

Non sò come uscirne

Inviato da Mandimartinelli - 06/04/2018 17:01

Ciao a tutti.

Sono nuova del forum.. di solito non chiedo aiuto a nessuno, ma ho tanta voglia di parlare con qualcuno che è nella mia stessa situazione.

Perdonatemi per le tante parole, ma ho cercato di riassumere il più possibile.

Ho 22 anni e da qualche anno soffro del disturbo da alimentazione incontrollata.

Mi è stato diagnosticato in un centro per i disturbi alimentari, dove sono stata seguita per un pò. E in seguito ho intrapreso una terapia da una psicologa.

Ma nessuna delle due terapie mi ha portata a significativi risultati. E non le ho seguite per pochi mesi, ma parecchi di più..

Questo disturbo mi condiziona in tutto e sono veramente stanca e abbattuta psicologicamente, ciò che funziona per gli altri non funziona per me...

E da anni che alterno periodo in cui penso di esserne uscita a periodi in cui improvvisamente tutto crolla e ritorna esattamente come prima. Anche se è un periodo felice, anche se non succede niente ricomincio da capo...

Faccio un esempio. 2 mesi fa ho seguito una dieta niente affatto restrittiva (per capirci mangiavo ogni mattina 6 fette biscottate con la marmellata e un bicchierone di latte, e a pranzo e cena mangiavo molto, però principalmente proteine, ma non intendo sempre carne, anzi!) Ed ero soddisfatta, mangiavo tanto e il mio palato ne era appagato, e sono cmq dimagrita 3 kg in un mese. Ero super felice e andava alla grande, andavo anche in palestra e tutto filava piacevolmente liscio.

Poi un giorno, dal nulla, tutto è crollato. Ho ricominciato ad abbuffarmi, a mangiare di notte, a non avere più assolutamente voglia di andare in palestra... la vecchia me è tornata alla carica più forte di prima e ho rapidamente recuperato tutto e anche qualcosa di più.

Ma non è la prima volta, sono anni che la mia vita è così. Due mesi perdo, due recupero, un ciclo che si ripete.

Solo che più vado avanti più è peggio. Perché ora sono totalmente scoraggiata perché anche in quei periodi in cui le cose vanno bene sò che non dureranno, come le ultime 20 volte, come gli ultimi 5 anni.

Per esempio, ieri sera mi sono abbuffata, ma appena mi sono svegliata oggi mi sono detta che era ok, che potevo cominciare bene questa giornata... invece appena mi sono alzata dal letto ho mangiato due panini con marmellata, una piadina con formaggio e petto di pollo, poi un'altro panino e poi una banana e in tutto questo non sono riuscita a fermarmi...

E anche quando riesco a rigare dritto non riesco più a crederci fino in fondo, ormai sono stufa di soffrire e di illudermi tutte le volte...

Ormai sono convinta che non riuscirei mai ad uscire e che vivo solo per quei mesi in cui le cose vanno bene. Quindi quando capisco che è un "periodo di buona"; cerco di godermelo al massimo,

consapevole che finirà

A metà estate vorrei provare a partire da sola. L'ultima cosa che mi rimane è provare a partire e ricominciare da qualche parte.

Se no pensare di vivere così tutta la vita non riesco ad accettarlo. Se no mi aspetta una vita infelice.

Scusate lo sfogo. Grazie.

=====

Re: Non sò come uscirne

Inviato da volcarolina - 09/04/2018 14:31

Ciao Mandi, 🍌

benvenuta nel forum, abbiamo letto la tua storia e proveremo ad aiutarti.

Ci incuriosisce la tua affermazione "periodo di buona", quindi presupponiamo che esista anche "un periodo cattivo": ti va di raccontarci che cosa provoca uno o l'altro?

Ci hai parlato poco di te (famiglia, studi, hobby,..) ti andrebbe di raccontarti?

Ti aspettiamo 🍌

=====