

## 飲食失調

飲食失調是一種精神健康問題，指的是不正常的飲食行為，包括吃得太少或太多，或對體重或體型有執著的追求。這些問題可能很嚴重，甚至會危及生命，並可能影響一個人生活的所有方面。

**飲食失調並不是一種生活方式的選擇，也不是飲食習慣出了問題，任何性別、年齡或文化背景的人都有可能發生飲食失調。**

身體形象不好的人更容易出現飲食失調；在您選擇吃什麼和運動量多大的時候也可能會起一定的作用。<sup>1</sup> 澳大利亞文化和社會也可能難免會產生持續的壓力，要求您的形象符合某種模式。如果您不符合社會默認的“理想”體型，可能就會碰到一些特別困難的問題。

飲食失調不僅僅是食物的問題。伴之而來的行為可能是一種應對機制，或者是感到受控制的一種方式。飲食失調往往與焦慮、恐慌症和強迫症以及使用毒品同時出現。有關焦慮症的更多資訊，請見《焦慮症須知》。

飲食失調有幾種類型。澳大利亞常見的三種類型是：

**暴飲暴食症：**這是指一個人在短時間內無節制地過度進食，並且覺得自己必須經常這樣做。

**神經性貪食症：**這是指有人陷入這樣的不健康飲食迴圈——先暴飲暴食，然後又嘔吐、禁食、大運動量進行運動或服用瀉藥來彌補暴食。

**神經性厭食症：**這是指有人試圖通過少進食和/或過度運動來保持自己盡可能低的體重。他們可能會對自己的身體有一種扭曲的看法，認為自己的身材比實際胖。

**其他特定進食障礙：**這是指出現其他一些飲食障礙症狀，並且有非常無益的飲食行為及對自己身體的看法。

## 症狀：

飲食失調的症狀會因個人和飲食失調的類型而不同。症狀不完全相符並不意味著沒有飲食失調，不過，一些常見的症狀包括：

- 食量極少，或者在短時間內無節制地大量進食
- 在食物方面有非常嚴格的習慣、儀式或常規
- 花很多時間擔心自己的體重和體型問題
- 情緒變化
- 故意讓自己吃完飯後嘔吐
- 避免可能跟食物有關的社交
- 退出社團，放棄以前喜歡的愛好，或者不願意參加家庭生活
- 身體上的症狀，如消化系統問題，或者按照一個人的年齡和身高其體重太重或太低

## 原因：

飲食失調是一種複雜的精神健康問題，可能是由多種因素共同造成的，包括遺傳、荷爾蒙的變化，還可能包括各種心理或社會因素，如缺乏自信或自尊、追求完美、欺凌等問題、上學或工作困難等。

文化之間的衝突會增加對身體不滿或飲食失調的風險。來自CALD背景的人的其他風險因素包括：

- 長期接觸西方關於理想身材和體型的理念，可能會感到自卑，增加患飲食失調的風險。
- 移民的壓力和試圖適應新的文化可能會導致飲食失調加重。
- 文化和政治難民如果經歷過創傷後應激障礙，就有患飲食障礙的風險。<sup>2</sup>

<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/>



## 獲得幫助

飲食失調是可以有效治療的。早期干預可以改善所有飲食失調症康復的結果。康復可能需要幾個月或幾年的時間，但大多數人都能康復。

如果您擔心自己或親人可能有飲食問題，請跟醫生聯絡。您的醫生可能不是治療飲食失調的專家，但他們能夠評估您的飲食失調所導致的症狀，然後介紹您去專門的飲食失調服務機構。

## 治療：

飲食失調症的治療和管理有一系列的方法，最合適的方法將根據飲食失調症的類型和嚴重程度，以及接受幫助的人的個人情況和偏好而有所不同。

治療可能包括：

- 談話療法，在一定時間內定期與精神健康專業人員談話，以解決您的思想、感受和行為等問題。
- 由營養師進行飲食教育，幫助您養成平衡飲食、注意飲食的習慣。
- 在談話治療的同時，可以使用藥物來減輕抑鬱、焦慮的感覺。
- 您的醫生可能會安排用X光骨骼健康檢查，因為長期體重不足可能導致骨骼強度低。
- 有醫療風險的人可能需要住院治療。

飲食失調病人的家人朋友往往會感到困惑、痛苦。支持和教育以及社區更好的理解是治療的一個重要部分。

在尋求精神健康幫助的時候，最好從您的醫生開始。這個系列的資料中有一份傳單題為 *Getting Professional Mental Health Help*（《獲得專業精神健康幫助》）介紹了關於尋求專業說明的更多資訊。

您也可以聯絡蝴蝶全國幫助熱線（Butterfly National Helpline）。這是全國性的慈善機構，為所有受飲食失調和身體形象問題影響的澳大利亞人以及幫助他們的家人朋友和社區提供服務。他們可以提供資訊、介紹病人去看醫生及提供諮詢。聯絡方式：

- [Butterfly.org.au](https://www.butterfly.org.au)
- 口譯服務：請撥打 131 450，並要求連接到蝴蝶基金會的幫助熱線。
- 還提供網路聊天和電子郵件服務

## 如果您現在需要幫助

如果您認為有人可能會傷害自己或他人，請尋求緊急幫助。

**撥打緊急服務電話**

打電話三個零(000)

**呼叫生命熱線**

請打電話 13 11 14

### 關於本資料

這些資訊不是醫療建議，只是一般常識，並沒有考慮到您的個人情況、身體健康、精神狀態或精神健康要求。請不要利用這些資訊來診斷或治療您自己或別人的疾病，不要因為這份資料中的某些內容而忽視醫療建議或延遲尋求醫療建議。任何醫療問題都應向具備資歷的醫務人員諮詢。如有疑問，請務必尋求醫療建議。

### 來源

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/>

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 和照顧者小組為本資料提供了寶貴的資訊。

本資料由下列機構編寫：

**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

