

מודאגים לגבי הפרעות אכילה?

מעל 10% מהאוכלוסייה מתמודדת עם הפרעת אכילה - הגורם השני בשכיחותו לתמותה בעקבות מחלה נפשית. החדשות הטובות הן שאפשר להחלים, עם גילוי מוקדם וטיפול מתאים. אם הסימנים להלן מוכרים לכם, אנו ממליצים לגשת לבצע הערכה עם רופא.



חשיבה

- ביקורת עצמית על אכילה או על חוסר התעסקות בכושר
- רצון מתמיד לקבל חיזוקים בדבר המראה החיצוני
- פחד מחנק, הקאה, כאב או מחלה לאחר אכילה



בעיות רפואיות

- עילפון, חולשה והתייבשות
- כאבי בטן תכופים או תלונות גסטרואינטסטינליות אחרות
- פציעות כתוצאה מפעילות גופנית (לדוגמה: שבר מאמץ)
- וסת לא סדיר או היעדר וסת (לנשים עם וסת)



התעסקות באוכל

- הימנעות מאכילה עם המשפחה או יחד עם קבוצת אנשים
- ביקור בשירותים (כולל מקלחת) מייד לאחר תום הארוחות
- נוקשות סביב מרכיבים, מותגים, הכנת מזון או כלי אוכל
- היסטוריה ארוכה של אכילה בררנית שהחמירה עם הזמן



חיים חברתיים

- צמצום זמן הבילוי עם חברים, אנשים אחרים מקבוצת הגיל ומשפחה
- חוסר יכולת להביע/לתאר רגשות



מצבי רוח

- קושי בהפגנת רגשות
- חוויית תסכול בקלות, מצבי רוח משתנים
- כעס בעקבות שינויים בשגרה, דאגה או פחד



התעסקות בפעילות גופנית

- פעילות גופנית מוגברת אך ללא הנאה ושמחה
- פעילות גופנית מאומצת: פעילות גופנית בזמן מחלה או בתנאי מזג אוויר קשים