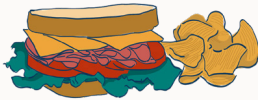


是否担心有饮食失调问题？

有超过 10% 的人口受饮食失调问题的影响 – 饮食失调是致命率第二高的精神疾病。所幸只要及早发现并接受适当治疗，恢复健康指日可待。如果您对下列征兆并不陌生，我们建议您接受医疗护理提供者的评估。



饮食方面

- 开始新的饮食方法，包括尝试“健康”、“洁净”和“低卡”饮食
- 回避与家人一起用餐、回避与众人共餐
- 餐后立即去洗手间（包括去洗澡）
- 对食材、品牌、食物烹调方式，或餐具过度坚持
- 长期有“挑食”习惯，但随着时间推移，情况越来越严重



医疗方面

- 体重变化波动（减轻或增加）
- 昏倒、虚弱和脱水
- 经常胃痛或出现其它肠胃问题
- 运动伤害（例如应力性骨折）
- 月经没来或经期失常（适用有月经的女性）



情绪方面

- 情绪冷淡
- 容易生气、喜怒无常
- 习惯的事发生改变时会不高兴、担忧或恐惧



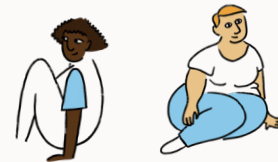
思考方面

- 批判自己的饮食或不运动的习惯
- 不断想得到他人对自己外貌的肯定
- 担心吃东西后会噎到、呕吐、疼痛或身体不适



活动方面

- 激烈运动但并不享受运动过程
- 强迫式运动：身体不舒服或天气不好时仍要运动



社交方面

- 减少与朋友、同僚和家人相处的时间
- 无法表达 / 描述情绪