

# 你在担心饮食障碍吗？

超过 10% 的人有饮食障碍——第二致命的心理疾病。好消息是，早期发现并接受适当的治疗，是可以康复的。如果你对以下迹象似曾相识，我们建议你咨询医疗提供商接受评估。



## 饮食相关

- 避免与家庭或团体一起用餐
- 饭后立即去卫生间(包括淋浴)
- 对食材、品牌、食物制备过程或器具有严格要求
- 很久之前就开始“挑食”，随着时间的推移，情况变得越来越糟



## 医学方面

- 昏厥、虚弱和脱水
- 经常胃痛或其他肠道不适
- 运动损伤(例如：压力性骨折)
- 停经或月经不调(针对月经期间)



## 思想方面

- 因饮食或不锻炼批评自己
- 渴望得到持续的外貌确认
- 饭后害怕窒息，呕吐、疼痛或生病



## 活动方面

- 剧烈运动但毫无喜悦
- 驱动型锻炼：生病或恶劣天气条件下锻炼



## 情绪方面

- 没有多少情绪变化
- 容易沮丧、喜怒无常
- 当日常生活发生变化时感到不安、担心或害怕



## 社交方面

- 与朋友、同事和家人在一起的时间减少
- 无法表达/描述情绪