

Вас беспокоит расстройство пищевого поведения?

Более 10 % населения страдают от расстройств пищевого поведения – это второе по смертности психическое заболевание. Хорошая новость заключается в том, что выздоровление возможно при раннем выявлении и правильном лечении. Если перечисленные ниже признаки кажутся вам знакомыми, мы рекомендуем пройти обследование у врача.



Еда

- Вы избегаете приема пищи в кругу семьи или вместе с другими людьми
- Вы посещаете ванную комнату/туалет (включая прием душа) сразу после еды
- У вас есть привязанность к ингредиентам, маркам, продуктам питания или посуде
- У вас давняя склонность к «придирчивости» в еде, которая со временем только усугубилась



Состояние здоровья

- У вас бывают обмороки, чувство слабости и обезвоживание
- У вас частые боли в животе или другие жалобы со стороны желудочно-кишечного тракта
- У вас есть травмы в результате физических упражнений (например, стрессовый перелом)
- У вас отсутствует менструация или она нерегулярна (для менструирующих людей)



Мышление

- Вы критикуете себя за прием еды или отсутствие физических упражнений
- У вас есть постоянное желание получать комплименты в отношении вашей внешности
- Вы боитесь подавиться, рвоты, боли или заболеть после еды



Активности

- Вы интенсивно занимаетесь спортом, но без удовольствия
- Вы занимаетесь спортом через принуждение: тренируетесь во время болезни или при плохих погодных условиях



Настроение

- Вы не проявляете эмоций
- Вы легко разочаровываетесь, становитесь угрюмым(-ой)
- Вы расстраиваетесь при изменении привычного распорядка дня, беспокоитесь или чувствуете страх



Социальная жизнь

- Вы проводите меньше времени с друзьями, сверстниками и семьей
- Вы неспособны выразить/описать эмоции