

Publicerad 2023-09-11 22:37 av Emelys saga

Mobbing, föräldrar med missbruk som bråkar och inte ser barnets behov och lyssnar. Barnet får dålig självkänsla och vet sällan vad hen behöver eller vill ha, Många utvecklar självdestruktiva beteenden som är skadliga på något sätt.

ÄTSTÖRNING - ETT ROP PÅ HJÄLP

Redan som barn började jag ogilla mitt utseende. Mest för att andra barn sa kränkande saker och min självkänsla var för låg, så allt de sa trodde jag var sant.

Tonåren var för mig en otrygg tid och jag kände mycket ilska inom mig, som oftast gick ut över mig själv i självdestruktiva beteenden.

Jag kontrollerade mitt matintag som växlade mellan svält och tröstätning med ångest och självförvållade kräkningar. Först och främst för mina starka känslor som dämpades kortsiktigt. Men även för att jag ville kunna styra över någonting i mitt liv när allt annat var kaos. Sen var det också ett rop på hjälp, en dag skulle jag kanske hamna på sjukhus, då kanske mina föräldrar slutar bråka och dricka, och istället börja se mig? Idealet på hur en kropp ska se ut, har gjort att jag aldrig känt mig nöjd.

Idag har jag en hälsosam syn på mat, men det kan fortfarande hända att känslöätandet finns kvar och skammen som kommer efteråt, samt idealet om att jag behöver minska portionerna. Men det har tagit lång tid för mig att inse att det första steget var att lära mig älska mig själv, hela mig själv, för den jag är och sluta jämföra mig med andra.

Jag är tacksam för de människor som stöttat mig i livet även om de bara varit där en kort stund i mitt liv, så har de gjort stor skillnad för mig.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Emelys saga med Poeter.se id #233331 innehar upphovsrätten