



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Предупредителни знаци Как да разпознаем наличието на хранително разстройство при спортист

Д-р Джулия Гуардавила



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Групи с по-висок риск от хранителни проблеми:

- юноши, особено жени;
- спортисти, които практикуват спортове, при които теглото е тясно свързано с представянето;
- хора с ниско самочувствие;
- хора от семейства с високи очаквания по отношение на представянето и физическия вид;
- хора, страдащи от тревожност и депресия;
- перфекционистични личности.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Предупредителните знаци, които могат да се наблюдават, се разделят на три категории:

- физически;
- психологически;
- поведенчески.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Физически признаци:

- бърза загуба на тегло или чести колебания в теглото;
- повишена чувствителност към студ;
- увредени зъби, подути бузи, мазоли по кокалчетата;
- припадък или замаяност;
- чести чувства на умора;
- загуба на менструален цикъл.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Поведенчески признаци:

- спазване на диета;
- прекомерни или компулсивни упражнения;
- избягване на ситуации, свързани с храна;
- често използване на тоалетната, особено след хранене;
- промени в стила на облекло (носене на широки дрехи);
- прекомерна чувствителност към коментари относно тялото, теглото и храненето;
- промени в хранителните навици, идентифициране на забранени храни.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Психологически признаци:

- наличие на изкривена представа за тялото;
- повишена загриженост за храната, теглото и образа на тялото;
- промени в психологическото състояние, тревожност и настроение;
- сковано мислене за храна;
- чувство за загуба на контрол върху храната;
- използване на храната като утеха или като наказание.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Специфични физически симптоми при спортисти:

- намаляване на концентрацията, енергията, мускулната функция, координацията, издръжливостта и скоростта;
- повишена умора и по-голямо възприемано усилие;
- намален тренировъчен отговор и по-дълго време за възстановяване след тренировки, мачове или състезания;
- чести мускулни разтежения, навяхвания или фрактури (често поради претоварване);
- ниска сърдечна честота и ниско кръвно налягане;
- коремна болка или стомашно-чревни нарушения;
- подуване /болка в ставите;
- по -често прегриване и дехидратация.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Специфични поведенчески и психологически симптоми при спортисти:

- пенсиониране или намалено взаимодействие с треньори/съотборници;
- затруднения при вземането на почивни дни или постепенно намаляване на тренировките;
- Намален прием на вода или прекомерен прием на вода;
- сравнение на приема на храна, тегло, форма, размер или тренировъчни режими;
- допълнителна или продължителна тренировка извън необходимото (напр. коремни преси, обиколки или допълнителни тренировки)
- обучение в опасни ситуации, като например когато сте ранени, болни или сами през нощта ;
- висока тревожност или чувство за вина, когато не могат да тренират;
- съобщения за загриженост от съотборници относно индивида.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.