

Ho paura per me stessa.. non so più come fare

Inviato da Vale90 - 04/11/2019 15:20

Eccomi qua.. ho 29 anni.. ho passato 1 anno di anoressia a contare le calorie di ciò che mangiavo.. eliminare più possibile i carboidrati ... mangiando più verdure possibili e togliendomi qualche sfizio ogni tanto (max una volta ogni due sett)

Ho iniziato a pesarmi tutti i giorni

Quando sono scesa sotto i 40 chili inizialmente mi sono spaventata, poi però pian piano sono arrivata ai 35.. e mi vedevo bella.. magra.. come non lo sono mai stata!

Problema... ok, non avevo fame, stavo bene con me stessa, ma l'amenorrea mi ha iniziato a preoccupare..

Così ho deciso di mettermi sotto ad ingrassare MA IN MODO SALUTATEE... quindi pian piano, mangiando in modo corretto e iniziando ad essere più sportiva, quindi più tonica.. almeno avrei avuto qualche kilo in più ma senza ciccio mille...

Iniziano i problemi ... inizia la bulimia.. mangio schifezze a gogo che prima non avrei mai toccato nemmeno quando ero in salute.. inizia il binge eating .. non ho fame ma mangio di tutto, giorno e notte

Inizia la mia dipendenza dai dolci.. in qualsiasi momento penso ai dolci

Esco di casa, vado al supermercato, compro cioccolati e merendine a volontà e svuoto tutto

Mangio cibo di tutti e di nascosto

Sono ingrassata in 1 mese di 5 chili e io vorrei cercare di uscirne

Alcuni giorni riesco a far la brava ma arriva un momento in cui ricomincio

Non so più come fare

Non so come sia possibile passare da un controllo totale del cibo a non averne proprio

Non esco più

Sono triste

Rinuncio alla pizza con amici perché TROPPE CALORIE

E mentre loro mangiano la pizza io mi abbuffo di 6000 cal e mi sento in colpa perché ho perso il momento di star con amici e ho mangiato come 8 pizze ma di schifezze

Mi faccio schifo da sola

Ho deciso di non vomitare più ma vorrei smettere anche con le abbuffate

Vorrei tornar indietro di qualche kilo e ricominciare quello che volevo fare: aumentare in modo sano

Peccato che il mio peso non scende più e sono triste

Mi sento una fallita

Più il peso non scende di almeno 2 chili più non mi sento motivata a prender in mano la situazione è mangiar in modo sano

Come posso fare?

Aiutatemi per favore

=====

Re: Ho paura per me stessa.. non so più come fare

Inviato da voldina - 05/11/2019 17:13

Cara vale,

grazie di averci scritto e grazie per la fiducia che riponi in noi.

Leggiamo la tua storia e di questi problemi alimentari che ci sembra tu abbia da un anno.

Dici di essere spaventata e preoccupata per l'aggravarsi e la complessità della tua situazione.

Dici che hai perso il controllo e che ti senti una fallita. Noi al contrario pensiamo che l'aver scritto qui sia un grande passo avanti e che il bisogno di affrontare questa situazione sia anche per te diventato indispensabile.

Ne hai già parlato anche con qualcuno della tua famiglia o con il tuo medico?

Hai diritto a riconquistare la serenità con il cibo e a non rinunciare a stare con i tuoi amici

Vuoi raccontarci anche qualcosa di te? e del tuo mondo?

ti aspettiamo, ti abbracciamo



=====