RISKS AND WARNING SIGNS FOR EATING DISORDERS



Risks

Eating disorders are serious, complex, and potentially life-threatening mental illnesses that can affect anyone. There is no single cause of an eating disorder; they usually involve a combination of risk factors, including genetic, psychological, and cultural influences. Reducing risk factors, where possible, can help prevent or minimise the impact of eating disorders.



- Genetic risk factors may involve genes related to eating habits, hunger cues, digestion, and body size.
- Psychological risk factors include perfectionism, rigid thinking, low self-esteem, and dissatisfaction with body weight, shape, or size.
- Cultural risk factors include the media's promotion of thinness, exposure to dieting, and teasing, criticism, or bullying related to body weight, shape, or size.

Warning signs

Eating disorders involve disturbances in behaviours, thoughts, and feelings towards food, eating, and body weight or shape. People may show a variety of symptoms or, at times, none at all. It's common for people to hide their behaviours, and those around them might not recognise that their relationship with food is unhealthy, making it harder to identify warning signs.



Physical Warning Signs:



Rapid weight loss or frequent weight changes



Feeling cold, even in warm weather



Loss of periods



Low energy or tiredness



Dizziness or fainting

Psychological Warning Signs:



Thinking a lot about food, body shape, and weight



Rigid beliefs about food being "good" or "bad"



Anxiety, fear or irritability around food or meals



Feeling out of control with food



Distorted or negative body image

Behavioural Warning Signs:



Secrecy or rituals around food preparation and eating



Changes in clothing style, such as wearing baggy clothes



Sensitivity to comments about weight and eating habits



Extreme dieting, counting calories, or fasting



Eating in private or avoiding meals with others



Vomiting, using laxatives, or engaging in extreme exercise



Frequent bathroom trips after meals



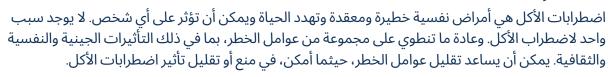
Signs of binge eating or hoarding food





المخاطر والعلامات **التحذيرية لاضطرابات الأكل**

المخاطر





- ◘ قد تتضمن عوامل الخطر الوراثية الجينات المتعلقة بعادات الأكل وإشارات الجوع والهضم وحجم الجسم.
- 🁤 تِشمل عوامل الخطر النفسية السعي إلى الكمال، والتفكير الصارم، وتدني احترام الذات، وعدم الرضا عن وزن الجسم أو شكله أو حجمه.
 - ◘ تشمل عوامل الخطر الثقافية ترويج وسائل الإعلام للنحافة، والتعرض لاتباع نظام غذائي، والمضايقات، والانتقاد، أو التنمر فيما يتعلق بوزن الجسم أو شكله أو حجمه.

العلامات التحذيرية

تتضمن اضطرابات الأكل اضطرابات في السلوكيات والأفكار والمشاعر تجاه الطعام والأكل ووزن الجسم أو شكله. قد يظهر على الأشخاص مجموعةً متنوعة من الأعراض، أو في بعض الأحيان، لا تظهر أي أعراض على الإطلاق. من الشائع أن يخفي الناس سلوكياتهم، وقد لا يدرك من حولهم أن علاقتهم بالطعام غير صحية، مما يجعل من الصعب تحديد العلامات التحذيرية.



الدوخة أو الإغماء

الشعور بوجود صورة مشوهة أو سلبية ···

للجسم

علامات التحذير الجسدية:



فقدان الوزن السريع أو تغيرات الوزن المتكررة



الشعور بالبرد، حتى في الطقس الدافئ



غياب الطمث لفترات



انخفاض الطاقة أو الشعور





علامات التحذير النفسية:



التفكير في الطعام كثيرا وبشكل الجسم والوزن



المعتقدات الصارمة حول كون الطعام "جيدًا" أو "سيئًا"





علامات التحذير السلوكية:



السرية أو طقوس معينة عند إعداد الطعام وتناوله



تغييرات في نمط الملابس، مثل ارتداء الملابس الفضفاضة



الحساسية من التعليقات حول الوزن وعادات الأكل



القلق المفرط أو الخوف أو الإنزعاج من الطعام أو الوجبات



الشعور بالخروج عن السيطرة عند تناول الطعام



اتباع نظام غذائي صارم أو عد السعرات الحرارية أو الصيام تناول الطعام على انفراد أو تجنب



وجبات الطعام مع الآخرين



ممآرسة التمارين الرياضية الشديدة







