

Vấn đề về ăn uống & nhận thức về ngoại hình cơ thể



Việc thỉnh thoảng nghĩ đến thức ăn, tập thể dục hoặc ngoại hình của mình là điều hoàn toàn tự nhiên. Nhưng khi những suy nghĩ này bắt đầu lấn át hoặc tác động đến cuộc sống hàng ngày của quý vị, chúng có thể là dấu hiệu của vấn đề về ăn uống hoặc việc không hài lòng về ngoại hình cơ thể.

Những trải nghiệm này có thể ảnh hưởng đến cảm nhận, cách duy trì các mối quan hệ xã hội và cách quản lý cuộc sống hàng ngày của quý vị. Chúng cũng có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng hơn như rối loạn ăn uống (ED) hoặc các vấn đề về ngoại hình cơ thể.

Vấn đề về ăn uống có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai bất kể tuổi tác, giới tính, xu hướng tình dục, nền văn hóa hay vóc dáng cơ thể.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Vấn đề về ăn uống và việc không hài lòng về ngoại hình cơ thể có thể biểu hiện theo nhiều cách khác nhau ở mỗi người. Một số trải nghiệm phổ biến bao gồm:

- 
Lo lắng quá mức
 Suy nghĩ về thức ăn, cân nặng hoặc ngoại hình luôn hiện hữu.
- 
Cảm giác tội lỗi/xấu hổ sau khi ăn
 Quý vị có thể bỏ bữa, ăn lén lút hoặc cố gắng “chuộc lỗi” sau khi ăn.
- 
Thói quen cứng nhắc
 Việc bỏ lỡ các buổi tập luyện hoặc các bữa ăn khác nhau khiến bản thân cảm thấy căng thẳng.
- 
Ăn uống/tập thể dục để đối phó
 Ăn để tự trấn an hoặc hạn chế ăn uống để lấy lại cảm giác kiểm soát.
- 
So sánh cơ thể của mình với người khác
 Cảm thấy mình không đủ tiêu chuẩn hoặc cần phải thay đổi.
- 
Tránh xa gương/ảnh
 Cảm thấy không thoải mái khi nhìn thấy chính mình hoặc khi xuất hiện trong ảnh.

Điều quan trọng là cần phải biết rằng những cảm xúc và hành vi này không phải là lựa chọn của quý vị. Chúng là một phần cho thấy những vấn đề về ăn uống có thể ảnh hưởng đến cả tinh thần và cơ thể của quý vị.

Nguyên nhân

Những vấn đề về ăn uống và sự không hài lòng về ngoại hình cơ thể có thể phát sinh từ sự kết hợp của nhiều trải nghiệm và ảnh hưởng, chẳng hạn như:

Cảm thấy áp lực khi muốn ngoại hình phải theo một tiêu chuẩn nhất định

Mạng xã hội, tiêu chuẩn về cái đẹp hoặc bình luận từ người khác có thể khiến quý vị cảm thấy mình cần phải thay đổi ngoại hình.

Trải qua những trải nghiệm khó chịu

Những trải nghiệm như bị bắt nạt, trêu chọc hoặc gặp rắc rối với việc ăn uống và ngoại hình cơ thể có thể làm quý vị bị ám ảnh.

Kiểm soát những thay đổi về sức khỏe thể chất

Bệnh tật, chấn thương hoặc các vấn đề sức khỏe khác có thể ảnh hưởng đến cách quý vị ăn uống và cách quý vị nhìn nhận cơ thể của mình.

Việc gặp phải những vấn đề về ăn uống và ngoại hình cơ thể không phải là lỗi của quý vị. Dù nguyên nhân là gì, vẫn luôn có những cách giúp quý vị đối mặt và vượt qua cảm xúc của bản thân.

Lớn lên trong môi trường có những thông điệp nhất định

Việc ăn kiêng, sự chỉ trích hoặc quan niệm khắt khe về thức ăn và ngoại hình cơ thể trong gia đình hoặc nền văn hóa của quý vị có thể định hình cách quý vị nhìn nhận bản thân.

Đang đấu tranh với lòng tự trọng hoặc khả năng kiểm soát

Sự thiếu tự tin, chủ nghĩa hoàn hảo hoặc muốn kiểm soát đôi khi có thể là một nguyên nhân.

Tìm cách đối phó với cảm xúc

Đôi khi, việc ăn uống, tập thể dục hoặc tập trung vào ngoại hình cơ thể có thể là cách để kiểm soát căng thẳng hoặc cảm xúc tiêu cực.

Nhận biết thời điểm và cách thức các yếu tố kích thích xuất hiện

Việc có một kế hoạch như dưới đây có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những tình huống có thể gây ra các vấn đề về ăn uống và ngoại hình cơ thể. Điều này có thể giúp quý vị dễ dàng nhận biết những gì đang xảy ra và phản ứng theo cách tích cực để hỗ trợ cho sức khỏe tinh thần của bản thân.

