

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



Loss of periods



Dizziness or fainting



Feeling cold, even in warm weather



Low energy or tiredness

Psychological Warning Signs:



Thinking a lot about food, body shape, and weight



Anxiety, fear or irritability around food or meals



Distorted or negative body image



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



Feeling out of control with food

Behavioural Warning Signs:



Secrecy or rituals around food preparation and eating



Extreme dieting, counting calories, or fasting



Frequent bathroom trips after meals



Changes in clothing style, such as wearing baggy clothes



Eating in private or avoiding meals with others



Signs of binge eating or hoarding food



Sensitivity to comments about weight and eating habits



Vomiting, using laxatives, or engaging in extreme exercise

المخاطر والعلامات التحذيرية لاضطرابات الأكل

المخاطر



اضطرابات الأكل هي أمراض نفسية خطيرة ومعقدة وتهدد الحياة ويمكن أن تؤثر على أي شخص. لا يوجد سبب واحد لاضطراب الأكل. وعادة ما تنطوي على مجموعة من عوامل الخطر، بما في ذلك التأثيرات الجينية والنفسية والثقافية. يمكن أن يساعد تقليل عوامل الخطر، حيثما أمكن، في منع أو تقليل تأثير اضطرابات الأكل.

- قد تتضمن عوامل الخطر الوراثية الجينات المتعلقة بعادات الأكل وإشارات الجوع والهضم وحجم الجسم.
- تشمل 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 مجموعة 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.

علامات التحذير الجسدية:

الدوخة أو الإغماء



غياب الطمث لفترات



فقدان الوزن السريع أو تغيرات الوزن المتكررة



انخفاض الطاقة أو الشعور بالتعب



الشعور بالبرد، حتى في الطقس الدافئ



علامات التحذير النفسية:

الشعور بوجود صورة مشوهة أو سلبية للجسم



القلق المفرط أو الخوف أو الإنزعاج من الطعام أو الوجبات
الشعور بالخروج عن السيطرة عند تناول الطعام



التفكير في الطعام كثيرا وبشكل الجسم والوزن



المعتقدات الصارمة حول كون الطعام "جيداً" أو "سيئاً"



علامات التحذير السلوكية:

الذهاب الى الحمام بشكل متكرر بعد الوجبات



اتباع نظام غذائي صارم أو عد السعرات الحرارية أو الصيام



السرية أو طقوس معينة عند إعداد الطعام وتناوله



علامات الشراهة عند تناول الطعام أو اكتنازه



تناول الطعام على انفراد أو تجنب وجبات الطعام مع الآخرين



تغييرات في نمط الملابس، مثل ارتداء الملابس الفضفاضة



القيء أو استخدام المسهلات أو ممارسة التمارين الرياضية الشديدة



الحساسية من التعليقات حول الوزن وعادات الأكل

