

飲食挑戰與身體意象

偶爾思考食物、運動或自己的外表是很自然的。但當這些想法開始佔據主導地位或影響日常生活時，可能是飲食挑戰或身體不滿的徵兆。

這些經歷會影響你的感受、社交及日常生活的管理。也可能導致更嚴重的挑戰，如飲食失調（EDs）或身體意象問題。



飲食挑戰可能影響任何人

不論年齡、性別、性取向、文化背景或體型。

徵兆與影響

飲食挑戰和身體不滿在不同人身上可能以不同方式呈現。常見的經歷包括：



過度擔憂

對於食物、體重或外貌的念頭不斷浮現。



僵化的日常習慣

錯過鍛鍊或飲食改變會感到壓力。



將自己的身體與他人比較

覺得自己不如人或需要改變。



進食後的罪惡感/羞恥感

你可能會避開正餐、偷偷進食，或試圖「彌補」吃下的食物。



用食物/運動來應對情緒

為舒適感而進食，或減少進食以獲得掌控感。



避開鏡子/照片

看到自己或出現在照片中感到不自在。

重要的是要明白，這些感受和行為並非你主動選擇的。它們是飲食挑戰如何影響你身心的一部分。

成因

飲食挑戰和身體不滿可能源自多種經歷和影響的混合，例如：

感受到必須展現特定形象的壓力

社交媒體、審美標準或他人的評論，可能讓你覺得自己的身體需要改變。

在特定觀念環境中成長

家庭或文化中的節食觀念、批評，或對食物和身體的強烈信念，可能塑造你對自我的感受。

經歷艱難處境

霸凌、嘲笑，或與飲食和身體形象相關的困難時期，都可能對你造成長遠影響。

掙扎於自我價值或控制感

低自信、完美主義，或渴望掌控感有時可能是原因之一。

應對身體健康變化

疾病、受傷或其他健康挑戰，可能影響你的飲食方式和對身體的看法。

尋找應對情緒的方法

有時食物、運動或過度關注身體，可能像是一種管理壓力或困難情緒的方式。

經歷飲食與身體形象困擾從來不是你的錯。無論原因為何，都有方法能梳理你的感受。

辨識觸發情境與模式

預先制定如下計劃，能幫助你應對可能引發飲食與身體形象困擾的情境。這能讓你更容易察覺當下狀況，並採取有益心理健康的應對方式。

觸發管理計劃

預先察覺

什麼可能觸發我的飲食困擾？

例如：社群媒體、晚餐邀約、工作壓力

辨識症狀

我可能產生什麼感受或反應？

例如：想限制飲食、過度運動，或出現負面自我對話

管理

我能做些什麼來照顧自己？

例如：進行接地技巧、打電話給朋友，或諮詢專業人員



實用的管理策略



覺察你的觸發點

辨識特定情境、情緒或想法，能讓你更有準備。



轉移你的焦點

若衝動感強烈，試著寫日記、活動身體，或與信任的人聊聊。



嘗試接地技巧

深呼吸或專注當下環境，能緩解衝動並幫助你更投入此刻。



創造支持性空間

限制社群媒體或節食話題能減輕壓力，減少負面自我比較。



善待自己

療癒需要時間。每一分微小努力都算數，對自己展現同理心能帶來巨大改變。



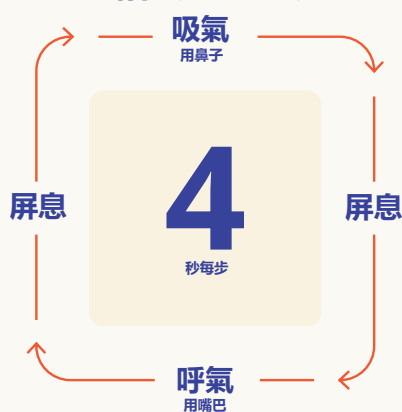
放下數字追蹤

停止計算卡路里、量體重或運動數據，有助建立與食物及身體更健康的關係。

想立即嘗試些什麼嗎？

若感到痛苦或不確定從何開始，接地技巧如**方盒呼吸**、**順序背誦**或**運用五感**可緩解痛苦，轉移引發痛苦的焦點。

箱式呼吸法



背誦技巧

你可以試著背誦：

- 字母表
- 月份，倒著背
- 你昨天做了什麼



5感技巧

尋找...



5個你能**看見**的東西



4個你能**觸摸**的東西



3個你能**聽見**的東西



2種你能**聞到**的東西



1種你能**嚐到**的東西



每人情況不同，適合他人的方法未必適合你，這很正常。

關鍵在持續嘗試，直到找到最有效的方式。

何時該尋求協助

若出現以下情況，建議諮詢專業醫療人員：

- ✓ 對食物、飲食或身體形象的念頭持續不斷且難以承受。
- ✓ 你開始逃避正餐、偷偷進食，或飯後產生罪惡感。
- ✓ 對食物或身體的擔憂已影響人際、工作或日常生活。
- ✓ 你感到卡住、絕望，或不確定如何打破無益模式。
- ✓ 你用控制飲食或運動來應對壓力或強烈情緒。
- ✓ 頭暈、疲勞或體重變化等生理症狀正影響你。

尋求幫助可能很困難，但這正是堅強的表現。

隨時都能獲得支持，幫助你重拾掌控感並對未來懷抱希望。

支援服務就在身邊

理解與管理飲食挑戰和身體形象，並非必須獨自面對的事。

前往我們的**支援工具包**，了解更多關於飲食與身體形象的知識，以及能提供協助的全國與在地支援服務。

支援工具箱還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，你可以根據自身需求隨時探索。

請造訪 lifeline.org.au/eating-and-body-image/services 或掃描 QR 碼以開始使用。

若此刻感到不堪負荷，生命隨時為你提供支持。

我們的服務全年無休，每週7天、每天24小時待命。

☎ 請致電 13 11 14

☒ 傳送簡訊至 0477 131 114

💬 線上即時對話請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若生命面臨危險，請立即撥打 000。

