

Sự khác biệt giữa vấn đề ăn uống và rối loạn ăn uống là gì?

Vấn đề ăn uống là bất kỳ mối quan hệ nào với thực phẩm mà bạn cảm thấy khó khăn.

Rối loạn ăn uống là một chẩn đoán y tế. Chẩn đoán này dựa trên các mẫu ăn uống của bạn và bao gồm các xét nghiệm y tế về cân nặng, máu và chỉ số khối cơ thể (BMI). Xem trang của chúng tôi về các rối loạn ăn uống đã được chẩn đoán để biết thêm thông tin.

Tuy nhiên, các vấn đề và rối loạn ăn uống không chỉ liên quan đến thực phẩm. Chúng có thể liên quan đến những cảm xúc đau đớn mà bạn có thể thấy khó diễn đạt, đối mặt hoặc giải quyết. Tập trung vào thực phẩm có thể là cách để che giấu những cảm xúc và vấn đề này, bao gồm cả với chính bạn.

Nhiều người nghĩ rằng một người có vấn đề ăn uống sẽ bị thừa cân hoặc thiếu cân. Người ta cũng có thể nghĩ rằng cân nặng nhất định liên quan đến các vấn đề ăn uống nhất định. Không có điều nào trong số này là đúng.

Bất kỳ ai cũng có thể trải qua các vấn đề ăn uống - bất kể tuổi tác, giới tính, cân nặng hay hoàn cảnh.

Những dấu hiệu của vấn đề ăn uống là gì?

Thực phẩm đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Hầu hết chúng ta sẽ dành thời gian nghĩ về những gì mình ăn. Đôi khi, chúng ta có thể:

- Có cảm giác thèm ăn
- Ăn nhiều hơn bình thường
- Mất cảm giác thèm ăn
- Cố gắng ăn uống lành mạnh hơn

Thay đổi thói quen ăn uống như vậy từ thời gian này sang thời gian khác là điều bình thường. Nhưng nếu bạn cảm thấy thực phẩm và việc ăn uống đang chiếm ưu thế trong cuộc sống của bạn, điều đó có thể trở thành một vấn đề.

Có nhiều cách mà vấn đề ăn uống có thể ảnh hưởng đến hành vi và suy nghĩ của bạn về thực phẩm. Nếu bạn có một vấn đề ăn uống, bạn có thể quen thuộc với một số hành vi được liệt kê dưới đây.

Cảnh báo: danh sách này bao gồm mô tả về các hành vi liên quan đến thực phẩm. Điều này có thể gây khó chịu hoặc kích thích. Nếu bạn cảm thấy dễ bị tổn thương vào lúc này, bạn có thể muốn chuyển sang phần tiếp theo.

Vấn đề ăn uống có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của tôi như thế nào?

Vấn đề ăn uống có thể ảnh hưởng đến bạn theo nhiều cách khác nhau.

Bạn có thể cảm thấy:

- Trầm cảm và lo âu
- Mệt mỏi phần lớn thời gian
- Xấu hổ hoặc cảm thấy tội lỗi
- Lo sợ người khác phát hiện ra

Bạn có thể thấy rằng:

- Rất khó để tập trung vào công việc, học tập hoặc sở thích của bạn

- Việc kiểm soát thực phẩm hoặc ăn uống đã trở thành điều quan trọng nhất trong cuộc sống của bạn
- Khó khăn trong việc có những trải nghiệm bất ngờ, đi du lịch hoặc đến những nơi mới
- Ngoại hình của bạn đang thay đổi hoặc đã thay đổi
- Bạn bị bắt nạt hoặc chế nhạo về thực phẩm và việc ăn uống
- Bạn phát triển các vấn đề sức khỏe thể chất ngắn hạn hoặc dài hạn
- Bạn muốn tránh xa việc xã giao, hẹn hò và ăn uống ở nơi công cộng
- Bạn phải bỏ học, nghỉ việc hoặc ngừng làm những việc bạn yêu thích

Với những người khác trong cuộc sống của bạn, bạn có thể cảm thấy rằng:

- Bạn xa cách với những người không biết cảm giác của bạn, hoặc những người cảm thấy buồn vì không thể giúp đỡ nhiều hơn
- Họ tập trung nhiều vào tác động của vấn đề ăn uống lên cơ thể của bạn
- Họ chỉ nghĩ rằng bạn có vấn đề nếu cơ thể bạn trông khác với những gì họ nghĩ là bình thường
- Họ đôi khi bình luận về ngoại hình của bạn theo cách khiến bạn cảm thấy khó chịu
- Họ không thực sự hiểu được sự phức tạp của tình hình đối với bạn

Làm thế nào để biết nếu tôi có vấn đề?

Khi vấn đề liên quan đến thực phẩm và ăn uống có vẻ như là một phần của cuộc sống hàng ngày của bạn, bạn có thể không chắc chắn liệu đó có phải là một vấn đề hay không. Nhưng nếu mối quan hệ của bạn với thực phẩm và ăn uống đang ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn, bạn có thể tìm kiếm sự giúp đỡ. Không quan trọng bạn nặng bao nhiêu hay cơ thể bạn trông như thế nào.

Một số người không tìm kiếm sự giúp đỡ vì họ nghĩ rằng vấn đề của họ không nghiêm trọng đủ. Đôi khi họ không cảm thấy 'ôm yếu đủ' để có một vấn đề ăn uống.

Cũng có thể bạn có vấn đề với ăn uống và giữ chúng ẩn giấu. Đôi khi điều này có thể kéo dài trong một thời gian rất dài.

Vấn đề ăn uống và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác

Nhiều người có vấn đề ăn uống cũng gặp phải các vấn đề sức khỏe tâm thần khác. Một số trải nghiệm phổ biến bao gồm:

- Trầm cảm
- Lo âu
- Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD)
- Nỗi sợ các loại thực phẩm nhất định
- Vấn đề về lòng tự trọng và hình ảnh cơ thể
- Các hình thức tự làm tổn thương – bạn có thể xem vấn đề ăn uống của mình như một hình thức tự làm tổn thương, hoặc có thể làm tổn thương bản thân theo các cách khác
- Rối loạn dysmorphic cơ thể, một rối loạn lo âu liên quan đến hình ảnh cơ thể

Thực phẩm là một trong nhiều cách mà lo âu, trầm cảm hoặc hành vi ám ảnh cưỡng chế có thể được biểu hiện.

Cảm giác tự tử

Bạn có thể có những suy nghĩ về cái chết hoặc cảm giác tự tử. Bạn có thể cảm thấy rằng bạn muốn chết. Bạn có thể nghĩ rằng đây là cách duy nhất để thoát khỏi vấn đề ăn uống của mình. Điều này có thể rất đáng sợ và khiến bạn cảm thấy cô đơn.