CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · CONDUCTA ALIMENTÀRIA

Bulímia nerviosa

Episodis de fartada seguits de conductes per a compensar-los (vòmits, laxants, dejuni o exercici excessiu), i una autoestima molt lligada al pes.

SENYALS FREQÜENTS

- Fartades amb pèrdua de control
- Vòmits, laxants o exercici per a compensar
- Vergonya i secretisme

PAUTES PER A TU

1. Menjars regulars: evita llargs dejunis
2. Busca tractament especialitzat
3. Treballa les emocions que hi ha darrere

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. No controles ni vigiles: mostra confiança i suport
2. Evita comentaris sobre el cos

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha marejos, palpitacions o debilitat: urgències
2. Si els vòmits són freqüents

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Tinc fartades en els quals sent que perd el control
☐ Després vomite, ús laxants o dejuni
☐ Faig exercici en excés per a compensar
☐ Em sent culpable després de menjar
☐ El meu pes influeix molt en com em valore
☐ Com d'amagat
☐ Això m'ocorre almenys una vegada per setmana
☐ Em fa vergonya explicar-ho

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/bulimia-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