CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DISTURBI ALIMENTARI

# Bulimia nervosa

Episodi di abbuffata seguiti da comportamenti per compensarli (vomito, lassativi, digiuno o esercizio eccessivo) e un'autostima molto legata al peso.

## SEGNALI FREQUENTI

- Abbuffate con perdita di controllo
- Vomito, lassativi o esercizio per compensare
- Vergogna e segretezza

## INDICAZIONI PER TE

1. Pasti regolari: evita digiuni prolungati
2. Cerca un trattamento specializzato
3. Lavora sulle emozioni che ci sono dietro

## PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Non controllare né sorvegliare: mostra fiducia e sostegno
2. Evita commenti sul corpo

## QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se ci sono capogiri, palpitazioni o debolezza: pronto soccorso
2. Se il vomito è frequente

## DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Ho abbuffate in cui sento di perdere il controllo
☐ Dopo vomito, uso lassativi o digiuno
☐ Faccio esercizio in eccesso per compensare
☐ Mi sento in colpa dopo aver mangiato
☐ Il mio peso influisce molto su come mi valuto
☐ Mangio di nascosto
☐ Mi succede almeno una volta alla settimana
☐ Mi vergogno a raccontarlo

## RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/bulimia-nerviosa
- Articolo completo: Anoressia, bulimia e abbuffate: clinicavivaldi.com/it/trastorno-anorexia-bulimia-atracones
- ADANER: Associazione spagnola per l'assistenza ad anoressia e bulimia: https://adaner.org/
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112

Informazioni divulgative, non diagnostiche. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valencia, Spagna · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com