SERVEIS, WEBS I RECURSOS ÚTILS

CatSalut, Trastorns de la conducta alimentària

Salut Respon, 061

Parc Taulí, Salut mental i addiccions
937 23 10 10

ITA (Especialistes en Salut Mental)
900500535

ACAB (Associació Contra l' Anorèxia i la Bulímia)
93 454 91 09

Adolescents.cat
El Consultori

Fundació Imatge i Autoestima
telf: 93 454 91 09

AFATRAC
Associació de Familiars d'Afectats per Trastorns de Conducta
659 76 25 50

Si vols més informació, demana'ns hora!

ASSESSORIA ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

C/ Blasco de Garay, 19

93 745 33 01

689 32 19 45

@sbdjove

oficinajove@ajsabadell.cat

https://web.sabadell.cat/joves

Pots descarregar tots els nostres infoexpress escanejant aquest QR

**Edició 08/2022*

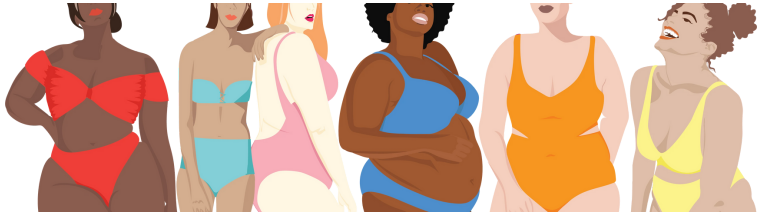
DESCARREGA'T els que vulguis

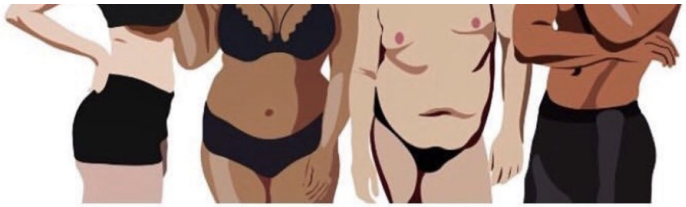
Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
Direcció General de Joventut

Ajuntament de Sabadell

Diputació Barcelona

IMATGE CORPORAL





oficina jove del Vallès Occidental SABADELL

SOCIETAT I IMATGE CORPORAL

La representació mental que cada persona té sobre el seu propi cos es veu influenciada per l'entorn i per com és representada la bellesa en la societat, en cada època de la Història.

Els mitjans de comunicació, la publicitat, les xarxes socials, etc. ens imposen uns **estàndard i uns cànons de bellesa** que no representen a la majoria de la gent. La pressió per assolir-los pot derivar en un TCA.

L'ADOLESCÈNCIA és un període marcat per importants **canvis físics i psicològics.** En aquest període, el **grup d'iguals** és crucial i l'adolescent necessita sentir-se acceptat per la resta.

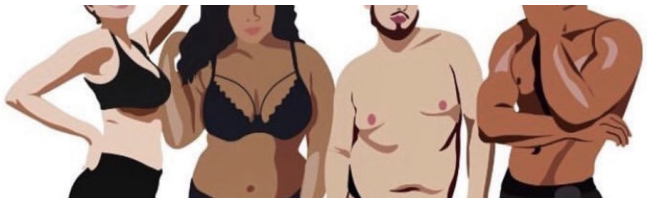
A vegades, els i les joves projecten al seu cos els problemes i les **inseguretats** que aquesta etapa vital planteja. Fer ús de les dietes i el modelatge del cos, com estratègia per a millorar l'autovaloració i la valoració que fan la resta de nosaltres, és una estratègia arriscada.

AGRAEIX EL QUE EL TEU COS FA PER TU

Sempre hi haurà alguna part del nostre cos que no ens agrada gaire i que segur que hi ha algunes cosa que voldríem tenir diferent.

Hem de pensar, però, que la **finalitat del cos no és estètica** sinó **funcional**. Gràcies al nostre cos ens podem moure, respirar, viure, sentir actuar, pensar, existir...
Centra't en allò que el teu cos fa per a tu!

El teu cos és molt més que la teva aparença.



QUÈ SÓN ELS TCA?

Els Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA) són **trastorns mentals** molt greus, d'origen multifactorial, que porten a la persona a obsessionar-se amb el seu cos, l'alimentació i el pes. Un factor per si sol mai no n' és la causa, però principalment reflecteixen la **no acceptació de la persona cap a ella mateixa.**

Poden aparèixer a qualsevol sexe i edat, tot i que **l'adolescència és l'etapa de major risc.**

TCA més comuns

Anorèxia nerviosa
Restricció i reducció alimentària

Bulímia nerviosa
S'ingereix una gran quantitat d'aliment en poc temps, seguit de conductes compensatòries (vòmits, esports, laxants ....)

Trastorns per afartament
Episodis d'ingesta compulsiva sense conductes compensatòries.

Trastorn de la conducte alimentària no especificat
Existeixen símptomes però no compleixen suficients criteris per diagnosticar anorèxia o bulímia.

Vigorèxia
Exercici compulsiu combinat amb dieta per fer múscul

Ortorèxia
Obsessió per menjar saludable

Si no t'agrades físicament, si no et trobes bé amb tu mateix/a... Si has detectat comportaments de risc en amistats o familiars...
Contacta amb serveis i recursos especialitzats i amb l'equip de professionals del teu Centre d'Atenció Primària de referència.

COM POTS AJUDAR UNA PERSONA AMB TCA?

- Explica-li que estàs **preocupat/da** perquè creus que li passa alguna cosa relacionada amb l'autoestima i el menjar.
- Si la persona **reconeix** el que li està passant, anima-la perquè ho **expliqui** a la seva família.
- Si tot i insistir-li que ho expliqui a la seva família es **nega** a fer-ho o segueix sense reconèixer què li està passant, és important dir-li que l'estimes i que per això **demanaràs ajuda en el seu lloc.**
- És important que parlis amb alguna persona adulta de referència (familiar, institut, etc). No serà fàcil i és possible que s'enfadi amb tu, però a la llarga entendrà que ho has fet perquè et preocupa i vols el seu **benestar**.
- Pots demanar **ajuda a altres companys/es,** si ho fas en grup sentiràs menys pressió i més suport.

A CASA NO T'OBLIDIS DE...

Fomentar la comunicació i la tolerància.

Potenciar l' autoestima de manera positiva.
Ens hem de sentir valorats/des pel que som i per les nostres habilitats, no només pel nostre físic.

Donar eines per criticar els estereotips i els ideals que es poden veure als mitjans de comunicació.
És positiu veure la televisió, llegir revistes o navegar per internet i després conversar sobre aquests temes.

Reforçar l' acceptació del nostres cossos i sentir-nos- en satisfets/es .
Evitem fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.

Promoure hàbits d' alimentació saludables:
- *Fem de l' alimentació un acte social i familiar, compartint com a mínim un àpat al dia.*
- *Evitem dietes especials per a diferents membres de la família o la utilització de productes "light" quan realment no es necessiten.*
- *Inculquem la importància de no saltar-se àpats.*

Fomentar l' ús responsable dels dispositius i les xarxes.
Compte amb les pàgines web que fan apologia dels TCA!