

擔心飲食失調？

超過 10% 的人口受到飲食失調的影響——這是第二致命的精神疾病。好消息是，透過早期發現和適當的治療則有可能復原。如果以下跡象聽起來很熟悉，我們建議由醫療服務提供者進行評估。



圍繞食物

- 避免與家庭或團體一起進食
- 飯後立即去衛生間（包括淋浴）
- 對原料、品牌、食品製劑或器具的嚴格要求
- 「挑食」的歷史由來已久，而隨著時間的推移，情況變得越來越糟



醫學情況

- 昏厥、虛弱和脫水
- 經常胃痛或其他胃腸道不適
- 運動造成的傷害（例如應力性骨折）
- 月經缺失或不規則（對月經期間的女性）



思維

- 對飲食或不鍛煉的自我批評
- 持續渴望得到外貌方面的讚許
- 害怕窒息、嘔吐、疼痛或進食後生病



圍繞活動

- 劇烈運動但沒有喜悅
- 自我強迫性運動：生病或惡劣天氣條件下鍛煉



情緒

- 沒有表現出情緒
- 容易沮喪、喜怒無常
- 當日常生活改變時感到不安、擔心或害怕



社交

- 花較少的時間與朋友、同事和家人在一起
- 無法表達/描述情緒