

饮食挑战与身体意象

偶尔思考食物、运动或外貌是很自然的。但当这些想法开始占据主导或影响日常生活时，可能是饮食挑战或身体不满的征兆。

这些体验会影响情绪、社交和日常生活管理。也可能导致更严重的挑战，如饮

食失调（EDs）或身体意象障碍。



饮食挑战可能影响任何人

无论年龄、性别、性取向、文化背景或体型大小。

症状与影响

饮食挑战和身体不满在不同人身上表现各异。常见表现包括：



过度担忧

关于食物、体重或外表的想法持续不断。



刻板的日常习惯

错过锻炼或饮食变化会带来压力。



将自己的身体与他人比较

感觉自己不够好或需要改变。



进食后的内疚/羞耻感

你可能会逃避用餐、偷偷进食或试图"弥补"饮食。



用食物/运动来应对情绪

为寻求安慰而进食，或通过节食来获得掌控感。



回避镜子/照片

看到自己或出现在照片中会感到不适。

重要的是要明白，这些感受和行为并非你主动选择的结果。它们是饮食失调影响身心的一种表现。

成因

饮食失调和身体不满可能源于多种经历和影响因素的叠加，例如：

追求特定外形的压力

社交媒体、审美标准或他人言论会让你觉得必须改变身体。

成长环境中接收的特定信息

家庭或文化中关于节食、批判性言论或对食物身体的固有观念会塑造你的自我认知。

经历艰难处境

欺凌、嘲笑或与饮食和身体形象相关的负面经历可能长期影响你。

自我价值感或控制力缺失

缺乏自信、完美主义或渴望掌控感有时会成为影响因素。

应对身体健康变化

疾病、受伤或其他健康问题会影响你的饮食方式和身体认知。

寻找应对情绪的方法

有时，食物、运动或过度关注身体可能被当作处理压力或艰难情绪的方式。

经历饮食和身体形象困扰绝非你的过错。无论原因如何，总有方法可以疏导你的感受。

识别触发因素的时机与表现

制定如下计划能帮助你应对可能引发饮食和身体形象困扰的情境。这能让你更容易觉察当前状态，并采取有益心理健康应对方式。

触发因素管理计划

预判

什么会触发我的饮食困扰？

例如：社交媒体、晚餐邀约、工作压力

识别

我可能会产生什么感受或反应？

例如：产生限制进食、过度运动或消极自我对话的冲动

管理

我能做些什么来关爱自己？

例如：进行接地技巧练习、给朋友打电话、咨询健康专家



实用的管理策略



觉察你的触发因素

识别特定情境、情绪或想法能让你更有准备。



转移注意力

若冲动强烈，可尝试写日记、活动身体或与信任的人倾诉。



尝试接地技巧

深呼吸或专注观察周围环境可以缓解冲动，帮助你回归当下。



营造支持性环境

减少社交媒体或饮食话题的接触能缓解压力，降低消极自我比较。



善待自己

康复需要时间。每一份微小的努力都值得重视，对自己心怀慈悲能带来巨大改变。



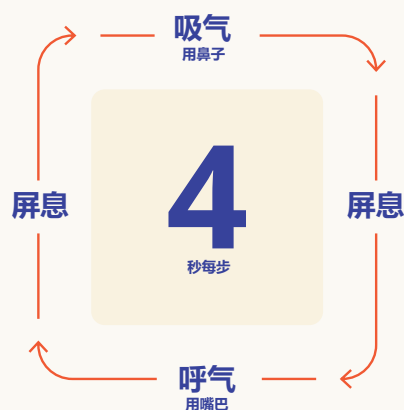
放下数字追踪

停止计算卡路里、称体重或记录运动数据，有助于建立更健康的饮食与身体关系。

想立即尝试些什么？

若感到痛苦或不知从何开始，可采用接地技巧如**方块呼吸**、**顺序背诵事物**或**调动五感**来缓解痛苦，转移对痛苦源的关注。

方块呼吸法



背诵法

你可以尝试背诵：

- 字母表
- 倒背月份
- 昨日经历



5感技巧

寻找...

- 5个你能**看见**的事物
- 4个你能**触摸**的物体
- 3种你能**听见**的声音
- 2种你能**闻到**的气味
- 1种你能**尝到**的味道



每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合你，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到最适合你的方式。

何时寻求帮助

出现以下情况时，建议咨询专业医疗人员：

- ✓ 关于食物、进食或身材的念头持续不断且难以承受。
- ✓ 你感到陷入困境、绝望，或不知如何打破不良行为模式。
- ✓ 你开始逃避正餐、偷偷进食，或餐后产生负罪感。
- ✓ 你通过控制饮食或运动来应对压力或强烈情绪。
- ✓ 对食物或身材的担忧正在影响你的人际关系、工作或日常生活。
- ✓ 头晕、疲劳或体重变化等身体症状正困扰着你。

寻求帮助可能很困难，但这正是坚强的表现。

随时可获得支持，帮助你重拾掌控力并对未来充满希望。

支持触手可及

理解并应对饮食障碍与身材焦虑并非必须独自完成的事。

前往我们的**支持工具包**，了解更多关于饮食与身材认知的知识，以及可提供帮助的全国性与本地支持服务。

支持工具箱还提供涵盖广泛心理健康与福祉主题的信息，你可根据需要随时按自己的节奏查阅。

访问 lifeline.org.au/eating-and-body-image/services 或扫描二维码开始使用。

若此刻感到不堪重负，生命热线随时为你提供支持。

我们每周7天、每天24小时待命。

☎ 致电13 11 14

✉ 发送短信至0477 131 114

💬 在线聊天请访问lifeline.org.au/crisis-chat

若面临生命危险，请立即拨打000。

