

TANKAR EN HÖSTDAG OM ÄTSTÖRNINGEN

Idag en höstdag i oktober dagen börjar redan ta slut

Molnen på himlen är ömsom gråa och gråvita solen tränger knappt igenom träden på gården där jag bor har tappat mera löv ser jag

Idag är energin på noll nivå inom mig jag borde jag måste är det nått som säger till mig men jag känner mig orkeslös idag att ta itu med storhandling av mat det börjar bli tomt

Känner bara för att vila i mig idag, äta nåt jag har i frysen redan färdig lagat koka lite ris eller pasta till, pyssla lite hemma om orken vill infinna sig nångång under kvällen

Inatt hade jag konstiga drömmar var ute på vandring nånstans i fantasilandet det vart trångt ibland jag kunde inte komma in på vissa ställen det var då i drömmen nån utdömde mig att jag var ju för tjock varför kunde jag inte gå ned i vikt ? Du som sa det till mig var någon jag inte känner i verkligheten men jag vart oerhört sårad i drömmen

Jag kände så som jag skulle känna i verkligheten om någon sa så till mig jag grät inombords för jag inte dög inte räckte till bara om jag var smal och normal så skulle jag bli accepterad så har det alltid varit

Låt mig bara vara det väcker bara bantningshysteri inom mig vet inte hur jag skulle kunna gå ned i vikt idag när jag så nyligen gått en ätstörningsbehandling det finns ätstörda som är överviktiga det kanske ni inte visste ?

Jag kan bara inte få ihop mitt pussel ännu jag behöver äta regelbundet för att inte börja tröstäta och småäta eller överäta ändå har jag så svårt att följa manualen det jag lärde mig på ätstörningsbehandlingen

Jag kan inte ha kakor hemma eller bullar jag bara plockar och äter och suget blir barar värre för varje kaka jag tar jag skulle kunna slänga kakorna jag har i frysen men det tar emot

Nu ska jag ta och börja förbereda en mycket sen lunch och ge kroppen det den behöver

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Fånga dagen med Poeter.se id #21224 innehar upphovsrätten