

飲食失調 & 身體形象障礙

+ 年輕人



飲食失調和身體形象障礙是嚴重的精神疾病，因為一個人對其外表、飲食或體重的不滿會成為對個人生活的困擾。青春是這些問題出現的高峰期，它們會嚴重干擾年輕人的日常生活。

當年輕人現實中的體態與理想有所差別時，便有可能會出現飲食失調和身體形象障礙。關於身體形象和自我價值的負面想法或會使年輕人改變飲食和運動習慣，或導致強迫行為，這些行為在最壞的情況下可能會危及生命。男女性皆有可能過度關注身體形象、體重、健康狀況、體型和個人意識到的缺陷，而這些想法會使他們以不健康的方式改變行為。

飲食失調和身體形象障礙的種類

厭食症

厭食症的特徵是限制能量攝入（不情願或拒絕進食），這導致患者的體重顯著下降、對體型產生強烈的恐懼（擔心變胖），和扭曲的體重觀念（如否認體重過低）。

暴食症

暴食症的特徵是反覆發作的暴食行為（無控制意識地一次過進食大量食物），患者其後會作出補償行為，如扣喉嘔吐、濫用瀉藥、禁食或過度運動。

狂食症

狂食症的特徵是反覆和經常發作的暴飲暴食行為（在不感飢餓和無控制意識的情況下，一次過進食大量食物）。雖然食物的種類繁多，但患者通常單獨進食，羞恥、抑鬱和內疚的感覺亦會隨之而來。而年青人通常會急速地進食，直至因過飽而感到不適才停止，他們其後會變得情緒低落、尷尬和疲憊。

其他類別的進食失調症

其他類別的進食失調症的特徵或與另一種飲食失調的多種症狀吻合，如神經性厭食症、神經性暴食症或暴飲暴食症，但又未能完全符合該種飲食失調的診斷準則。該類別的飲食失調包括非典型性神經性厭食症（其患者的體重在正常範圍之內或之上），以及嘔瀉障礙（在沒有暴飲暴食的情況下出現試圖影響體重或體型的反覆行為）。

身體形象障礙

身體形象障礙的特徵在於過度關注（執着）個人意識到的外在缺陷，它會使患者在社交、學校或職場生活上受嚴重困擾或干擾。若缺陷是輕微的，其他人也幾乎無法察覺，那麼這種擔憂則被認為是顯著過度的。這些執着是難以抵抗或控制的，令患者無法專注於缺陷以外的事情，導致自尊心較低，逃避社交場合，以及職場或學校上的問題。為試圖隱藏或改善缺陷，患者會經常作出某種類型的強迫或重複行為，但這些行為通常只能提供一時舒緩。

其他困難

患有飲食失調或身體形象障礙的年輕人也可能同時經歷其他精神健康問題，包括抑鬱症、焦慮症或物質濫用。他們可能會用盡方法隱藏、偽裝或否認他們的行為，或者不承認問題的存在。這可能會延誤治療，令長期健康、精神健康和人際關係問題更大機會出現。相反，獲得合適的支援有助復元和計劃繼續學業、事業和人際關係。

醫療團隊應參與飲食失調和身體形象障礙的治療，因為所有這些疾病都有可能引致嚴重的身體健康問題、心理困擾以及情緒和人際關係問題。捱餓、暴飲暴食和嘔瀉或禁食的重複循環會使體生的主要新陳代謝和身體化學出現變化，以及重要器官受損。如果年輕人的體重嚴重減輕，如神經性厭食症的情況，他們在進行恢復體重治療時需注意安全風險。在這些情況下，評估和治療應遵循醫療或專業團隊的做法。

患有飲食失調或身體形象障礙的年輕人或會用盡方法隱藏、偽裝或否認他們的行為，或者不承認問題的存在。

建議和轉介

談談你的擔憂和困難。你可以選擇與你信任的人交談，如學校輔導員、家人、朋友、老師或其他能夠支持你的人。你的醫生可以幫助辨識你是否患有飲食失調或身體形象障礙，並助你制定改善計劃。

如果你認識的人患有飲食失調或身體形象障礙，請讓他們知道你會支持他們。如有需要，請鼓勵他們尋求專業協助。

現時有多種有效的治療方法能夠幫助那些經歷飲食失調和身體形象障礙的年青人。療法的適用性取決於他們所患的疾病類型，其中最常用的治療方法是認知行為療法 (CBT)。CBT 探索患者的思維模式，以及它們如何影響患者的行為和情緒。處理飲食失調和身體形象障礙還有其他心理治療方法，包括從家庭方面着手協助正在經歷飲食失調的青少年或年輕人。在某些情況下，藥物也可能有幫助。如果年輕人確實需要藥物治療，請諮詢專門治療飲食失調的專業人員，和了解相關的治療方案。

如果你認識的人患有飲食失調或身體形象障礙，請讓他們知道你會支持他們。

邀請家人和朋友支持你養成健康均衡飲食習慣。

獲得幫助

如果你或你認識的人出現飲食失調或身體形象障礙的症狀，你可以利用以下的小貼士開始尋求幫助。

- 和你信任的人交談是有幫助的。告訴家人或朋友你的感受和想法，讓他們能夠為你提供支持。
- 讓家人和朋友幫助你健康均衡飲食。
- 嘗試以做自己享受的事情來放鬆（如聽音樂、閱讀或其他嗜好）。
- 盡量避免使用酒精和藥物，因為它們往往會使情況不斷惡化，並可能引致其他問題（如依賴）。
- 做一些有關治療和復康選擇的研究。尋求輔導員、心理學家、精神科醫生或醫生的專業協助是亦有助你了解相關資訊。

更多資訊 / 支援

如需要更多有關精神健康的資料或支援，或其他語言的資料，可瀏覽：

外地資源

www.orygen.org.au
www.headspace.org.au
www.reachout.com
www.youthbeyondblue.com
www.beyondblue.org.au
www.betterhealth.vic.gov.au
www.sane.org
www.healthdirect.gov.au
www.eatingdisorders.org.au
www.nedc.com.au
www.oyh.org.au

香港本地資源

- 香港進食失調復康會有限公司 (HEDA)
- 青山醫院精神健康學院

相關概覽

邊緣人格障礙 + 年輕人
抑鬱症 + 年輕人

免責聲明：以上資料並非醫療建議，而是一般資料，並無考慮你的個人情況、身體狀況、精神狀態或心理需要。請勿利用這些資料治療或診斷你自己或他人的健康狀況，並且不要因為這些資料中的內容而忽視醫療建議或延遲治療。任何有關醫療問題均應向合資格醫療專業人士提出。如有疑問，請即時尋求醫生建議。

這份小冊子由 Orygen 撰寫，Coolminds 獲授權使用，以作在港推廣精神健康之用。為切合本港環境，Coolminds 團隊將原文本地化及翻譯至繁體中文。

Coolminds 是由 Mind HK 及啟勵扶青會共同策劃的精神健康項目，詳情請參閱 www.coolmindshk.com

特別鳴謝 Orygen 捐贈出他們的資源並讓我們將其改動編修以切合本港環境。如欲查閱原始版本，請到

Orygen 網站：
www.orygen.org.au

