

Obawiasz się, że masz zaburzenia odżywiania?

Zaburzenia odżywiania dotyczą ponad 10% populacji – jest to druga choroba psychiczna o największej śmiertelności. Na szczęście wczesne wykrycie i odpowiednie leczenie zaburzeń może pomóc w powrocie do zdrowia. Jeśli wymienione niżej objawy wydają ci się znajome, zachęcamy do zgłoszenia się do lekarza.



Związane z jedzeniem

- Unikanie jedzenia w towarzystwie rodziny lub w grupie
- Wychodzenie do łazienki (łącznie z braniem prysznica) bezpośrednio po posiłku
- Niezmienne zasady jeśli chodzi o składniki, marki, przygotowywanie posiłków lub przybory
- Długa historia wybiórczego jedzenia, nasilającego się z czasem



Medyczne

- Omdlenia, osłabienie i odwodnienie
- Częste bóle brzucha lub inne dolegliwości ze strony układu pokarmowego
- Urazy odnoszone w wyniku ćwiczeń fizycznych (np. złamanie przeciężeniowe)
- Brak lub nieregularne miesiączki (u osób miesiączkujących)



Sposób myślenia

- Krytykowanie się za jedzenie lub za brak ćwiczeń fizycznych
- Ciągłe pragnienie bycia zapewnianym(-ią) o wyglądzie fizycznym
- Obawy przed zadławieniem się, wymioty, ból lub złe samopoczucie/nudności po jedzeniu



Związane z aktywnością fizyczną

- Uprawianie intensywnych ćwiczeń fizycznej, ale bez czerpania z tego przyjemności
- Silne ukierunkowanie na ćwiczenia fizyczne: ćwiczenia podczas choroby lub w złych warunkach pogodowych



Nastroj

- Nieokazywanie wielu emocji
- Szybkie frustrowanie się, zmienność nastroju
- Denerwowanie się zmianami w rutynie, zmartwienie lub strach



Społeczne

- Spędzanie mniej czasu z przyjaciółmi, kolegami i rodziną
- Niezdolność do wyrażenia/opisania emocji