Kế hoạch kiểm soát các yếu tố kích thích

Dự đoán	Điều gì có thể gây ra các vấn đề về việc ăn uống của tôi? ví dụ: mạng xã hội, lời mời ăn tối, căng thẳng trong công việc
Nhận biết	Tôi có thể cảm thấy hoặc phản ứng như thế nào? ví dụ: thôi thúc việc hạn chế ăn uống, tập thể dục hoặc tự chỉ trích bản thân
Kiểm soát	Tôi có thể làm gì để chăm sóc bản thân? ví dụ: thực hiện kỹ thuật định tâm, gọi điện cho bạn bè, hoặc nói chuyện với chuyên gia y tế



Chiến lược kiểm soát thực tế



Chú ý các yếu tố kích thích

Việc nhận biết những tình huống, cảm xúc hoặc suy nghĩ nhất định có thể giúp quý vị chuẩn bị tốt hơn.



Thử kỹ thuật định tâm

Hít thở sâu hoặc tập trung vào môi trường xung quanh có thể làm dịu cơn thôi thúc và giúp quý vị ý thức rõ ràng hơn về hiện tại.



Hãy tử tế với chính mình

Việc chữa lành cần có thời gian. Mọi nỗ lực nhỏ đều có giá trị và việc yêu thương bản thân có thể tạo nên sự khác biệt lớn.



Chuyển hướng sự chú ý của quý vị

Nếu cảm thấy có sự thôi thúc mạnh mẽ, hãy thử viết nhật ký, vận động cơ thể hoặc nói chuyện với người mà mình tin tưởng.



Xây dựng không gian hỗ trợ

Việc hạn chế sử dụng mạng xã hội hoặc nói về chế độ ăn kiêng có thể làm giảm áp lực và hạn chế những so sánh tiêu cực với bản thân.



Bỏ việc theo dõi các con số

Việc ngừng đếm calo, kiểm tra cân nặng hoặc thống kê số liệu tập luyện có thể giúp xây dựng mối quan hệ lành mạnh hơn với việc ăn uống và ngoại hình cơ thể của quý vị.

Quý vị có muốn thử làm gì đó ngay không?

Nếu quý vị cảm thấy lo lắng hoặc không biết nên bắt đầu từ đâu, kỹ thuật định tâm như **thở hình hộp**, **đọc thuộc lòng theo thứ tự** hoặc **sử dụng năm giác quan** có thể giúp làm dịu cảm giác lo lắng và tránh bận tâm đến nguyên nhân khiến bản thân lo lắng.



KỸ THUẬT ĐỌC THUỘC LÒNG

Quý vị có thể thử đọc thuộc lòng:

- bảng chữ cái
- các tháng trong năm, theo thứ tự ngược lại
- việc mình đã làm hôm qua



Không phải ai cũng như ai, vì vậy kỹ thuật này có thể có hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với quý vị, và điều đó là bình thường.

Mấu chốt là phải tiếp tục thử nghiệm cho đến khi quý vị tìm ra phương pháp hữu ích nhất.

KỸ THUẬT 5 GIÁC QUAN

Hãy chú ý đến...

- 5 thứ quý vị có thể **nhìn thấy**
- 4 thứ quý vị có thể **cảm nhận**
- 3 thứ quý vị có thể **nghe thấy**
- 2 thứ quý vị có thể **ngửi thấy**
- 1 thứ quý vị có thể **nếm được**

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Quý vị có thể cần nói chuyện với chuyên gia y tế nếu:

- ✓ Những suy nghĩ về thức ăn, việc ăn uống hoặc ngoại hình cơ thể luôn xuất hiện thường xuyên hoặc trở nên quá tải.
- ✓ Quý vị hạn chế ăn uống, ăn lén lút hoặc cảm thấy tội lỗi sau khi ăn.
- ✓ Lo lắng về thức ăn hoặc ngoại hình cơ thể sẽ ảnh hưởng đến các mối quan hệ, công việc hoặc cuộc sống hàng ngày của quý vị.
- ✓ Quý vị cảm thấy bế tắc, tuyệt vọng hoặc không biết làm sao để thoát khỏi những khuôn mẫu tiêu cực.
- ✓ Quý vị kiểm soát thức ăn hoặc việc tập thể dục để đối phó với căng thẳng hoặc cảm xúc mãnh liệt.
- ✓ Các triệu chứng về thể chất như chóng mặt, mệt mỏi hoặc thay đổi cân nặng đang ảnh hưởng đến quý vị.

Việc mở lòng tìm kiếm sự giúp đỡ có thể khó khăn, nhưng đó là dấu hiệu cho thấy sự mạnh mẽ.

Luôn có sự hỗ trợ để giúp quý vị cảm thấy có thể kiểm soát tình hình tốt hơn và có niềm tin vào tương lai.

Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và kiểm soát những vấn đề về ăn uống và ngoại hình cơ thể không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm hiểu thêm về việc ăn uống và ngoại hình cơ thể cũng như các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/eating-and-body-image/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.



Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

☎ Gọi đến 13 11 14

✉ Nhắn tin đến 0477 131 114

💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.