CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · CONDUCTA ALIMENTÀRIA

Anorèxia nerviosa

Restricció de la ingesta que porta a un pes significativament baix, amb por intensa a engreixar i una percepció alterada del propi cos. És un trastorn greu amb tractament eficaç.

SENYALS FREQÜENTS

- Restricció important del menjar
- Por intensa a guanyar pes
- Imatge corporal distorsionada

PAUTES PER A TU

1. Busca ajuda especialitzada com més prompte millor
2. Implica la família en el tractament
3. No faces comentaris sobre pes o aspecte

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. No faces comentaris sobre pes, cos o dietes
2. Acompanya sense vigilar ni discutir en la taula

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha marejos, desmais o palpitacions: urgències
2. Si la pèrdua de pes és ràpida

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em fa molta por guanyar pes
☐ Com a molt menys del que necessite
☐ Em veig amb més pes del que diuen els altres
☐ Compte calories o evite molts aliments
☐ Faig exercici per a compensar el que com
☐ El meu pes influeix molt en com em valore
☐ He perdut molt de pes
☐ M'incomoda menjar davant d'uns altres

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/anorexia-nerviosa
- Article complet: Anorèxia, bulímia i fartades: clinicavivaldi.com/va/trastorno-anorexia-bulimia-atracones
- ADANER: Associació en Defensa de l'Atenció a l'Anorèxia i la Bulímia: https://adaner.org/
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112