



General | | Actualitzat el 10/09/2021 a les 07:50

Ansietat i culpa: el paper que tenen en la bulímia

Parlem de la bulímia amb la psicòloga clínica especialitzada en TCA Montse Sánchez Povedano

[inicicentrareport]Què és realment la bulímia i com es pot dir que una persona en té? Que un dia hi hagi un descontrol amb el menjar, o mengis amb presses, significa que en tinguis o que el teu fill/a en tingui? Per què es diu el trastorn invisible i com la podem prevenir i detectar?

Parlem amb la psicòloga clínica especialitzada en Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA) Montse Sánchez Povedano sobre prevenció i detecció de la bulímia.

[GotaVerdaPle]Malauradament cada vegada més escoltem la paraula bulímia i no ens resulta estranya. Però què és exactament?

La bulímia és un trastorn de l'alimentació que es caracteritza per episodis reiterats d'afartaments seguits d'accions de compensació (per evitar guanyar pes), que normalment són vòmits autoprovoats.

Sovint, també es compensa amb abús de laxants, diürètics, o fent molt esport. Cal tenir en compte que els trastorns de l'alimentació es mouen en un contínuum. Vull dir que és molt habitual que una pacient que ha començat amb anorèxia derivi després cap a la bulímia.

L'important és saber que hi ha un mateix nucli comú, independentment de com es manifesta, i és una necessitat de control sobre la figura, el pes i el menjar que impedeix un funcionament saludable en els diferents ordres de la vida.

[GotaVerdaPle]Quin paper hi juguen l'ansietat i la culpa?

Ansietat, culpa, com d'altres, són emocions que el pacient que pateix un trastorn de bulímia intenta mitigar o controlar amb afartaments i vòmits. Es diu que aquestes conductes, encara que molt patològiques, s'utilitzen per regular uns estats emocionals que es viuen amb disconfort.

El que passa, és que, alhora, l'afartament també agreuja aquest sentiments negatius, perquè dispara la por a l'augment de pes i la sensació de descontrol. El vòmit i el dejuni es converteixen en conductes paliatives d'aquest patiment emocional, i això fa que siguin molt addictives i de difícil resolució. Al final, el pacient queda atrapat en un cercle emocional negatiu.

[GotaVerdaPle]Per què es diu "el trastorn de l'alimentació invisible" i com es pot detectar?

Perquè és més difícil de detectar. Com que la pacient compensa els afartaments amb vòmits, els canvis en el seu cos no són tan visibles com en el cas de l'anorèxia, on la pèrdua de pes pot ser molt ràpida i evident.

A més, tant els afartaments com les compensacions (vòmits, abús de laxants, etc) es fan normalment d'amagat. A eàtica hem tractat noies amb una bulímia greu que havien aconseguit ocultar el trastorn durant anys.

Com a pares/mares, però, sempre hem d'estar atents a determinats canvis que ens han d'alertar: un estat depressiu i irritable, una insatisfacció personal constant, una forta tendència a l'aïllament, etc.

[GotaVerdaPle]Quins comportaments poden ser indicis?



Hauríem de considerar senyals d'alerta determinats comportaments dels nostres fills o filles, com ara posar excuses per no menjar, voler començar una dieta restrictiva, sentir-se culpable per haver menjat, intentar amagar el cos (vestir amb roba molt ampla, evitar el banyador, etc) o accions com tancar-se al bany després de menjar.

I, evidentment, hem d'actuar amb rapidesa i buscar ajuda si detectem vòmits autoprovocats, abús de laxants, pèrdua de pes injustificada, una interrupció de la menstruació, etc.

[GotaVerdaPle]Quan se sol donar? Hi ha edats o perfils de persones més vulnerables?

Els trastorns de l'alimentació són malalties que, normalment, comencen en la pre-adolescència i l'adolescència, una etapa decisiva en la construcció de la identitat personal i de les relacions.

I sí, és cert que hi ha certs perfils de personalitat que poden fer que una persona sigui més vulnerable a patir un TCA. L'alt perfeccionisme és la dimensió més important i s'associa al manteniment d'un absolut control sobre tots els aspectes de la vida. Altres factors de vulnerabilitat són l'alexitimia, la dificultat per identificar i descriure emocions, o la dificultat en les relacions socials.

Les persones més vulnerables a patir un TCA construeixen la seva identitat fonamentant-la en el fet de sentir-se estimat i agradar, durant la infància pels pares i en l'adolescència pel grup d'iguals (amics, companys, etc).

[GotaVerdaPle]Què hem de fer si veiem que el nostre fill/a pot patir-ne o fins i tot nosaltres mateixes o les nostres parelles?

La clau és actuar amb rapidesa, perquè un diagnòstic precoç és molt important per evitar que el trastorn s'agreugi i es cronifiqui. Si tenim qualsevol sospita, hem de parlar primer amb la persona afectada de forma oberta i honesta i escoltar-la sense menystenir com se sent.

I, a partir d'aquí, hem de demanar ajuda a un professional especialitzat en trastorns de l'alimentació, que sabrà avaluar la dimensió del problema i orientar el millor tractament. És molt important confiar en l'equip terapèutic i col·laborar-hi. La bulímia, com l'anorèxia, afecten a tota la família i, per tant, tota la família té un protagonisme molt important en la seva superació.

[GotaVerdaPle]Què podem fer per prevenir-la?

Moltes coses. A eatica hem creat un decàleg per a la prevenció dels trastorns de l'alimentació que comença per evitar normalitzar les dietes sense prescripció mèdica. Una altra recomanació es fer un repàs al dia sempre junts, i fer que sigui un moment per compartir, en família, el nostre dia a dia.

És essencial fomentar la comunicació amb els nostres fills, saber-los escoltar de forma activa, no només donant consells. I promoure la seva autoestima: promoure l'amor i l'aprovació no vinculada al fet que assoleixin una fita, sinó de forma incondicional. Es tracta d'ajudar-los a fer-se autònoms i 'entrenar-los' en la frustració.

Ser exigents amb ells però, alhora, acompanyar-los en les caigudes. També és clau que, com a societat en general, modulem els comentaris crítics sobre l'aspecte físic de les persones i un punt molt important: que ensenyem als nostres adolescents a ser crítics amb els missatges de les xarxes socials, que sovint alimenten un ideal de bellesa irreal i impossible.

[info]Montse Sánchez Povedano, psicòloga clínica experta en TCA i fundadora de la clínica eàtica[/info]