



General | | Actualitzat el 29/06/2022 a les 08:00

El meu fill/a té un trastorn de la conducta alimentària. I ara què?

La psicòloga especialitzada en TCA Montse Sánchez Povedano ens explica què hem de tenir present

[inicentrareport]Els trastorns de la conducta alimentària afecten 5 de cada 100 infants i joves de Catalunya. Una dada preocupant és que l'11% de nois i noies duen a terme conductes considerades de risc. I no, **no són dades, són famílies reals** que veuen com aquest fet els afecta a la seva vida quotidiana.

Davant d'aquesta situació les preguntes i els dubtes sorgeixen: **i ara què? Què he de fer? Com el/la puc ajudar?** La culpa novament ens ve a visitar i apareixen sensacions i sentiments com la por, que de vegades no ens fa actuar amb prou serenitat.

La psicòloga especialitzada en TCA Montse Sánchez Povedano ens facilita aquests alguns consells per a pares i mares amb aquesta situació:

[GotaVerdaPle]**Els TCA no tenen culpables, no els busquis:** ni tu en tens la culpa, ni les amistats tenen la culpa ni ell/a en te la culpa. Són trastorns emocionals multifactorials en els quals intervenen aspectes de vulnerabilitat o de predisposició personal, familiar, biològic i social.

[GotaVerdaPle]**Connecta des de les emocions.** No apel·lis a la racionalitat: Davant dels primers símptomes, com la restricció de determinats aliments, les famílies intentem pressionar els nostres fills i filles dient-los que abandonin aquesta conducta. Una persona amb un diagnòstic de TCA és molt difícil que sigui conscient d'allò que li passa. Per això es recomana evitar comentaris sobre què menja, quan pesa i en canvi connectar amb ell/a des de les seves emocions: com se sent, quines són les seves pors...

[GotaVerdaPle]**Ofereix-li el teu recolzament i ajuda incondicional:** Per ajudar a una persona a superar un TCA és clau transmetre-li que no està sol, que té tot el nostre suport i que l'ajudem en tot el possible per aconseguir-ho. També cal que confiï en la seva capacitat per superar el trastorn i recuperar la seva vida i els seus projectes.

[GotaVerdaPle]**Els TCA no són només una obsessió per estar prim/a:** És un trastorn emocional complex que tenim a simplificar amb una obsessió pel cos i el fet d'estar prim. I superar-ho no és una qüestió de força de voluntat, sinó que requereix un tractament especialitzat que sol durar anys.

[GotaVerdaPle]**Es tracta d'un procés llarg:** No és qüestió d'unes setmanes, no és un procés lineal. Hi pot haver recaigudes i petites passes endavant. És per això que cal paciència, mantenir la serenitat i implicar-nos al màxim en el tractament.

[GotaVerdaPle]**Busca una relació de confiança** tant amb els teus fills/es com també amb el/la professional o professionals que l'atendran. I no oblidis que els TCA se superen! [ficentrareport]