

هل لديك قلق بشأن اضطراب الأكل؟

أكثر من 10% من البشر مصابون باضطراب الأكل - ثاني مرض نفسي مميت. ولكن البشريات السارة تشير إلى أن التعافي ممكن من خلال الاكتشاف المبكر والعلاج المناسب. فإذا كانت العلامات المذكورة أدناه تبدو مألوفة، فننصح بالخضوع لتقييم على يد مقدم خدمة رعاية طبية.



التفكير

- نقد الذات بسبب الأكل أو عدم ممارسة التمارين
- رغبة مستمرة بشأن الطمأنينة بشأن المظهر الجسدي
- خوف الاختناق، أو القيء، أو الألم، أو الشعور بالتعب بعد الأكل



الحالة الطبية

- الإغماء والضعف والجفاف
- تكرار ألم المعدة أو شكاوى الجهاز الهضمي
- إصابات ناجمة عن التمرين (مثل كسور الإجهاد)
- غياب الدورة الشهرية أو عدم انتظامها (للنساء في سن الحيض)



التغذية

- تجنّب الأكل مع العائلة أو في مجموعات
- الذهاب إلى الحمام (بما في ذلك الاستحمام) عقب الوجبات فوراً
- الصرامة بشأن المكونات أو العلامات التجارية أو تحضير الطعام أو أواني الطعام
- تاريخ طويل من الأكل "الانتقائي" يتفاقم مع مرور الوقت



الحالة الاجتماعية

- قضاء وقت أقل مع الأصدقاء والأقران والعائلة
- العجز عن التعبير/وصف العواطف



الحالة المزاجية

- عدم إبداء الكثير من العاطفة
- سهولة الإصابة بالإحباط، التقلب المزاجي
- الانزعاج عند تغير الروتين أو القلق أو الشعور بالخوف



ممارسة الأنشطة

- شدة التمرين ولكن دون استمتاع
- التمرين بمشقة: ممارسة التمرين في أثناء المرض أو في ظروف جوية سيئة