

Com detectar possibles trastorns de conducta alimentària (TCA)

Durant l'adolescència som més vulnerables perquè aquesta és una etapa vital en què la personalitat, l'autoestima i el rol social estan en ple desenvolupament davant un entorn en què la pressió social per la imatge i el físic és molt elevada.

Segons els estudis, 1 de cada 5 adolescents està en risc de desenvolupar un TCA, per això, hem d'estar atents davant de qualsevol senyal d'alerta, característica o exposició d'un/a adolescent que augmenta la seva probabilitat de patir-ne un.

Amb aquest propòsit, a continuació, es presenta una llista d'aquells factors i senyals als quals hem d'estar atents:

FACTORS PSICOLÒGICS

- Auto exigència elevada
- Perfeccionisme
- Pensaments obsessius
- Necessitat de control
- Rigidesa cognitiva
- Ansietat
- Depressió
- Baixa autoestima
- Experiències traumàtiques (haver patit abusos...)

SENYALS D'ALERTA

- Es preocupa pel menjar
- Mostra una preocupació extrema amb el pes i la seva figura
- Sembla preocupat/a per menjar en públic
- Fes servir quantitats excessives d'esbandida bucal i xiclet
- Es cansa més del que és habitual
- Menja ràpidament en general
- Se salta menjars
- Demana opinió sovint sobre el seu aspecte físic
- Beu aigua excessivament
- Es queixa de restrenyiment i dolors abdominals
- Presència d'embolcalls o paquets de laxants o diürètics
- Evita menjar amb altres persones (al pati de l'escola)
- Fa dietes repetitives
- Fluctuacions importants en el pes

Com detectar possibles trastorns de conducta alimentària (TCA)

- Se sent malament per haver menjat
- Es troba més distant i aïllat/a social
- Hi ha evidències de menjar excessivament en un període de temps curt
- La seva autoestima depèn de la seva figura i el seu pes
- Irregularitats menstruals
- Diu mentides