

習慣可能要調整，不妨找我們聊聊。

至少一個12分以上：您非常煩惱自己的身材，覺得實在糟透了，討厭自己。您可能有飲食障礙，需專業的診斷與治療。

- 吃太多的時候，會進行催吐或想辦法消耗熱量（劇烈運動、使用瀉藥、利尿劑...等）
- 有時不敢吃東西或吃很少，因為怕胖

飲食障礙有什麼症狀？

▣ 厭食症

如果您發現自己或您的親朋好友同時有下列症狀，可能是厭食症的警訊，應多加留意：

- 別人都說我很瘦，但我仍覺得可再瘦一點
- 非常害怕體重增加
- 非常不滿意自己的身材
- 不敢吃東西或吃很少
- 有時無法控制食慾而吃太多，所以會進行催吐或想辦法消耗熱量（劇烈運動、使用瀉藥、利尿劑...等）

▣ 暴食症

如果您發現自己或您的親朋好友同時有下列症狀，可能是暴食症的警訊，應多加留意：

- 別人都說我不胖，但我仍覺得自己胖
- 非常害怕體重增加
- 非常不滿意自己的身材
- 經常無法控制食慾（尤其心情不好時），而在很短的時間（兩小時之內）吃非常多

注意您身邊的人的飲食態度

如果您或您的親朋好友符合上述的症狀，建議您或他/她尋求醫師或專業人員的協助。

- 飲食障礙通常發生在青春期或成年早期，而且女性遠多於男性。
- 有飲食障礙的人通常不會求助，因為他/她不認為自己有飲食問題。
- 有飲食障礙的人很不滿意自己的身材，即使不胖，他/她仍嫌自己身材很差。
- 他/她或許渴望吃東西，但不敢吃。
- 他/她可能在別人面前有正常的飲食，但一個人時會偷偷吃非常多。
- 他/她可能因為經常以手催吐，而造成手背與牙齒磨擦而產生疤痕或生繭。而且重複的嘔吐造成牙齒琺瑯質受損。
- 飲食障礙可能伴隨憂鬱症狀、社交畏懼、或強迫症狀等心理問題。另外可能因為營養失調而產生身體上的問題。

誰可以幫我？求助管道！

■ 求助管道

如果您不知如何處理自己或身邊的人的飲食障礙問題，您可透過下列管道尋求專業人員的協助：醫院精神科門診、衛生局社區心理衛生中心、臨床心理師公會、社區諮商機構：張老師或生命線等。

■ 專業人員將如何幫我？

不同的專業人員提供您全方位的協助：

1. 醫師：以藥物或營養管理協助您改善身體症狀。
2. 臨床心理師：以心理衡鑑瞭解您主要問題、人格特質、情緒調適能力等，再透過不同的心理治療方法協助您積極面對情緒與身材問題。
3. 諮商輔導人員：提供支持性心理諮商，陪伴您走過憂鬱的情緒。

編者註：如您對本手冊有任何問題，或希望尋求臨床心理專業服務，請與下列單位連繫，會有專人為您解答或安排轉介（我們提供臨床心理師現場心理諮詢服務，請先來電預約）。若您對本手冊有興趣，可自行至 <http://www.ccunix.ccu.edu.tw/~psycdc/> 網站下載。

① 嘉義縣市社區心理衛生中心聯合諮詢電話3621150

嘉義市衛生局：嘉義市德明路1號

嘉義縣太保市祥和二路東段3號

② 中正大學兒童發展中心：嘉義縣民雄鄉三興村160號
05-2723837