

厭食症及暴食症的成因：

造成以上兩種飲食失調症的成因很多，每位患者可能各有不同。

（一）社會壓力

在不崇尚身材苗條的社會裡，飲食失調症較為罕見。但在某些特別標榜體型纖瘦的環境，例如芭蕾舞學校中，飲食失調症十分普遍。在西方文化裡，普遍都認為「瘦等於美麗」。電視、報章及雜誌中的年青男女都擁有苗條和吸引的外表，商人退出神奇的節食及運動方法，鼓吹我們把自己塑造成這種可以修飾和所謂「完美」的體型。結果，差不多每個人都會或曾經嘗試節食。顯而易見，社會壓力亦可能導致不少年青女性過分節食，最後演變成厭食症。

（二）控制/操縱

當我們發覺體重減輕了時，大多能體會那份滿足感，對某些人來說，節食可使人得到滿足。當我們可以把體重控制自如，便能即時感到滿意，這情容易發在青春期的女性身上，因為她們認為體重是生命中自己唯一控制的。可想而知，她們不單是為了減肥而節食，她們也實在是為了節食而節食。

（三）青春期

患上厭食症的女孩子有可能會失去或不能正常發展成年女性的身體特徵，如恥毛、胸部及月經。結果，從外表上看她比實際年齡較年輕。因此，節食變成一種延遲成熟期發展的方法，特別是與「性」有關的特徵。不幸地，此情況會妨礙患者成長和發展個人自覺性，因此更難面對及處理成長期所遇到的問題。

(四) 家庭

進食是人類生活非常重要的一環。接受食物能令施捨者感到愉快；相反地，拒絕卻能造成冒犯。這現況在家庭裡最能表現出來。部分兒童及青少年發覺對食物說「不」時，是唯一可表達她們的感受或能夠影響家庭的方法。

(五) 抑鬱

大部份人都很清楚，當感到煩惱或沉悶時，進食能帶來舒服的感覺。很多暴食症患者常常感到沮喪，透過暴食行為來處理不快。但是，因吃得過多而感到脹滿和臃腫，患者又感到十分難受，於是藉嘔吐、扣喉來控制體重上升。然而，內疚、悲傷和可憐的感受亦隨之產生。

(六) 不安

在人生中，對不幸的事件，我們往往有不同的反應進而處理方法。某些人因一些不快的事情，如關係破裂而觸發成厭食症或暴食症；某些雖非不幸的事件，但對患者有一定的重要性時，例如婚姻、離家等都做成不安。