Frenem els TCAs

30N - Dia de lluita contra els Transtorns de Conducta Alimentària



CONSELL DE JOVES
12-17

AJUNTAMENT DE SantCugat

— Què és el Consell de Joves?

El Consell de Joves 12/17 som la veu dels i les joves de Sant Cugat. El formem joves de 12 a 17 anys que venim dels instituts i entitats de la ciutat per a representar les necessitats i perspectives dels nostres companys i companyes sobre la realitat que ens envolta.

En aquesta exposició us presentem el resultat de la nostra feina en relació als Trastorns de Conducta Alimentària, recollint idees sobre com afrontar en grup i individualment aquest problema que afecta especialment al nostre col·lectiu.

— Com hem treballat?

1. Presentació a càrrec de la Júlia Casanova, infermera
2. Recollida de propostes dels companys i companyes



3. Posada en comú en reunió de treball
4. Redacció definitiva del decàleg
5. Validació del contingut de l'exposició per les professionals del programa de Salut i Escola

Programa salut i escola

— Què són els Trastorns de Conducta Alimentària?

Els TCA són trastorns psicològics que afecten la conducta alimentària i provoquen una excessiva preocupació per l'alimentació, la imatge corporal i el pes. Poden tenir conseqüències molt greus com malalties físiques, el suïcidi o la mort per desnutrició.

Es poden tractar i són curables, tot i així és un procés llarg i difícil ja que a les persones afectades sovint els costa ser conscients dels efectes negatius i de la necessitat de rebre tractament o ajuda.

— Qui són les persones afectades?

Sovint es creu que una persona que pateix TCA té un cos concret (per exemple, un cos molt prim) i no és així. Les persones que pateixen un TCA tenen cossos diversos i cal evitar comentaris com "no sembla que tinguis un TCA".

A Espanya els risc de patir TCA en els adolescents és d'entre 4,1% i 4,5%. Dins del nostre col·lectiu, la pressió social d'aprimar-se, les xarxes socials, la necessitat de ser acceptat i la preocupació per un ideal estètic prim tendeixen a fer més vulnerables les noies joves. Les noies adolescents que practiquen esport d'alta exigència poden ser el perfil de major risc per desenvolupar un TCA. Tot i així, en els nois joves aquest risc també existeix, i sovint queda invisibilitzat.

Font: https://www.acab.org/els-trastorns-de-la-conducta-alimentaria/que-son-els-tca/
Per a més informació consulta el canal salut de Gencat.

L'iceberg dels TCA: què hi ha al darrere?



— Com podem contribuir a evitar els TCA?

A nivell individual

Conèixer i informar-se sobre la pressió estètica, l'autoestima i la corporalitat. A les xarxes socials veiem imatges de cossos que no són reals: **els cossos per naturalesa són diversos i canvien**.





Informar-te de la mà de professionals i fonts fiables sobre salut i alimentació. L'aliment que necessitem depèn de l'edat que tenim i dels nostre cos. Per tant, és molt important **tenir informació fiable sobre hàbits saludables**.

Reforçar l'autoestima destacant la personalitat i les habilitats de cadascú.

Evitar el *body shaming* d'un mateix i dels altres: **Coneixes la regla dels 5 segons?**

Consisteix en evitar fer comentaris sobre alguna cosa del físic d'una persona que no es pugui canviar en 5 segons.
Pots dir: "Tens enciam entre les dents."
Evitar dir: "No m'agrada el teu nou tall de cabell."

Obro feel 680 354 155 Escriu-nos

Fer ús d'eines d'acompanyament psicològic com per exemple:
1. Xat de suport *Obro Feel*
2. Professionals del teu institut
3. Assessoria Escolta Jove de l'Oh!FICINA JOVE

En grup

Fomentar **espais segurs** en grup on ens sentim còmodes per expressar les nostres emocions i els nostres malestars. Trencar l'estigma de la salut mental: **no tractar el TCAs com un tema tabú**.



— Què podem fer davant d'un TCA?

A nivell individual

- Tractar la persona com sempre però amb més cura. Tenir més en compte les emocions i demostrar que estem allà per acompanyar-la.
- No comentar els canvis físics de la persona. Si volem elogiar dir: "et queda genial ..."
- Garantir un espai segur per parlar-ne per si la persona afectada ho necessita o ho considera: oferir escolta activa sense jutjar.
- Buscar temes per reforçar allò que t'uneix amb aquella persona i que tingueu en comú.
- Proposar tallers i activitats lúdiques per evadir-se (activitats d'art, concerts, cinema, etc.)



Si creiem que pot haver-hi risc de TCA

- Parlar-ho amb la persona i proposar-li que busqui ajuda d'un adult o professional. Per animar-la, podem oferir-nos a acompanyar-la si ho prefereix.
- Comunicar-ho a famílies i/o adults de referència dels centres: professorat, psicopedagogs/es o professionals de Salut i Escola.
- Fer xarxa entre les amistats per fer costat a la persona que ho pateix.



Atenció! Com a persona de l'entorn, amic o amiga, pots acompanyar la persona però has d'evitar dipositar-hi tota la teva energia perquè tu també necessites cuidar-te. És important ser conscients que pot ser que no accepti la teva ajuda i rebaixar les expectatives per si no podem ajudar-la tant com voldríem.

— Quins recursos tenim?

Necessites tractament i acompanyament o saps d'algú que ho necessita?

- Al **CAP**, Centre d'Atenció Primària, demaneu visita amb el vostre metge o metgessa de capçalera.



Tens dubtes i vols informar-te? Estàs preocupat per tu mateix/a o per una altra persona?

- **Professionals de Salut i Escola** per informar-nos d'hàbits saludables, nutrició, autoestima i benestar emocional.
- **Assessoria Escolta Jove de l'Oh!FICINA JOVE**, per parlar de les nostres emocions i preocupacions.



Vols fer activitats pel teu compte o amb amics i amigues?

- Consulta el catàleg ***Va x Tu*** de l'**Oh!FICINA JOVE**. Hi trobaràs una programació d'activitats d'oci saludable.
- Consulta la programació dels **Espais Joves de Les Planes** i **de La Floresta**.

Oh!FICINA JOVE
Casal Torreblanca
667 410 731
ohficina_jove
oficinajove.santcugat.cat

Espai Jove La Floresta
Centre Social i Sanitari La Floresta
681 271 495
espaijovelf
ejovelafloresta@santcugat.cat

Espai Jove Les Planes
Casal Les Planes
682 505 750
espaijovelesplanes
ejovelesplanes@santcugat.cat