CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DISTURBI ALIMENTARI

Disturbo da alimentazione incontrollata

Episodi in cui si mangia una grande quantità di cibo in poco tempo con sensazione di perdita di controllo, seguiti da senso di colpa o malessere, senza comportamenti compensatori.

SEGNALI FREQUENTI

- Mangia molto e molto in fretta
- Mangia senza fame o di nascosto
- Senso di colpa e vergogna dopo

INDICAZIONI PER TE

1. Stabilisci orari regolari per i pasti
2. Distingui la fame fisica da quella emotiva
3. Cerca altri modi per calmare le emozioni

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Non criticare ciò che mangia né il suo corpo
2. Condividi pasti regolari e tranquilli

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se le abbuffate sono frequenti
2. Se ci sono molto senso di colpa o tristezza

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Mangio una grande quantità in poco tempo
☐ Sento di non riuscire a smettere di mangiare
☐ Mangio senza avere fame
☐ Mangio fino a stare male
☐ Mangio di nascosto per vergogna
☐ Dopo mi sento in colpa
☐ Mi succede almeno una volta alla settimana
☐ Mangio per calmare le emozioni

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-por-atracon
- 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