

JEDZENIE POD WPLYWEM EMOCJI

to może być Twój problem, jeśli zaznaczysz TAK choć na jedno stwierdzenie

- odczuwam ssanie w żołądku, gdy się stresuję lub się czegoś obawiam
 - jem w czasie stresu, w trudnej sytuacji
 - jem, po sytuacji stresowej
 - 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
-

ZESPÓŁ NOCNEGO JEDZENIA

to może być Twój problem, jak odpowiesz TAK na poniższe stwierdzenie

- 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

oraz zaznaczysz przynajmniej 3 z wymienionych objawów

- pomijam śniadania z powodu braku apetytu minimum 4x 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
-

ZESPÓŁ NAŁOGOWEGO JEDZENIA

to może być Twój problem, jeśli zaznaczysz TAK przy każdym stwierdzeniu

- 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
-

ZESPÓŁ KOMPULSYWNEGO JEDZENIA

to może być Twój problem, jeśli odpowiesz TAK na poniższe stwierdzenie

- zdarza się, że minimum raz w tygodniu w ciągu ostatnich 3 miesięcy jadłam/-em w sposób niepohamowany, bez kontroli tego, co i ile

(oraz zaznaczysz przynajmniej 3 z wymienionych objawów)

- 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)