



«Em veig gorda al mirall i no sé què fer», la consulta de la setmana

Cada setmana rebem varies consultes anònimes d'adolescents com tu que tenen problemes de tot tipus: amor, amistats, dificultats personals, estudis, sexualitat, conductes alimentàries...

Com ja sabràs si ets lector/a habitual, a El Consultori, un equip de psicòlogues i sexòlogues expertes resolen dia a dia les vostres preocupacions de manera totalment anònima. Aquí et deixem una de les consultes d'aquesta setmana.

Consulta anònima, noia de 13 anys: "Em veig gorda al mirall i no sé què fer"

Hola, em veig gorda quan em miro al mirall i no sé que fer. Quasi cada dia em tanco a l'habitació i faig sentadillas, abdominals, flexions, planxa... quan acabo em torno a mirar al mirall i em veig prima però al dia següent ja em torno a veure gorda. I ns q fer pq menjo bastant i tal i intento no pensar no mengis, no mengis i ho aconsegueixo una mica però quan ja he acabat de menjar em ve moltíssim sentiment de culpa i de que he menjat molt, llavors faig com encara més esport tancada a l'habitació. A vegades faig veure que m'oblido l'esmorzar a casa per no haver de menjar a l'escola. I ns què fer pq no els hi vull dir als meus pares pq crec q s'enfadaran amb mi i a la meva millor amiga tampoc pq no la vull preocupar. La veritat és que no sé com solucionar-ho.

Gràcies

Resposta de la psicòloga del Consultori:

Hola maca! Moltes gràcies per escriure'ns i explicar-nos com et sents i el que t'està passant, ets molt valenta de posar paraules a aquesta situació que estàs vivint, sabem que no és gens fàcil. Ens comentes que no estàs molt a gust amb el teu cos i que sovint et sents grassa, motiu pel qual de vegades, realitzes esport a la teva habitació, amb la finalitat de canviar aquesta percepció, i que en acabar, canvies aquest pensament, però l'endemà, tornes a pensar el mateix i mostrar disgust amb el teu cos. Per culpa d'aquests pensaments i aquesta percepció, estàs començant a reduir la teva ingesta d'aliments, de vegades amb excuses o mentides, així com en els moments que creus que menges massa, se't generen algunes emocions desagradables, com són la vergonya i la culpa, per la qual cosa, encara augmentes i intensifiques la pràctica esportiva. Primer de tot, dir-te una vegada més que moltes gràcies de nou per la teva sinceritat i expressar-nos de manera tan oberta, el que t'està passant. Pensa, que el fet que puguis identificar que alguna cosa no va bé, és el pas més important per a poder solucionar-ho. Com t'adones que alguna cosa està passant, que no saps ni pots solucionar, perquè s'escapa de la teva voluntat, ens demanes consell sobre com canviar aquesta situació. Dius que no vols explicar-ho a la teva millor amiga, per a no preocupar-la, i penses que els teus pares s'enfadaran amb tu si els expliques el mateix que ens has dit a nosaltres. Com ja t'he dit, pensa que això que t'està passant, està més enllà de la teva voluntat, pot acabar convertint-se en un problema molt seriós, i els teus pares, ben segur que el que volen és ajudar-te i que estiguis bé. Oi que quan et fa mal un queixal, et porten al dentista? Doncs en aquest cas, també necessites que un professional t'ajudi a canviar tota aquesta situació que et genera tant malestar, i que és superimportant que pots identificar com un problema. Així que t'animo al fet que puguis parlar amb ells, tan sincerament com ho has fet amb nosaltres, i entre tots pugueu buscar l'ajuda que necessites. De totes maneres, ja que ens has demanat ajuda i si tu o els teus pares necessiteu parlar-ne més, us proposo que us poseu en contacte amb nosaltres a l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia (telèfon: 93 454 91 09 o correu: consulta@acab.org) i junts comencem a treballar per a canviar aquesta situació. Us esperem, una forta abraçada!!



Anna Figuer, psicòloga especialitzada en autoimatge i TCA.

Si tens qualsevol por, dubte o problema ens pots escriure anònimament a través d'aquest formulari especificant si la consulta és de Psicologia general, sexualitat o alimentació i imatge personal:

[consultori]3[/consultori]
[ficentrareport]