



«Problemes amb el menjar», la consulta de la setmana

[inicentrareport]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 16 anys: "Problemes amb el menjar"

Fa ara un any, els meus pares i la meva àvia, no paraven de dir-me que estava grassa, que no mengés tant i que fes més esport. Això se'm va posar molt malament i vaig començar a vomitar el que menjava. No va ser gaire temps, tres o quatre cops... però sí que vaig començar a menjar molta menys quantitat. Ara m'ho estan tornant a dir i noestic a gust amb el meu cos. He tornat a començar a vomitar el que menjo i a deixar de menjar tots els àpats, només dino. Sé que no és sa però necessito aprimar-me i baixar de pes per veure'm bé, i no sé com fer-ho.

Resposta de la psicòloga del Consultori:

Hola, gràcies per escriure.

És molt dur quan els familiars ens fan sentir malament i molt més amb el nostre cos, és evident que no han sabut fer-ho millor i no tenen la capacitat de ser conscients del mal que fan i és quelcom que arrossegueu dels seus propis traumes. Ara bé, l'important sempre és que et cuidis, i en cap moment no menjar les quantitats que et pertoquen o vomitar és cuidar-se. No és només que no sigui sa, sinó que només pot anar a pitjor i ja entrem a terrenys molt perillosos, i només tu ho pots evitar.

Acceptant el teu cos, menjant el que necessites i el que et digui el metge, i sobretot, posant límits tot i que entenem que és molt difícil, però has de poder dir a la família que no et digui res sobre el teu cos. Seria també necessari que et pogués veure un psicòleg perquè aquestes coses no són fàcils i sembla que costa trobar recolzament a casa. A part d'això, sempre és sa que puguis fer exercici i així et sentiràs millor amb el teu cos, fer àpats saludables, evitar els processats i els sucres refinats; així ja ho podràs notar. Qualsevol cosa que necessitis, aquí estem, però recorda que primer és no fer-te mal.

Marya del Campo, psicòloga experta en alimentació.

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]
[facentrareport]