

Test auto valutativo e di auto osservazione

Ti capita spesso di avere fame dopo aver già mangiato?

SI	NO
----	----

Ti senti in colpa dopo aver mangiato?

SI	NO
----	----

Hai mai fatto ricorso a diete estreme?

SI	NO
----	----

Ritieni di effettuare i pasti previsti per una corretta alimentazione?

SI	NO
----	----

RIFLETTI!



Per saperne di più
Se hai dei dubbi
Se senti di voler fare chiarezza
Se non sai che fare con una persona a te cara
Contattaci!

Ser.T Enna/Piazza Armerina

Sede di Enna Viale IV Novembre N. 40
Tel. 0935 520836/839

Sede di Piazza Armerina Via Generale Muscarà
N. 65 Tel. 0935 981613/5

Ser.T. Nicosia presso ospedale "C. Basilotta"
Tel. 0935671366/329

Centro ascolto di Leonforte presso ospedale
"Ferro Branciforti Capra"
Tel.0935664328

Aperti dal lunedì al venerdì h. 08:00-14:00
lunedì e giovedì h. 14:30-17:30

DIPENDENZE DA COMPORTAMENTO



Contrariamente a quanto si è soliti pensare, le dipendenze patologiche non sono necessariamente legate all'assunzione di sostanze.

Molti comportamenti che provocano piacere o che permettono di alleviare un malessere possono diventare "necessari" e "urgenti" costringendoci a modificare le nostre abitudini.

Tra questi si diffonde in maniera preoccupante il gioco d'azzardo patologico (**GAP**).

Il gioco d'azzardo è vietato ai minori di diciotto anni ma molti giovanissimi scommettono e giocano online, servendosi di account falsi e usando carte di credito di altre persone, solitamente dei genitori.



Anche le abitudini alimentari possono essere modificate per cercare di adattarsi alla propria percezione della realtà o per controllare il malessere.

Chi soffre di disturbi alimentari, non riesce a guardarsi in modo obiettivo.

I disturbi alimentari sono patologie caratterizzate da un'alterazione delle abitudini alimentari e da un'eccessiva preoccupazione per il peso e per le forme del corpo. Insorgono prevalentemente durante il periodo dell'adolescenza, e non solo, e colpiscono entrambi i sessi, ma soprattutto il sesso femminile.

I principali disturbi del comportamento alimentare sono il disturbo da alimentazione incontrollata (Binge Eating Disorder o BED), la bulimia e l'anoressia nervosa, e i disturbi dell'alimentazione non altrimenti specificati (NAS), che non soddisfano i criteri per una diagnosi piena.

Queste patologie sono accomunate dal pensiero ossessivo del cibo o dalla paura morbosa di diventare sovrappeso, abbinata ad una percezione deformante del proprio corpo e a bassa autostima.

Che cosa è il disturbo da alimentazione incontrollata (Binge Eating Disorder o BED)?

Il **BED** è caratterizzato dalla presenza di crisi bulimiche e da tendenza a mangiare in eccesso anche al di fuori di queste, senza il ricorso a comportamenti di compenso e/o di eliminazione per il controllo del peso. Il consumo di cibo viene visto come valvola di sfogo e/o porto sicuro in cui rifugiarsi dalle preoccupazioni quotidiane e il soggetto presenta una condizione di sovrappeso o di obesità.

Che cosa è la bulimia?

La bulimia è un disturbo del comportamento alimentare che, nella persona affetta, è responsabile di grandi abbuffate di cibo, seguite da sensi di colpa e comportamenti anomali.

Tra i comportamenti anomali del soggetto bulimico, i più frequenti sono: il vomito autoindotto, l'assunzione di lassativi e diuretici o l'adozione di una dieta restrittiva per diversi giorni e iperattività fisica.

Che cosa è l'anoressia?

L'anoressia è un disagio per cui la persona che ne è affetta controlla eccessivamente le proprie abitudini alimentari e la propria forma fisica, fino a causare un assetamento fisiologico che comporta un cronico rifiuto del cibo, per tali motivi viene definita patologia dell'iper-controllo.

