



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Figyelmeztető jelek Hogyan ismerhető fel az evészavar jelenléte egy sportolónál

Dr. Giulia Guardavilla



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

Az étkezési problémák szempontjából fokozott kockázatú csoportok:

- serdülők, különösen lányok;
- sportolók, akik olyan sportágat űznek, ahol a testsúly szorosan összefügg a teljesítménnyel;
- alacsony önbecsülésű személyek;
- olyan családból származó személyek, ahol nagy elvárások vannak a teljesítménnyel és a külső megjelenéssel szemben;
- szorongással és depresszióval küzdő személyek;
- perfekcionista személyek.



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

A megfigyelhető figyelmeztető jelek három kategóriába sorolhatók:

- fizikai;
- pszichológiai;
- viselkedésbeli.



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

Fizikai jelek:

- gyors testsúlycsökkenés vagy gyakori testsúly-ingadozás;
- fokozott hidegérzékenység;
- sérült fogak, duzzadt arc, bőrkeményedés az ujjperceken;
- ájulás vagy szédülés;
- gyakori fáradtságérzés;
- a menstruációs ciklus elmaradása.



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

Viselkedésbeli jelek:

- diétázás;
- túlzott vagy kényszeres testmozgás;
- az étkezéssel járó helyzetek kerülése;
- gyakori mosdóhasználat, különösen étkezés után;
- az öltözködési stílus megváltozása (bő ruhák viselése);
- túlzott érzékenység a testtel, a testsúllyal és az étkezéssel kapcsolatos megjegyzésekre;
- az étkezési szokások megváltozása, „tiltott” ételek meghatározása.



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

Pszichológiai jelek:

- torzult testkép;
- fokozott foglalkozás az étellel, a testsúllyal és a testképpel;
- a pszichés állapot, a szorongás és a hangulat megváltozása;
- merev gondolkodás az étellel kapcsolatban;
- a kontroll elvesztésének érzése az étellel kapcsolatban;
- az étel vigasztként vagy büntetésként való használata.



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

Sportolókra jellemző fizikai tünetek:

- a koncentráció, az energia, az izomműködés, a koordináció, az állóképesség és a gyorsaság csökkenése;
- fokozott fáradtság és nagyobb megterhelésérzet;
- gyengébb edzésválasz és hosszabb regenerálódási idő edzések, mérkőzések vagy versenyek után;
- gyakori izomhúzódások, ficamok vagy törések (gyakran túlterhelés miatt);
- lassú szívverés és alacsony vérnyomás;
- hasi fájdalom vagy gyomor-bélrendszeri panaszok;
- ízületi duzzanat/fájdalom;
- gyakoribb túlmelegedés és kiszáradás.



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

Sportolókra jellemző viselkedésbeli és pszichológiai tünetek:

- visszavonulás vagy csökkent kapcsolattartás az edzőkkel/csapattársakkal;
- nehézség a pihenőnapok beiktatásában vagy az edzés fokozatos csökkentésében;
- a vízfogyasztás kerülése vagy túlzott vízfogyasztás;
- az étkezés, a testsúly, a testforma, a méret vagy az edzésrutinok összehasonlítása;
- a szükségesnél több vagy hosszabb edzés (pl. felülések, körök vagy extra edzések)
- edzés veszélyes helyzetekben, például sérülten, betegen vagy éjszaka egyedül;
- erős szorongás vagy bűntudat, amikor nem tud edzeni;
- a csapattársak aggodalmukat fejezik ki az illetővel kapcsolatban.



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.