

ANKIETA (JEDZENIE POD WPŁYWEM EMOCJI / ZABURZENIA ODŻYWIANIA)

Zaburzenia odżywiania występują u niemałej liczby pacjentów chorujących na nadwagę / otyłość. Jednak u większości nadrzędnym problemem jest **jedzenie pod wpływem emocji**. Przed pierwszą wizytą u lekarza / psychologa rozwiąż, proszę, następującą ankietę. Będzie ona pomocna w ocenie Twojej sytuacji zdrowotnej, pomoże sprawniej przeprowadzić wizytę i ustalić postępowanie najbardziej dopasowane do Twoich potrzeb.

CZY OBSERWUJESZ U SIEBIE?

JEDZENIE POD WPŁYWEM EMOCJI	<p style="text-align: center; color: #00AEEF;">Jedzenie pod wpływem emocji (to może być Twój problem, jak zaznaczysz TAK choć na jedno stwierdzenie)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ odczuwam ssanie w żołądku, gdy się stresuję lub się czegoś obawiam✓ jem w czasie stresu, w trudnej sytuacji✓ jem, gdy stres ustąpi✓ jem w ramach nagrody po osiągnięciu sukcesu✓ jem w sytuacji, kiedy coś mi nie wyszło, coś zdarzyło się nie po mojej myśli✓ jem, gdy się nudzę✓ jem w czasie, gdy czytam książkę / oglądam telewizję / pracuję przy komputerze itp.✓ jem, gdy czuję zmęczenie
ZABURZENIA ODŻYWIANIA	<p style="text-align: center; color: #00AEEF;">Zespół kompulsywnego jedzenia (to może być Twój problem, jak odpowiesz TAK na poniższe stwierdzenie)</p> <p>zdarza się, że minimum raz w tygodniu w ciągu ostatnich 3 miesięcy jadłam/-em w sposób niepohamowany, bez kontroli tego, co i ile</p> <p style="text-align: center; color: #00AEEF;">(oraz zaznaczysz przynajmniej 3 z wymienionych objawów) OBSERWUJESZ U SIEBIE, ŻE:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ jem dużo szybciej niż normalnie✓ jem aż do nieprzyjemnego uczucia pełności✓ jem duże porcje pokarmu mimo nieodczuwania fizycznego głodu✓ jem w samotności z powodu wstydu/zakłopotania jedzeniem✓ odczuwam wstręt do siebie, obniżony nastrój lub poczucie winy po epizodzie przejedzenia✓ wyraźnie cierpię z powodu tego, w jaki sposób jadam, przy tym nie stosuję czynności kompensujących przejedzenie (nie wywołuję wymiotów, nie stosuję środków moczopędnych ani przeczyszczających, nie zwiększam nadmiernie aktywności fizycznej) <p style="text-align: center; color: #00AEEF;">Zespół nocnego jedzenia (to może być Twój problem, jak odpowiesz TAK na poniższe stwierdzenie)</p> <p>spożywam minimum 25% dziennej porcji pokarmu po wieczornym posiłku lub w nocy z zachowaną świadomością + zdarza się tak co najmniej 2 razy w tygodniu przez przynajmniej 3 ostatnie miesiące</p> <p style="text-align: center; color: #00AEEF;">(oraz zaznaczysz przynajmniej 3 z wymienionych objawów)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pomijam śniadania z powodu braku apetytu

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ minimum 4 razy w tygodniu mam silną potrzebę jedzenia między wieczornym posiłkiem a zaśnięciem lub w nocy ✓ mam trudności z zaśnięciem lub wybudzam się ze snu minimum 4 noce w tygodniu ✓ mam przeświadczenie, że muszę zjeść, aby rozpocząć sen lub wrócić do snu ✓ często mam gorszy nastrój wieczorem, a także znacznie gorzej funkcjonuję w drugiej połowie dnia ✓ nie choruję na bulimię psychiczną i zespół z napadami objadania się
	<p style="text-align: center; color: cyan;">Nałogowe jedzenie (to może być Twój problem, jak zaznaczysz TAK przy każdym stwierdzeniu)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ spożywam posiłki częściej i w większej ilości niż zamierzałam/-em ✓ mam uporczywe pragnienie spożywania pokarmu LUB nie udaje mi się pohamować nadmiernego spożywania pokarmu (pomimo że próbuję) ✓ poświęcam wiele czasu na aktywności związane z jedzeniem ✓ zaniedbuję obowiązki i aktywności społeczne na rzecz jedzenia ✓ spożywam pokarm mimo negatywnych konsekwencji fizycznych, psychicznych i społecznych (pomimo że źle się czuję, tracę nastrój i chęć do codziennych zajęć, spotkań towarzyskich) ✓ ograniczam lub porzucam życie towarzyskie, społeczne, zawodowe z powodu spożywania pokarmu ✓ mam objawy zespołu abstynencyjnego, jak tylko nie zjem, gdy czuję taką potrzebę.