Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

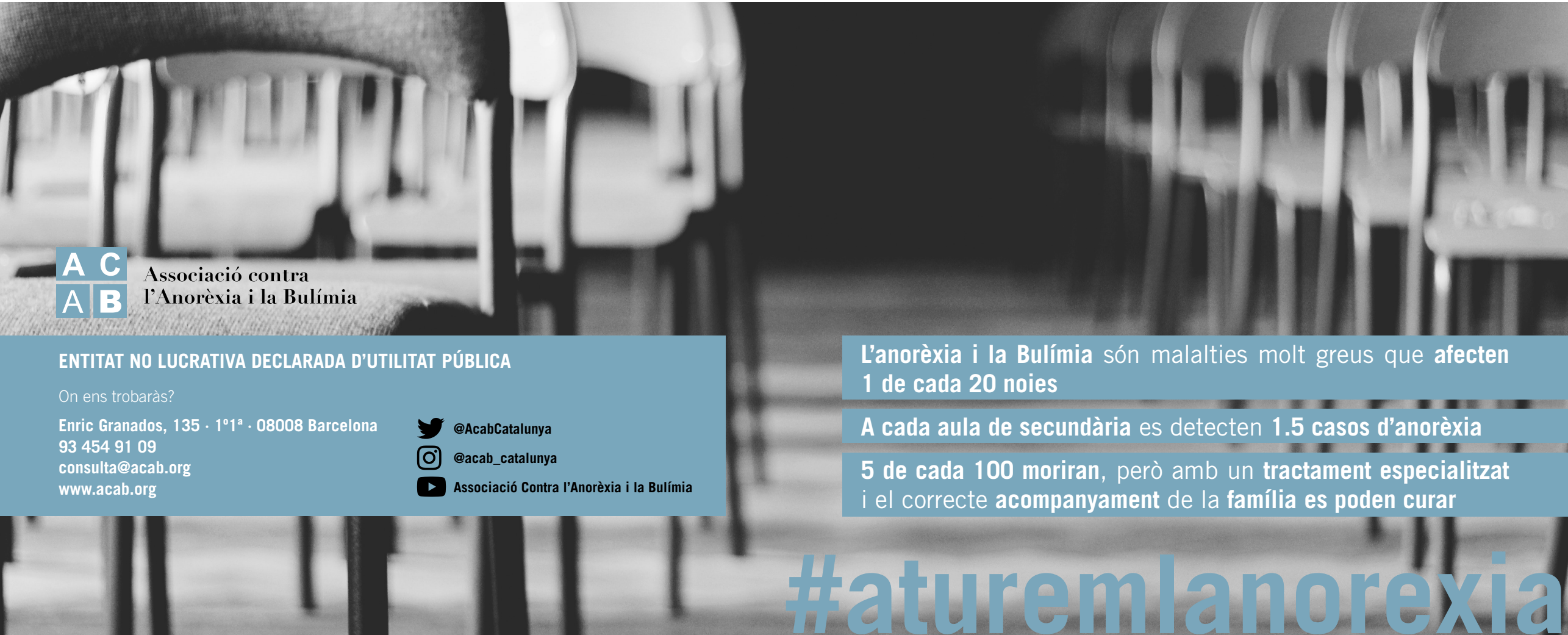
Fundació
Josep Botet

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

VITOGAS

Ajuntament de
Barcelona

ACAB
Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia



ACAB
Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia

ENTITAT NO LUCRATIVA DECLARADA D'UTILITAT PÚBLICA

On ens trobaràs?

Enric Granados, 135 · 1º1ª · 08008 Barcelona
93 454 91 09
consulta@acab.org
www.acab.org

@AcabCatalunya
@acab_catalunya
Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia

L'anorèxia i la Bulímia són malalties molt greus que **afecten 1 de cada 20 noies**

A cada aula de secundària es detecten **1.5 casos d'anorèxia**

5 de cada 100 moriran, però amb un **tractament especialitzat** i el correcte **acompanyament** de la **família es poden curar**

#aturemlanorexia

Docent, si observes un d'aquests comportaments, truca'ns!

En relació amb l'alimentació:

- L'alumne/a **canvia la seva manera de menjar**: menja més lent, pot ser que mengi dret, que estigui alerta si estem "controlant", esmicola o amaga el menjar...,
- L'alumne/a **va al lavabo més sovint** i cada vegada hi passa més estona tancat/ada.

En relació amb la imatge corporal:

- **Intents d'amagar el cos**: roba ampla, evitar piscina, platja o convivències
- Comentaris per part de l'alumne/a d'**insatisfacció o de baixa autoestima**.
- Pal·lidesa, marejos, caiguda del cabell, sequedat de la pell, ... (conseqüències produïdes per la **desnutrició**)

En relació amb el comportament:

- **Canvis en el rendiment acadèmic**: més desconcentrats/ades o alta exigència.
- **Canvis d'humor més freqüents**: irritabilitat, agressivitat, ansietat, depressió, ...
- Passa moltes estones sol/a o sorgeixen més conflictes amb el seu grup d'amics, un **aïllament social** que no és propi de l'alumne/a.
- **Fer exercici físic de forma molt intensa**.

Com actuar?

Parlar amb l'alumne/a

- No confrontar el símptoma de manera directa, sinó **apropar-se a l'alumne/a i preguntar** què és el que li passa
- No serveixen els mecanismes de control, càstig o amenaça. **Acostar-nos des de la preocupació** pel seu benestar emocional.

Parlar amb els pares

- **Insistir perquè demanin ajuda** a professionals.
- Comentar què ens preocupa i **orientar-los on poden buscar ajuda**.
- **Remarcar** que estem parlant d'un **problema greu**.
- Donar-los suport des de l'escola i **ser tots un equip**.

Des de l'escola

- Podem buscar espais per **treballar l'autoestima i un estil de vida saludable**.
- Proposar activitats per **desenvolupar** un **pensament crític envers la pressió social per tenir un determinat cos**.
- **Promocionar el respecte** entre els companys/nyes i **donar-los eines per fer front a les crítiques**.

Tu no has de fer cap diagnòstic, però pots ajudar el teu alumnat!

Docent, et podem orientar:

- ✓ Truca'ns! **93 454 91 09**
- ✓ Envia un e-mail a **consulta@acab.org**
- ✓ Consulta la nostra web **www.acab.org**

ELS COSTARÀ DEMANAR AJUDA, NO ESPEREM QUE ENS HO DIGUIN EXPLÍCITAMENT