

### 便覽：飲食失調和性虐待

- 被性虐待的經驗證實與出現飲食失調的情況有關係。三成有飲食失調毛病的人過去曾被性虐待過。這個數字與在普遍人口中遭遇性虐待的比例相約。
- 曾被虐待的經驗會引致自尊偏低，罪惡感或自責，有時又會覺得疏離或難以建立人際關係。
- 如果在年幼時曾遭性虐待，侵犯者又是自己的家人或侵犯者在性虐待時使用暴力等等情形，都會引致日後出現飲食失調的毛病。
- 家庭暴力也會導致個人飲食失調。
- 對某些人而言，飲食失調可能就是重演身體遭到侵犯的情況。他們試圖懲罰或控制身體因此象徵性地和實質地拿自己身體發泄。
- 曾受性虐待的經歷可能會令人對身體感到困擾。他們恐懼失去控制身體的能力，害怕肢體被切斷，厭惡自己的身體、年輕女性和性行為。遭遇過性虐待的人往往覺得被自己的身體出賣而將責任歸咎於肉體或埋怨身體。
- 神經性厭食症和神經性貪食症患者比較，相對來說前者曾遭性虐待的比率比後者為低。
- 暴飲暴食-催瀉循環有自我保護作用，尤其是這些行為似乎有助減少不能容忍的情緒和認知狀況的強度和感覺。這種循環又可作下列情況的渲洩：
  - 表達憤怒
  - 重獲自我感覺
  - 保證預知能力
  - 忘記被虐待的經驗
  - 紓緩壓力和緊張
  - 建立控制的能力
  - 發展個人空間的感覺
  - 重新定位
- 曾受性虐待的貪食症患者有衝動行為的傾向，包括：濫用藥物，濫用酒精飲品，自殘和偷竊。這些行為常用來減低自我意識和紓緩某些感受。
- 治療有被性虐待經歷的飲食失調病人並不容易，因為他們的飲食習慣失去平衡是自我保護的表現，如果問題的根本成因，即被性虐待的經歷，未有處理好；任何治療方法都不會奏效。
- 被虐待的經歷曝光後得到正面的回應以及家庭大大的支持都是成功克服飲食失調的重要因素。

輔導曾受虐待人士的方法包括以下幾種：認知行為干預，個人或小組心理治療，家庭治療，兩性平等心理治療和表達藝術治療。