ยวกับกิจกรรม

- ออกกำลังกายอย่างหนัก แต่ไม่สนุกกับการออกกำลังกาย
- อยากออกกำลังกายตลอดเวลาแม้ขณะไม่สบาย หรือเมื่อสภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย



## ด้านสังคม

- ใช้เวลาน้อยลงกับเพื่อน ๆ และครอบครัว
- ไม่สามารถแสดงอารมณ์ของตนเองออกมาหรืออธิบายอารมณ์ออกมาเป็นคำพูดได้