



# «Pf, no sé què fer» la consulta de la setmana

[inicicentrareport]Cada setmana rebem varies consultes anònimes d'adolescents com tu que tenen problemes de tot tipus: amor, amistats, dificultats personals, estudis, sexualitat, conductes alimentàries...

Com ja sabràs si ets lector/a habitual, a El Consultori, un equip de psicòlogues i sexòlogues expertes resolen dia a dia les vostres preocupacions de manera totalment anònima. Aquí et deixem una de les consultes d'aquesta setmana.

## Consulta anònima, noia de 19 anys: "Pf, no sé què fer"

*Hola.*

*La veritat no se molt Per on començar. Fa temps que em sento com buida però hi ha dies que estic bé. Es com que de vegades m'encanta la vida i estic super feliç però quan colapso estic en un mood totalment contrari. Sempre ho intento amagar no m'agrada que la gent sàpiga que estic malament, prefereixo que pensin que tinc una vida perfecta. Perquè si explico algo tinc la sensació que molesto. Així que callo em passo mitja nit plorant i com si res.*

*Desde sempre he sigut molt nerviosa i això mai juga a favor perquè quan em dona el bajon en comptes de poder posssar-me a dormir i punt m'altero molt i potser fins que m'aconsweixo relaxar han passar dos hores.*

*Per una altre part desde fa molts anys he sigut gorda. Abans no m'importava però fa uns mesos vaig començar a aprimar sense ser conscient, estava poc a casa, menjava poc però no era res a propòsit. La gent ho notava i em va començar a dir que estava mes guapa que així millor. I no que en quin moment he arribar que cada vegada que menjo per poc que sigui em sento malament, necessito evitar menjar i controlar tot el que menjo perquè em fa por tornar a engreixar. I quan estic menjant algo que se que nl hauria de menjar i estic amb algunes persones em diuen que menjant aquestes coses (per exemple una bossa de patates o un gelat) engreixar una altre vegada i acabo sentint-me pitjor.*

*Per les nits no se si ja es una barreja de tot o que però de vegades em costa dormir i tinc somnis rars. Soc una persona que odia la violència i està totalment en contra. Doncs hi han en somnis que em torno super violenta. Un altre que em tallen la ma i era com si em moris o algo raro. Però anar a dormir que abans era un moment tranquil i que estava bé ara no vull que arribi perquè no em vull dormir i somniar coses rares o que em fan por i despertar-me espantada.*

*És que no sé què fer ja amb tot això. No noto a ningú de confiança total a qui poder-li explicar això. I a les poques persones que mes confiança tinc sento que els molesto.*

*Si arribeu aqui, gràcies per llegir.*

## Resposta de la psicòloga del Consultori:

*Hola maca! Primer de tot, et vull agrair que ens comparteixis la teva preocupació. Has dit que fa un temps que no et sents 100% bé, com buida, que algunes vegades et sents que la teva vida t'encanta i a vegades penses tot el contrari, però no t'agrada mostrar-ho ni explicar-ho perquè penses que molestaràs, i com et defineixes com una persona nerviosa, quan et dona el "bajón" t'alteres i et costa dormir. Primer de tot, en la vida és normal tenir moments de pujades i baixades d'ànim, dies en què et sentiràs millor i altres dies que no tant, sobretot en l'època de l'adolescència en la qual aquests canvis són més constants i hi haurà dies que t'encanti la teva*



*vida i altres quasi que l'odiis. Dona't tregüa!, és normal, permete't tenir dies dolents de tant en tant i quan els tinguis, consenteix-te, diga't el que li diries a una persona si la veiessis malament, però sobretot comparteix el que et passa amb el teu entorn més pròxim (amics, família, persones de confiança). No molestes!, al contrari potser estan passant pel mateix o ho han passat i et poden ajudar i fer-te sentir millor i segur que si ells ho estiguessin passant malament, segur que no et molestaria que ho compartissin amb tu.*

*També ens has comentat que sempre has sigut una noia "gorda" però recentment has perdut pes inconscientment i la gent et va reforçar positivament i ara tens por de menjar per tornar a engreixar-te. Primer de tot, és normal que ara que t'has aprimat (encara inconscientment) i tothom t'ha dit que així estas guapa, que així estàs millor ara sentis que no vols tornar al teu pes anterior, però el que és més important és que estiguis sana i tinguis molts hàbits alimentaris tinguis la constitució corporal que tinguis, perquè una constitució prima no sempre és equivalent a un cos sa. Per tenir un cos sa, cal que no restringeixis àpats per por d'engreixar-te. Si vols fer algun tipus de dieta equilibrada que t'ajudi a no tenir problemes de salut deguts a un augment de pes, és important que et posis en mans d'un especialista (nutricionista, metge, dietista?) ja que ells t'ajudaran a conèixer el teu cos i saber si és saludable mantenir aquesta baixada de pes que has tingut. A part, la ingesta de menjar com bosses de patates o gelat, te'ls pots permetre de tant en tant, no sempre, però no perquè vagis engreixar si no perquè poden no ser bons per la teva salut i si et molesta que et diguin certes coses i et fa sentir pitjor, tens dret i pots la confiança de dir-s'hi que no t'ho diguin. Ningú té perquè opinar dels teus hàbits alimentaris ni del teu cos de manera gratuïta ni sense que tu hagis donat permís! I és important que ens aquest aspecte només facis cas de persones professionals. Respecte aquest tema, si necessites parlar-ne més, sempre ens pots contactar a l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. Oferim un servei gratuït on poder explicar tot allò que et preocupa i et fa patir, un espai reservat per poder desfogar-te i explicar aquelles coses que sents que no pots dir a ningú. Una de nosaltres (psicòlogues) t'escoltarem i si cal et podem donar alguna pauta per poder portar tot això de la millor manera. El telèfon és 93 454 91 09 o mitjançant en nostre ig: @imaacabemambelstca o escriu un correu a consulta@acab.org.*

*Pel que fa a els somnis poden ser per moltes raons, primera que el teu cervell estigui al límit perquè li falten nutrients. Perquè si el cervell no està ben alimentat, no funciona correctament. També pot ser per tota l'ansietat que estàs patint en general, per tant, t'aconsello que abans d'anar a dormir facis exercicis de relaxació (n'hi ha molts per internet, que fins i tot són guiats) que t'ajudaran al fet que, quan et fiquis al llit sigui un moment de pau. Igualment et vull dir que, encara que somiïs coses horroroses, els somnis, encara que puguin ser molt desagradables, només són això, somnis i per tant, que somiïs amb aquestes coses no vol dir que hagin de passar ni que t'ho arribis a fer actes violents, simplement el teu cervell potser, igual que tu, està estressat i necessita que l'ajudem a relaxar-se.*

*Igualment, si sents que el malestar és constant (tant per l'estat emocional com pels somnis) i sents que necessites ajuda professional, sempre pots demanar d'anar al psicòleg per a què et doni eines per gestionar tot el que et passa.*

*Si has arribat fins aquí, no ens has de donar les gràcies per llegir totes les teves preocupacions, gràcies a tu per compartir-les.*

*Qualsevol cosa que necessitis estem aquí.*

*Una forta abraçada.*

Meritxell del Mastro, psicòloga especialitzada en autoestima i imatge corporal.

**Si tens qualsevol por, dubte o problema ens pots escriure anònimament a través d'aquest**



---

**formulari especificant si la consulta és de Psicologia general, sexualitat o alimentació i imatge personal:**

[consultori]3[/consultori]

[ficentrareport]