

Risau dengan gangguan pemakanan?

Lebih 10% daripada populasi terjejas oleh gangguan pemakanan – penyakit kedua yang membawa maut ialah penyakit mental. Berita baiknya ialah pemulihan boleh dilakukan dengan pengesanan awal dan rawatan yang betul. Jika tanda-tanda di bawah agak biasa, kami mengesyorkan mendapatkan penilaian dari pembekal perubatan.



Sekitar makanan

- Mengelakkan makan bersama keluarga atau berkumpul
- Pergi ke bilik mandi (termasuk mandi) seurus selepas makan
- Kekakuan pada bahan, jenama, penyediaan makanan atau perkakas
- Sejarah panjang dalam pemakanan “pilih-pilih” yang semakin teruk dari semasa ke semasa



Dari segi perubatan

- Penganan, lemah dan dehidrasi
- Sakit perut yang kerap atau aduan gastrousus lain
- Kecederaan akibat senaman (cth. patah tulang akibat tekanan)
- Haid lewat atau tidak teratur (bagi mereka yang datang haid)



Pemikiran

- Mengkritik diri sendiri kerana makan atau tidak bersenam
- Keinginan berterusan untuk jaminan tentang penampilan fizikal
- Takut tercekik, muntah, sakit atau sakit selepas makan



Sekitar aktiviti

- Bersenam dengan kuat tetapi tanpa kegembiraan
- Senaman terdorong: bersenam semasa sakit atau dalam keadaan cuaca buruk



Kondisi

- Tidak menunjukkan banyak emosi
- Mudah kecewa, murung
- Kesal apabila rutin berubah, bimbang atau takut



Secara sosial

- Menghabiskan masa yang kurang bersama rakan, rakan sebaya dan keluarga
- Ketidakupayaan untuk menyatakan/ menggambarkan emosi