

## 是否擔心有飲食失調問題？

有超過 10% 的人口受飲食失調問題所影響 – 飲食失調是致死率排名第二的精神疾病。所幸只要及早發現並接受適當治療，復原並非不可能的事。如果您對下列徵兆並不感到陌生，那麼我們建議您接受醫療護理提供者評估。



### 食物方面

- 開始新的飲食方法，包括嘗試吃得「健康」、「潔淨」和「低卡」
- 迴避與家人一起吃飯或與眾人共餐
- 餐後立即去廁所 (包括去洗澡)
- 對食材、牌子、食物烹調方式，或餐具過度堅持
- 長期有「挑食」習慣，但隨著時間推進情況越來越嚴重



### 醫療

- 體重上下變化 (減重或增重)
- 昏倒、虛弱和脫水
- 經常胃痛或有其他腸胃不適
- 運動傷害 (例如應力性骨折)
- 月經沒來或經期失常 (如果是有月經的女性)



### 情緒

- 情緒冷淡
- 容易生氣、喜怒無常
- 習慣的事改變時會惱怒、擔憂或害怕



### 思考

- 批判自己的飲食或不運動的習慣
- 不斷想得到他人對自己外貌的肯定
- 擔心吃東西後會噎到、嘔吐、疼痛或身體不適



### 活動方面

- 密集激烈運動但並不享受運動過程
- 強迫式運動：身體不舒服或天氣不好時仍要運動



### 社交

- 減少與朋友、同儕和家人相聚的時間
- 無法表達 / 描述情緒