CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · CONDUCTA ALIMENTÀRIA

Trastorn per fartada

Episodis de menjar molta quantitat en poc temps amb sensació de pèrdua de control, seguits de culpa o malestar, sense conductes compensatòries.

SENYALS FREQÜENTS

- Menja molt i molt ràpid
- Menja sense fam o d'amagat
- Culpa i vergonya després

PAUTES PER A TU

1. Estableix horaris regulars de menjar
2. Distingeix la fam física de l'emocional
3. Cerca altres maneres de calmar les emocions

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. No critiques el que menja ni el seu cos
2. Comparteix menjars regulars i tranquils

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si les fartades són freqüents
2. Si hi ha molta culpa o tristesa

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Com molta quantitat en poc temps
☐ Sent que no puc parar de menjar
☐ Com sense tindre gana
☐ Com fins a sentir-me malament
☐ Com d'amagat per vergonya
☐ Després em sent culpable
☐ Em passa almenys una vegada per setmana
☐ Com per a calmar emocions

RECURSOS GRATUÏTS

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