

กังวลเกี่ยวกับโรคการกินผิดปกติอยู่ใช่หรือไม่

ประชากรกว่า 10% ได้รับผลกระทบจากโรคการกินผิดปกติ ซึ่งเป็นความเจ็บป่วยทางจิตที่อันตรายถึงชีวิตเป็นอันดับที่ 2 ข่าวดีก็คือโรคนี้รักษาได้ด้วยการตรวจพบตั้งแต่เนิ่นๆ และได้รับการรักษาที่เหมาะสม หากสัญญาณต่อไปนี้ฟังดูคุ้นๆ เราขอแนะนำให้เข้ารับการประเมินจากผู้ให้บริการทางการแพทย์



ในด้านอาหาร

- หลีกเลี่ยงการกินอาหารกับครอบครัวหรือเป็นกลุ่ม
- เข้าห้องน้ำ (รวมถึงอาบน้ำ) ทันทีหลังกินอาหาร
- ไม่ยึดหยุ่นกับเรื่องของส่วนผสม ยี่ห้อ การประกอบอาหาร หรือเครื่องครัว
- มีประวัติ "เลือกกิน" มานานซึ่งแย่งลงเรื่อยๆ เมื่อเวลาผ่านไป



ในด้านการแพทย์

- เป็นลม อ่อนแรง และขาดน้ำ
- ปวดท้องบ่อยๆ หรือมีอาการอื่นๆ เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร
- บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย (เช่น การบาดเจ็บจากการยึดกล้ามเนื้อ)
- ประจำเดือนไม่มาหรือมาไม่สม่ำเสมอ (สำหรับผู้ที่มีการประจำเดือน)



ในด้านความคิด

- ทำหน้าที่เองเกี่ยวกับการกินหรือการไม่ออกกำลังกาย
- อยากได้รับการยืนยันความมั่นใจเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาอยู่ตลอด
- กลัวการสำลัก อาเจียน เจ็บปวดหรือป่วยหลังกินอาหาร



ในด้านกิจกรรม

- ออกกำลังกายหนักแต่ไม่รู้รู้สึกสนุก
- ฝืนออกกำลังกาย: ออกกำลังกายขณะป่วยหรือในสภาพอากาศที่เลวร้าย



อารมณ์

- ไม่แสดงอารมณ์มาก
- โมโหง่าย อารมณ์แปรปรวน
- หงุดหงิดเมื่อกิจวัตรเปลี่ยนแปลงกังวลหรือหวาดกลัว



ในด้านสังคม

- ใช้เวลากับเพื่อน เพื่อนร่วมงานและครอบครัวน้อยลง
- ไม่สามารถแสดงอารมณ์/อธิบายความรู้สึกออกมาได้