

COM DETECTAR UN TRASTORN DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA?

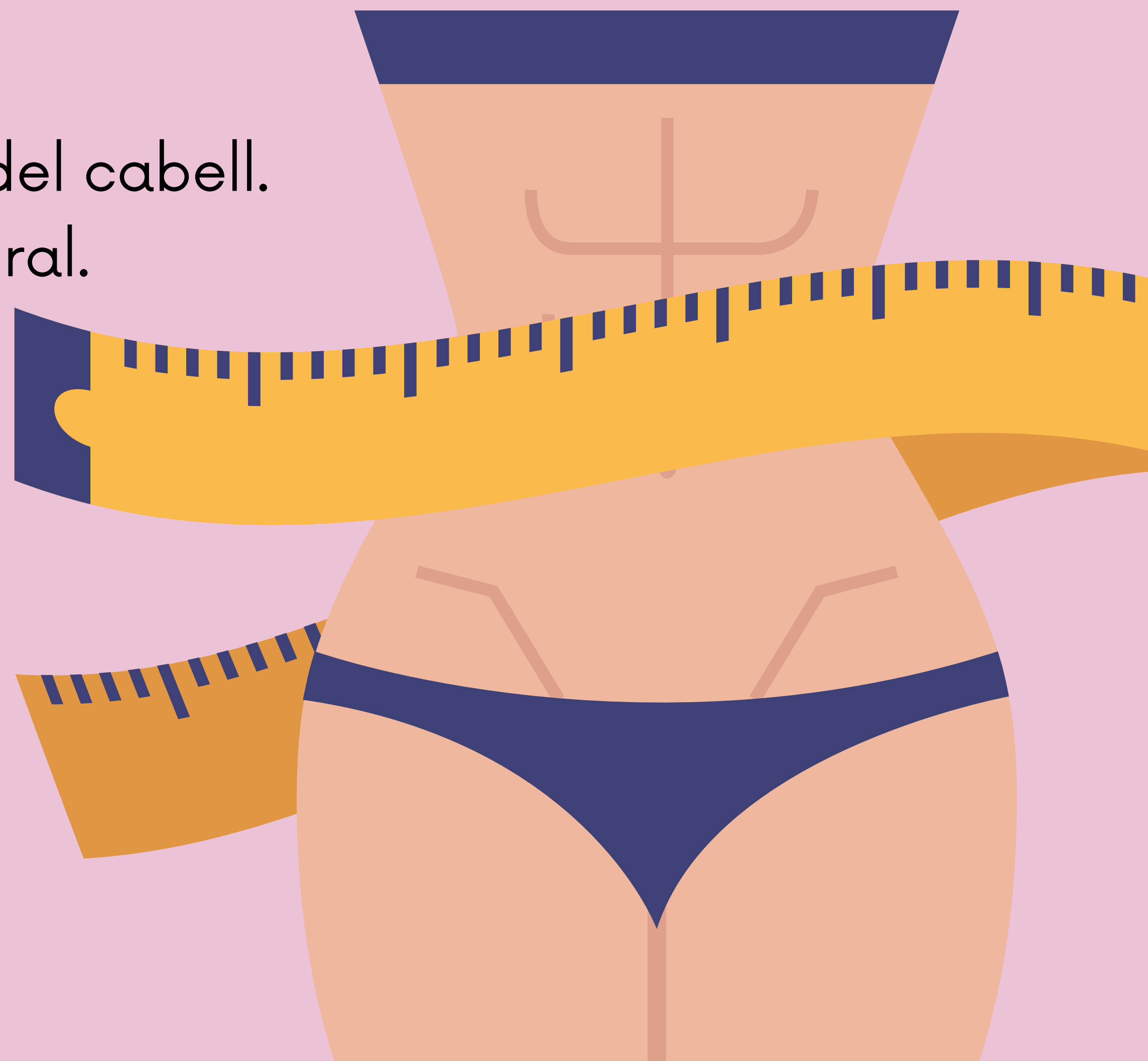
40 SIGNES I SÍMPTOMES
QUE HAN DE CAUSAR

ALERTA



CANVIS FÍSICS

1. Canvis en la gana i el pes: pèrdua de pes o grans fluctuacions a l'alça.
2. Alteracions en el cicle menstrual arribant a donar-se amenorrea.
3. Ferides com rascades o hematomes en els artells o dits, a conseqüència de provocar-se el vòmit.
4. Sensació constant de fred.
5. Feblesa, marejos.
6. Pal·lidesa.
7. Pèrdua o despigmentació del cabell.
8. Aparició de berriscol corporal.
9. Tensió baixa.



CANVIS CONDUCTUALS

10. Alteració en els hàbits alimentaris: menja molt més ràpid o lent, menja poc o escampa el menjar pel plat, vol menjar sol/a...
11. S'aixeca en nombroses ocasions de la taula.
12. Posa excuses per a no menjar: diu que ja ho ha fet, que aquest aliment no li senta bé...
13. Mostra un elevat interès a preparar plats que només menjaran els altres.
14. Pren excessius líquids, sobretot aigua.
15. Accedeix al bany immediatament després de dinar.
16. Al servei, obre aixetes o tira de la cadena innecessàriament.
17. A la nit, s'aixeca a menjar d'amagat.
18. Apareixen embolcalls a la seva habitació.
19. Realitza exercici de forma obsessiva.
20. Es pesa molt o evita la bàscula.
21. Es mira molt al mirall o l'evita.
22. Tria roba molt folgada o fosca.
23. S'aïlla a la seva habitació durant períodes prolongats.



CANVIS COGNITIUS

- 24. Preocupació excessiva pel pes i la figura corporals.
- 25. Por intensa a pujar de pes o engreixar-se.
- 26. Obsessió i control cap al menjar: calories, nutrients, diferents tipus de dietes d'aprimament...
- 27. Pensaments i creences distorsionades amb relació al cos i el pes: interès excessiu per aprimar-se estant en un pes normal o fins i tot per sota del normal.
- 28. Pensament de "tot o res" en referència al pes i el menjar.
- 29. Tendència al perfeccionisme i la rigidesa.
- 30. Alta tendència a l'autocrítica, sobretot amb el propi cos.
- 31. Dificultats per a concentrar-se i/o dur a terme activitats acadèmiques.



CANVIS EMOCIONALS

32. Inestabilitat emocional, alteracions brusques en l'humor.

33. Irritabilitat, especialment quan s'exerceix certa vigilància sobre el seu estat de salut.

34. Baix estat d'ànim, apatia, pèrdua d'interès, tristesa.

35. Ansietat.

36. Gran sentiment de culpa relacionat amb la ingesta.

37. Insatisfacció corporal.

38. Baixa autoestima.

39. Idees de fer-se mal a si mateix/a.

40. Aïllament social o pèrdua de l'interès per les relacions socials.



Davant aquests senyals...

QUÈ POTS FER?



→ Busca l'ajuda d'un/a professional sanitari/ària. Consultant amb un/a psicòleg/òloga especialitzat/ada en trastorns de la conducta alimentària o realitzant una valoració inicial a través del teu metge/essa de capçalera.

→ Coneix i valora els tipus de recursos:

- de suport com www.acab.com
- terapèutics, com els dispositius ambulatoris, els centres de dia i els dispositius hospitalaris on es pot ingressar 24 hores o a mitja estada.

→ Llegeix la guia completa amb recomanacions sobre com actuar, què evitar, exercicis, etc. a <https://bit.ly/3fHuwvc>



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Grup de Treball de Trastorns de la conducta alimentària