



# ANOREKSJA: OBJAWY

mogą wypadać włosy;  
skóra jest sucha i może  
przybrać pomarańczowy  
odcień

problemy z koncentracją,  
brak uważności,

znaczný spadek masy ciała  
w krótkim okresie czasu

zatrzymanie miesiączki

ciągłe zmęczenie,  
osłabienie



dochodzi do spadku  
temperatury i odczuwa się  
cały czas zimno.

mogą wystąpić problemy z  
zasypianiem,  
wybudzaniem.

praca jelit zwalnia,  
zaparcia, bóle brzucha,

niezadowolenie ze swojego  
wyglądu

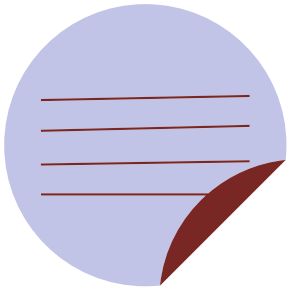
## ZACHOWANIE:

- Unikanie sytuacji związanych z jedzeniem w towarzystwie
- Długie i wyczerpujące ćwiczenia fizyczne
- Zakładanie ubrań maskujących sylwetkę
- Stosowanie środków przeczyszczających, moczopędnych lub wspomagających odchudzanie
- Nadmierne zainteresowanie składem kalorycznym produktów (nieustanne czytanie etykiet i przeliczanie)
- Stosowanie ścisłych diet odchudzających lub częste głodówki
- Dziwne rytuały związane z jedzeniem, np.: liczenie kęsów, dzielenie jedzenia na bardzo małe porcje, przygotowywanie jedzenia po to, aby odmówić zjedzenia posiłku pod pretekstem zjedzenia go w czasie przygotowywania
- Ukrywanie nie zjedzonych pokarmów, pozostawianie naczyń w takim stanie, jakby wszystko zostało zjedzone
- Ciągłe zgłaszana obawa przed przytyciem (pomimo niskiej masy ciała)
- Częste ważenie się i oglądanie w lustrze swojej sylwetki
- Powtarzające się skargi na dolegliwości żołądkowo-jelitowe w trakcie posiłków
- Kłamanie w sprawie jedzenia i spożytych posiłków („zjadłam na mieście, nie jestem już głodna”)
- Wychodzenie do toalety bezpośrednio po posiłku

## PSYCHIKA:

- Obawa przed przytyciem,
- Lęk
- Wyrzuty sumienia po jedzeniu,
- Wahania nastroju,
- Trudność z okazywaniem emocji





# BULIMIA: OBJAWY



## ZACHOWANIE:

- Nadmierna koncentracja na wyglądzie i masie ciała
- Nieustanna dieta, odchudzanie się, głodzenie
- Napady objadania się (najczęściej w samotności)
- Lęk przed przytyciem
- Zachowania przeczyszczające (wymioty, leki)
- ukrywanie ciała w luźnych ubraniach
- obniżenie nastroju, okalaczenia, próby samobójcze,

## PSYCHIKA:

- Lęk przed przytyciem,
- Brak kontroli przy przejadaniu,
- Chęć kontroli,
- Poczucie wstydu, obrzydzenia,
- Duże wahania, spadki nastroju, rozdrażnienie, złość





# OBJADANIE SIĘ: OBJAWY

zwiększona potliwość

senność, problemy z  
zасыпianiem



Zadyszka, zmęczenie,

Osłabienie  
Bóle głowy

bóle brzucha,

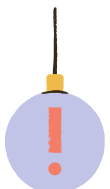
wzdęcia, zaparcia

## ZACHOWANIE:

- Jedzenie aż do przejedzenia,
- Ciągłe, nieskuteczne diety,
- Objadanie w samotności,
- Wycofanie z kontaktów,
- Jedzenie na skutek trudnych sytuacji,
- Jedzenie dużo, bez poczucia głodu,
- Brak kontroli nad jedzeniem

## PSYCHIKA:

- Brak akceptacji wyglądu
- Brak kontroli przy przejadaniu,
- Poczucie wstydu, obrzydzenia,
- Duże wahania, spadki nastroju,
- Wycofanie, poczucie osamotnienia



OBJADANIE CZĘSTO SPOWODOWANE  
JEST NIEZASPOKOJENIEM POTRZEB  
EMOCJONALNYCH, NIERADZENIEM  
SOBIE Z TRUDNYMI SYTUACJAMI.





# WAŻNE INFORMACJE

## CECHY WSPÓLNE DLA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA:

- Restrykcje dietetyczne
- Nadmierna kontrola i/lub utrata kontroli
- Nadmierne skupienie na wyglądzie,
- Niecierpliwość
- Lęk przed oceną,
- Potrzeba akceptacji,
- Nieprawidłowe zarządzanie emocjami,



## PRZYCZYNY NAPADÓW OBJADANIA SIĘ:

- 91% Napięcie
- 84% Zjedzenie czekoladek
- 78% Brak towarzystwa
- 78% Chęć zjedzenia czegoś określonego
- 75% Rozmyślanie o jedzeniu
- 72% Powrót do domu po szkole/pracy
- 59% Znudzenie i samotność

## TRZY RODZAJE DIET PROWADZONE PRZEZ OSOBY Z ZABURZENIAMI ODŻYWIENIA:

- **Opóźnianie jedzenia.**
- **Ograniczanie ilości spożywanych kalorii.**
- **Unikanie pewnych rodzajów produktów i potraw ze swojej listy „zakazanych”.**

