

섭식 장애의 문제가 있으신가요?

일반인의 10%가 섭식 장애를 경험합니다 — 섭식장애는 두 번째로 치명적인 정신 질환이지만, 다행스럽게도 조기 진단과 적절한 치료를 한다면 치료가 가능합니다. 본인에게 다음의 증상이 있다면 의사에게 진료를 받을 것을 권장합니다.



음식

- 가족이나 다른 사람들과 식사하는 것을 피한다
- 식사 직후 화장실(샤워 포함)에 간다
- 식재료, 브랜드, 음식 준비 또는 요리 기구에 집착한다
- '까다로운' 식성이 점점 더 심해진다



의학적 증상

- 의기소침, 무기력함, 탈수증
- 잦은 복통 또는 기타 소화계 문제
- 운동으로 인한 부상(예: 피로 골절)
- 건너뛰거나 불규칙한 월경(가임기 여성)



사고

- 섭식이나 운동을 하지 않는 것에 대해 자기 비판적임
- 외모에 대한 확신을 얻으려는 지속적인 욕구가 있음
- 음식을 먹은 후에 목에 걸리거나, 토하거나, 통증을 느끼거나 병에 걸릴 것에 대한 두려움을 느낌



활동

- 강도 있는 운동을 하지만 즐겁지 않음
- 몸이 좋지 않거나 악천후일 때에도 운동



기분

- 감정을 잘 드러내지 않음
- 쉽게 좌절하고 기분이 자주 바뀜
- 일상적인 패턴이 바뀌면 화가 나거나, 걱정이 되거나 두려움



사회 생활

- 친구, 동료, 가족들과 시간을 많이 보내지 않음
- 기분을 표현하거나 설명할 수 없음