

Yeme bozukluğu konusunda endişeli misiniz?

Nüfusun yüzde 10'undan fazlası yeme bozukluklarından etkileniyor: Bu, ikinci en ölümcül akıl hastalığıdır. İyi haber şu ki erken teşhis ve uygun tedaviyle iyileşmek mümkündür. Aşağıdaki belirtiler tanıdık geliyorsa bir sağlık mesleği mensubu tarafından değerlendirme yapılmasını öneririz.



Besinler konusunda

- Aileyle birlikte veya grup içinde yemek yemekten kaçınmak
- Yemeklerden hemen sonra banyoya gitmek (duş almak dâhil)
- Malzemeler, markalar, besinlerin hazırlanması veya mutfak eşyaları konusunda katı davranmak
- Zamanla daha da kötüleşen uzun süreli "seçici" yeme alışkanlığı



Tıbbi açıdan

- Bayılma, halsizlik ve dehidrasyon
- Sık mide ağrısı veya diğer gastrointestinal şikâyetler
- Egzersizden kaynaklanan sakatlıklar (ör. stres kırığı)
- Adet görememe veya düzensiz adet dönemleri (adet görenler için)



Düşünce

- Yemek yeme veya egzersiz yapmama konusunda kendini eleştirmek
- Fiziksel görünüş hakkında sürekli güvence alma arzusu
- Yemek yedikten sonra boğulma, kusma, ağrı veya hastalanma korkusu



Aktivite konusunda

- Yoğun egzersiz yapmak ancak bundan keyif almamak
- Hırslı egzersiz: hastayken veya kötü hava koşullarında egzersiz yapmak



Ruh hâli

- Çok fazla duygu göstermemek
- Kolayca sinirlenmek, karamsar olmak
- Rutin değiştiğinde üzülme, endişe veya korku duymak



Sosyal açıdan

- Arkadaşlar, akranlar ve aile ile daha az zaman geçirmek
- Duyguları ifade edememe/ tanımlayamama