



Has tingut algun d'aquests pensaments? Alerta, pot ser més greu del que creus

"No m'hauria de menjar això", "estic grassa", "he menjat massa, avui no sopo", "amb aquest cos no em voldrà ningú", "si em veuen menjar això segur que pensaran que soc una grassa", "he de fer esport cada dia per no estar grassa", "odia veure'm al mirall".

Tenir aquest tipus de pensaments intrusius és més habitual del que et penses, però **si són molt més recurrents o ens afecten en el nostre dia a dia**, cal demanar ajuda. Sabies que el 2020, després de la pandèmia, els diagnòstics de **trastorns de la conducta alimentària (TCA)**, principalment anorèxia i bulímia, van créixer? Concretament, **es van diagnosticar al voltant de 3.000 casos**.

I, per què van augmentar durant la pandèmia del coronavirus? Els experts diuen que són trastorns "normalment multicausals", però que el confinament i els mesos posteriors en termes de salut mental va afectar els joves. "Sempre preguntem a les pacients si hi ha un moment inicial -com ara la mort d'algun familiar, un viatge, etc.-, i en els últims dos anys com a factor important hi ha la covid", indica Reyes Raspall, codirectora del SETCA, un centre privat de Barcelona que atén persones amb TCA.

A més, es xifra en **prop de 28.000 els joves o adolescents que pateixen algun trastorn a Catalunya**. De fet, entre els anys 2018 i 2023, el 45% dels diagnòstics s'han produït entre menors d'edat. La psicòloga parla en femení de les pacients, i és que si bé hi ha nois i homes víctimes d'aquests trastorns, la gran majoria segueixen sent noies.

A banda de la covid, els experts també ho associen a **l'ús de les xarxes socials** i l'accés prematur al telèfon mòbil. Diuen que, mentre que en alguns aspectes (diagnòstic i atenció pública) la situació millora, hi ha altres coses que van en contra com la pressió estètica. Raspall explica que aquesta cada vegada és més prematura i alerta del contingut a xarxes socials amb conductes molt "patològiques", fins i tot "amb un punt d'exhibicionisme".

"Abans no tenien aquesta part del visualitzat constant, aquest món de la imatge en què els pacients tenen més risc de comparacions contínues, i també de relacionar-se amb gent que d'altra manera no haurien conegut mai, d'edats diferents de la seva, nivell econòmic, interessos. etc", explica. Recorda que a internet **pots veure l'estil de vida de molta gent**, però has de recordar que no hi ha una única manera correcta de ser o de viure.

'El Consultori' d'Adolescents.cat

Recorda que si algun cop t'has trobat amb una situació que et generi dubtes, inseguretats o



preocupacions pots escriure a '**El Consultori**' d'**Adolescents.cat**, un espai segur i confidencial on rebràs resposta de les psicòlogues que hi treballen.

[consultori]3[/consultori]