

Els Trastorns de la Conducta Alimentària: **Anorèxia i Bulímia Nervioses** Guia bàsica per a pares i mares

Què són els Trastorns Alimentaris?

Els **Trastorns Alimentaris**, entre els quals hi trobem l'**Anorèxia** i la **Bulímia Nervioses**, són trastorns psicològics que comporten greus anomalies en el comportament de la ingesta, és a dir, la base i el fonament d'aquests trastorns es troba en una alteració psicològica. S'entén doncs, que el símptoma extern podria ser una alteració de la conducta alimentària (dietes prolongades, negació a menjar determinats aliments, vòmit autoinduit, pèrdua de pes...) però l'origen d'aquests trastorns s'hauria d'explicar a partir d'una alteració psicològica (baixa autoestima, percepció errònia de les pròpies mides corporals, elevat nivell d'insatisfacció personal, por a madurar, elevats índex d'autoexigència, idees distorsionades pel que fa al pes o al menjar...).

Què ens pot fer sospitar que el nostre fill/a estigui patint un Trastorn Alimentari?

- Utilització injustificades de dietes restrictives.
- Estat de preocupació constant pel que fa a l'alimentació.
- Sentiments de culpabilitat per haver menjat.
- Comportament alimentari estrany (menjar dempeus, esmicolar el menjar en trossos molt petits, ritme lent o excessivament ràpid, amagar menjar, evitar postres...).
- Pèrdua de pes injustificada o pèrdua de l'augment de pes que li correspondria si ens trobem davant l'etapa de creixement.
- Por i rebuig exagerats respecte el sobrepès.
- Pràctica del vòmit autoinduit o del dejuni i utilització de laxants o diürètics amb l'objectiu de controlar el pes o perdre'n.
- Manca de menstruació, en aquelles noies que ja la tenien (amenorrea) o bé retard en l'aparició de la primera regla (menàrquia).
- Percepció errònia de tenir un cos gras.
- Fer exercici en excés i mostrar nerviosisme si no se'n fa.
- Estat depressiu i irritable, amb canvis d'humor freqüents.
- Disminució de les relacions socials amb tendència a l'aïllament.

Aquestes són algunes de les conductes que ens podrien fer sospitar que el nostre fill/a podria estar patint un Trastorn Alimentari. No perquè el nostre fill/a en presenti alguna, vol dir que inevitablement està patint una malaltia d'aquest tipus. El que sí que cal tenir en compte, és que si heu vist identificat el comportament del vostre fill/a en moltes de les conductes exposades, caldria fer alguna cosa...

Què fer si sospitem que el nostre fill/a podria estar patint un Trastorn Alimentari?

- **Parlar amb el nostre fill/a** d'allò que hem constatat que li està passant. Podem intentar esbrinar si entén la situació que està vivint com a problemàtica. Incidir en la vessant del sentiment (ho estàs passant malament?, què és això que et sembla preocupar fa uns dies?...) i no tant per la vessant racional (evitar així entrar en jocs manipulatius o enganys). Com es pot aconseguir?: mostrar interès per tot allò que li pot estar preocupant i **facilitar el diàleg** perquè pugui expressar les seves pors o dificultats.
- Per aconseguir que l'adolescent reconegui que pot presentar algun problema, és molt important fer ús d'un **bon clima de confiança**.
- **Posar-nos en marxa sense dramatitzar**: El diagnòstic d'aquestes malalties és seriós però es poden superar amb l'ajuda professional adequada.
- Incidir en la necessitat de **demanar ajuda professional** per tal de poder aturar la difícil situació que segurament està vivint. Ressaltar el paper del terapeuta com algú que el pot ajudar a fer-lo sentir molt millor amb ell mateix i millorarà la seva relació amb els altres. Aquesta és una manera d'oferir solucions al problema que s'està plantejant.
- **És important una adequada derivació**. Els professionals que condueixen el tractament d'aquestes malalties són bàsicament psiquiatres i psicòlegs especialitzats en Trastorns de la Conducta Alimentària.
- Des de l'**ACAB (Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia)** podem orientar als pares sobre quins professionals els poden ajudar i facilitar la derivació del fill/a perquè rebi un tractament eficaç. En moltes ocasions és més ràpid i senzill posar-se en contacte amb l'associació per tal d'agilitzar els tràmits i poder començar un tractament de la manera més precoç que es pugui.