

## **Ansia, depressione, disturbi alimentari**

Inviato da Chiara99 - 23/08/2018 16:45

---

Buonasera a tutti, è la prima volta che scrivo su questo forum ma è diventato troppo difficile per me affrontare questo problema che mi affligge e se non ne parlo con qualcuno rischio di esplodere. Sono stata sempre una ragazza in carne, fin da piccola ma da qualche tempo a questa parte attraverso un percorso duro e tortuoso sono riuscita a ridurmi fino all'osso, ho perso moltissimi chili, più del dovuto. Pensavo che così forse sarei riuscita a farmi accettare dagli altri però qualcosa è cambiato, vomitare dopo mangiato, tenersi alla larga dai cibi calorici e diminuire i pasti non è diventato solo un modo per far fronte al mio problema di obesità, si è trasformato come il miglior modo, quello più semplice per andarmene. Ho sempre vissuto sentendomi intrappolata, in un mondo che non mi apparteneva, ho fatto sempre di tutto per essere accettata ma poi qualcosa è cambiato : ho sentito un tremendo vuoto dentro di me che pian piano cresceva sempre di più fino al punto in cui ho iniziato a tagliarmi. Lo ammetto, per un primo momento mi ha fatto sentire meglio perché il solo pensiero che mi riecheggiava in testa riguardava le mie ferite ma successivamente il dolore è tornato e con esso l'angoscia, il dolore, la solitudine e la voglia di chiudere gli occhi per non riaprirli mai più. Mi sono resa conto di aver paura di qualsiasi cosa, del futuro, di scoprire che in fondo sono esattamente come mi vedo e che per me là fuori non c'è un posto. Non so cosa fare, grazie a chiunque risponderà.

=====

## **Re: Ansia, depressione, disturbi alimentari**

Inviato da volcristina - 25/08/2018 07:47

---

Cara Chiara,

benvenuta nel forum del Sorriso e grazie per aver condiviso la tua storia.

Ci racconti che hai intrapreso un percorso per perdere peso perché non ti sentivi bene con te stessa; sei stata seguita da un dietologo o un nutrizionista o hai fatto da sola?

C'è qualcuno, la tua famiglia o qualche amica che conosce il tuo disagio e ti aiuta ad affrontarlo? È davvero importante avere accanto persone che ti vogliono bene e che ti facciano capire quanto è bella la vita, anche se a volte è difficile e ci mette davanti ad ostacoli che sembrano insuperabili.

L'accettazione del proprio corpo non è solo un tema fisico ma anche psicologico: hai mai pensato di rivolgerti ad un professionista per affrontare questo problema?

Ti andrebbe di raccontarci un po' di te, che scuola fai, che cosa fai nel tuo tempo libero, come sei caratterialmente? Quello che hai voglia di condividere ☺

Cara Chiara, devi essere forte in questo momento e cercare nelle piccole cose quelle che ti ricordano che la vita è un dono e va vissuta al meglio. Può essere un abbraccio di una persona cara, il sorriso di un bambino, l'affetto di un familiare, un gesto o una parola che ti fa capire che sei importante.

Aspettiamo preso tue notizie

Un abbraccio forte!

=====

---

## Re: Ansia, depressione, disturbi alimentari

Inviato da Chiara99 - 26/08/2018 16:04

---

Grazie per la vostra risposta. All'inizio ho preferito non affidarmi ad un nutrizionista e fare di testa mia, questo mi ha portato a mangiare solo 2 volte al giorno ed a riempirmi di acqua. Sono quasi svenuta, dopo questo sono dovuta andare dal dietologo per evitare di sentirmi ancora male; mi ha dato una dieta che ho seguito per ben 3 anni e che continuo ancora a rispettare. Qualche volta mi capita di avere un attacco di fame durante la giornata ma mi risulta facile sedarlo con un po' di acqua o con qualsiasi altro alimento che abbia un numero minimo di calorie, ormai tutti i cibi sono diventati per me identici, con lo stesso sapore. Mi sono fatta seguire per un po' di tempo da uno psicologo ma le cose invece che migliorare peggioravano a vista d'occhio, neanche lui è riuscito a porre fine a questo groviglio di emozioni che continuano a perseguitarmi ogni giorno. Orami diventa sempre più facile pensare che le cose belle al mondo sono ben poche.

=====

---

## Re: Ansia, depressione, disturbi alimentari

Inviato da volcristina - 29/08/2018 12:34

---

Ciao Chiara,

forse quello psicologo non era quello giusto per te? Può succedere di non avere feeling con qualcuno, o magari lui non era specializzato in casi come il tuo, può essere?

Te la sentiresti di riprovare con un altro professionista?

Per quanto riguarda le persone che ti stanno vicino? C'è qualcuno a cui ti sentiresti di raccontare tutto? Oppure potresti pensare ai gruppi di sostegno dove ci sono persone che conoscono e vivono il stesso tuo disagio. La condivisione a volte aiuta a sentirsi meno soli e più compresi.

Quello che ci sentiamo di dirti è di non affrontare tutto questo da sola, parlane con qualcuno che possa aiutarti concretamente. Hai mai affrontato il tema con i tuoi genitori?

Cara Chiara, non sei sola e, soprattutto, hai molte vie di uscita: certo ci vorrà forza e perseveranza ma siamo certi che riscoprirai la bellezza della vita.

Noi aspettiamo tue notizie,

un abbraccio!

=====