

## 饮食失调

饮食失调是一种精神健康问题，指的是不正常的饮食行为，包括吃得太少或太多，或对体重或体型有执着的追求。这些问题可能很严重，甚至会危及生命，并可能影响一个人生活的所有方面。

**饮食失调并不是一种生活方式的选择，也不是饮食习惯出了问题，任何性别、年龄或文化背景的人都有可能发生饮食失调。**

身体形象不好的人更容易出现饮食失调；在您选择吃什么和运动量多大的时候也可能起一定的作用。<sup>1</sup> 澳大利亚文化和社会也可能难免会产生持续的压力，要求您的形象符合某种模式。如果您不符合社会默认的“理想”体型，可能就会碰到一些特别困难的问题。

饮食失调不仅仅是食物的问题。伴之而来的行为可能是一种应对机制，或者是感到受控制的一种方式。饮食失调往往与焦虑、恐慌症和强迫症以及使用毒品同时出现。有关焦虑症的更多信息，请见《焦虑症须知》。

饮食失调有几种类型。澳大利亚常见的三种类型是：

**暴饮暴食症：**这是指一个人在短时间内无节制地过度进食，并且觉得自己必须经常这样做。

**神经性贪食症：**这是指有人陷入这样的不健康饮食循环——先暴饮暴食，然后又呕吐、禁食、大运动量进行运动或服用泻药来弥补暴食。

**神经性厌食症：**这是指有人试图通过少进食和/或过度运动来保持自己尽可能低的体重。他们可能会对自己的身体有一种扭曲的看法，认为自己的身材比实际胖。

**其他特定进食障碍：**这是指出现其他一些饮食障碍症状，并且有非常无益的饮食行为及对自己身体的看法。

<sup>1</sup> [Body image disorders - Butterfly Foundation](https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/) - <https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/>

<sup>2</sup> [People from multicultural communities - Butterfly Foundation](https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/) - <https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/>

## 症状：

饮食失调的症状会因个人和饮食失调的类型而不同。症状不完全相符并不意味着没有饮食失调，不过，一些常见的症状包括：

- 食量极少，或者在短时间内无节制地大量进食
- 在食物方面有非常严格的习惯、仪式或常规
- 花很多时间担心自己的体重和体型问题
- 情绪变化
- 故意让自己吃完饭后呕吐
- 避免可能跟食物有关的社交
- 退出社团，放弃以前喜欢的爱好，或者不愿意参加家庭生活
- 身体上的症状，如消化系统问题，或者按照一个人的年龄和身高其体重太重或太低

## 原因：

饮食失调是一种复杂的精神健康问题，可能是由多种因素共同造成的，包括遗传、荷尔蒙的变化，还可能包括各种心理或社会因素，如缺乏自信或自尊、追求完美、欺凌等问题、上学或工作困难等。

文化之间的冲突会增加对身体不满或饮食失调的风险。来自CALD背景的人的其他风险因素包括：

- 长期接触西方关于理想身材和体型的理念，可能会感到自卑，增加患饮食失调的风险。
- 移民的压力和试图适应新的文化可能会导致饮食失调加重。
- 文化和政治难民如果经历过创伤后应激障碍，就有患饮食障碍的风险。<sup>2</sup>



## 获得帮助

饮食失调是可以有效治疗的。早期干预可以改善所有饮食失调症康复的结果。康复可能需要几个月或几年的时间，但大多数人都能康复。

如果您担心自己或亲人可能有饮食问题，请跟医生联系。您的医生可能不是治疗饮食失调的专家，但他们能够评估您的饮食失调所导致的症状，然后介绍您去专门的饮食失调服务机构。

## 治疗：

饮食失调症的治疗和管理有一系列的方法，最合适的方法将根据饮食失调症的类型和严重程度，以及接受帮助的人的个人情况和偏好而有所不同。

治疗可能包括：

- 谈话疗法，在一定时间内定期与精神健康专业人员谈话，以解决您的思想、感受和行为等问题。
- 由营养师进行饮食教育，帮助您养成平衡饮食、注意饮食的习惯。
- 在谈话治疗的同时，可以使用药物来减轻抑郁、焦虑的感觉。
- 您的医生可能会安排用X光骨骼健康检查，因为长期体重不足可能导致骨骼强度低。
- 有医疗风险的人可能需要住院治疗。

饮食失调病人的家人朋友往往会感到困惑、痛苦。支持和教育以及社区更好的理解是治疗的一个重要部分。

在寻求精神健康帮助的时候，最好从您的医生开始。这个系列的资料中有一份传单题为 *Getting Professional Mental Health Help*（《获得专业精神健康帮助》）介绍了关于寻求专业帮助的更多信息。

您也可以联系蝴蝶全国帮助热线（Butterfly National Helpline）。这是全国性的慈善机构，为所有受饮食失调和身体形象问题影响的澳大利亚人以及帮助他们的家人朋友和社区提供服务。他们可以提供信息、介绍病人去看医生及提供咨询。联系方式：

- [Butterfly.org.au](https://www.butterfly.org.au)
- 口译服务：请拨打 131 450，并要求连接到蝴蝶基金会的帮助热线。
- 还提供网络聊天和电子邮件服务

## 如果您现在需要帮助

如果您认为有人可能会伤害自己或他人，请寻求紧急帮助。

**拨打紧急服务电话**

打电话三个零(000)

**呼叫生命热线**

请打电话 13 11 14

### 关于本资料

这些信息不是医疗建议，只是一般常识，并没有考虑到您的个人情况、身体健康、精神状态或精神健康要求。请不要利用这些信息来诊断或治疗您自己或别人的疾病，不要因为这份资料中的某些内容而忽视医疗建议或延迟寻求医疗建议。任何医疗问题都应向具备资历的医务人员咨询。如有疑问，请务必寻求医疗建议。

### 来源

Butterfly Foundation - Body image disorders - Butterfly Foundation - <https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/>

Butterfly Foundation - People from multicultural communities - Butterfly Foundation - <https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/>

2021年出版

Mental Health Foundation UK. – Eating disorders - <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer 和照顾者小组为本资料提供了宝贵的信息。

本资料由下列机构编写

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

