

Yeme Bozukluęu Hakkında Endişeleriniz mi Var?

En ölümcül 2. ruhsal hastalık olan yeme bozukluklarından nüfusun %10'undan fazlası etkilenmektedir. İyi haber ise erken teşhis ve uygun tedavi ile iyileşmenin mümkün olmasıdır. Aşağıdaki semptomlar size tanıdık geliyorsa, bir tıp uzmanı tarafından muayene edilmenizi öneririz.



Gıda hakkında

- "Sağlıklı", "katışıksız" ve "düşük karbonhidratlı" beslenmeyi denemek de dahil olmak üzere yeni bir diyeteye başlamak
- Ailecek veya gruplar halinde yemek yemekten kaçınma
- Yemeklerden hemen sonra tuvalete çıkmak (duş almak dahil)
- Malzemeler, markalar, gıda preparatları veya mutfak eşyaları etrafında rijidite
- Zaman içinde daha da kötüleşen uzun süreli "seçici" beslenme geçmişi



Tıbbi açıdan

- Kilo dalgalanmaları (kilo kaybı veya alımı)
- Bayılma, halsizlik ve su kaybı
- Sık mide ağrısı veya diğer sindirim sistemi rahatsızlıkları
- Egzersizden kaynaklanan yaralanmalar (örn. stres kırığı)
- Eksik veya düzensiz regl (regl olanlar için)



Duygudurum

- Pek duygu göstermemek
- Kolayca sinirlenen, huysuz
- Rutinin değişmesi durumunda üzgün, endişeli veya korkulu



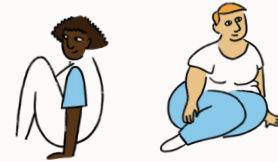
Düşünme

- Yemek yeme veya egzersiz yapmama konusunda özeleştirir
- Fiziksel görünüm hakkında sürekli güven arayışı
- Yemek yedikten sonra boğulma, kusma, ağrı veya hastalanma korkuları



Etkinlik hakkında

- Yoğun egzersiz yapmak ama keyif almamak
- Güdülenmiş egzersiz: hastayken veya olumsuz hava koşullarında egzersiz yapmak



Sosyal açıdan

- Arkadaşlarla, akranlarla ve aileyle daha az zaman geçirmek
- Duyguları ifade etme/tanımlama yetersizliği