

1. Θεωρείς ότι θα ήταν καλύτερη η ζωή σου ή θα άρεσες πιο πολύ στους άλλους αν ήσουν λεπτότερη;

- Ναι
- Ίσως
- Όχι

2. Συνηθίζεις να συγκρίνεις την εμφάνιση και το βάρος σου με το βάρος των άλλων όπως: αγνώστων, μοντέλων, ηθοποιών και να εύχεσαι να γίνεις όμορφη και λεπτή όπως αυτές;

- Ναι
- Ίσως
- Όχι

3. Θεωρείς ότι είσαι υπέρβαρη παρόλο που οι άλλοι σου λένε ότι δεν είσαι;

- Ναι
- Ίσως
- Όχι

4. Η οικογένεια και οι φίλοι εκφράζουν ανησυχία για την απώλεια / αύξηση του βάρους σου, την εμφάνιση και τις διατροφικές σου συνήθειες;

- Ναι
- Ίσως
- Όχι

5. Νομίζεις ότι τα προβλήματά σου είναι ασήμαντα μπροστά στα προβλήματα των άλλων υποτιμώντας τα δικά σου συναισθήματα;

- Ναι  
 Ίσως  
 Όχι

6. Νοιώθεις σαν μια φωνή μέσα σου να σου λέει αρνητικά πράγματα για σένα και να προσπαθεί να σε πείσει ότι δεν αξίζει να φας και να είσαι ευτυχισμένη ή σου αξίζει να είσαι παχιά και άσχημη;

- Ναι  
 Ίσως  
 Όχι

7. Υποφέρεις από κατάθλιψη, απογοήτευση ή έλλειψη κινήτρων; Πιστεύεις ότι τα προβλήματά σου είναι ανυπέρβλητα και δύσκολο να τα αντιμετωπίσεις;

- Ναι  
 Ίσως  
 Όχι

8. Τρως, απέχεις ή περιορίζεις το φαγητό, τρως υπερβολικά πολύ ή κάνεις υπεργυμναστική όταν νοιώθεις μόνη και άσχημα με τον εαυτό σου ή με κάποιο γεγονός ή όταν νοιώθεις πιεσμένη συναισθηματικά από κάτι;

- Ναι  
 Ίσως  
 Όχι

9. Ενώ τρως, ή υποσιτίζεσαι, ή τρως πιο πολύ, ή κάνεις εμετό αισθάνεσαι ξαλαφρωμένη, ανακουφισμένη σαν να έχουν φύγει όλες οι σκοτούρες ή σαν να έχεις ανακτήσεις τον έλεγχο;

- Ναι
- Ισως
- Όχι

10. Όταν τρως νοιώθεις να χάνεις τον έλεγχο και να μην μπορείς να σταματήσεις το φαγητό, ή προσπαθείς να αποφύγεις το φαγητό εξαιτίας του παραπάνω φόβου;

- Ναι
- Ισως
- Όχι

11. Συνήθως νοιώθεις ενοχές ή τύψεις ύστερα από ένα βουλιμικό επεισόδιο ή μετά από ένα snack ή κύριο γεύμα, και αισθάνεσαι σαν να πήρες βάρος και να πάχυνες;

- Ναι
- Ισως
- Όχι

12. Χρησιμοποιείς πολύ στερητικές δίαιτες, εμετό, διαιτητικά χάπια, διουρητικά, καθαρτικά, υπεργυμναστική σαν τρόπο να χάσεις βάρος;

- Ναι
- Ισως
- Όχι

13. Πίνεις μεγάλες ποσότητες νερού, τσάι, καφέ, τρως γλυκίσματα (καραμέλες, τσίχλες) ή πρόχειρο φαγητό, ή καπνίζεις για να ελέγξεις την όρεξή σου και να νοιώσεις πιο ενεργητική;

- Ναι
- Ίσως
- Όχι

14. Κάνεις κατάχρηση αλκοόλ, ναρκωτικών, ή παίρνεις φάρμακα ή αυτοπληγώνεσαι όπως να κόβεσαι ή να κτυπάς τον εαυτό σου;

- Ναι
- Ίσως
- Όχι

15. Ζυγίζεσαι τόσο συχνά έτσι ώστε το νούμερο της ζυγαριάς κάθε φορά μπορεί να καθορίσει την διάθεσή σου και τον τρόπο που βλέπεις τον εαυτό σου για όλη την ημέρα;

- Ναι
- Ίσως
- Όχι

16. Είσαι συνέχεια σε δίαιτα υπολογίζοντας τις θερμίδες και τα λιπαρά και νοιώθεις ότι βρίσκεσαι διαρκώς να προσπαθείς να χάσεις βάρος όσο πιο γρήγορα μπορείς;

- Ναι
- Ίσως
- Όχι

17. Θέτεις στόχους για απώλεια βάρους και μόλις τους κατακτάς θέλεις να χάσεις κι'άλλο;

- Ναι
- Ίσως
- Όχι

18. Εμφανίζεις κάποιες συμπεριφορές όπως: να κρύβεις ή να κλέβεις το φαγητό, καθαρτικά, διουρητικά ή χάπια διαίτης; Να τρως και να κάνεις γυμναστική κρυφά, να αποφεύγεις να τρως μπροστά στους άλλους, να φοράς ρούχα φαρδιά για να κρύβεις το βάρος σου, να βρίσκεις δικαιολογίες όπως «δεν αισθάνομαι καλά» για να αποφεύγεις γεύματα;

- Ναι
- Ίσως
- Όχι

19. Λειτουργείς κρυφά σε ότι αφορά τις πρακτικές που εφαρμόζεις στο φαγητό, θεωρείς ότι δεν είναι φυσιολογικές, θα απέφευγες να προτείνεις τις μεθόδους σου σε κάποιο μέλος της οικογένειας ή σε φίλο/η;

- Ναι
- Ίσως
- Όχι

20. Συνηθίζεις να μην λες την αλήθεια για τις διατροφικές σου συμπεριφορές, προσπαθώντας να κρύψεις αυτές από τους άλλους με οποιοδήποτε κόστος;

- Ναι
- Ίσως
- Όχι

21. Κάνεις κακό στον εαυτό σου όπως να κόβεσαι, να καίγεσαι ή να τραβάς τα μαλλιά σου σαν τρόπους αντιμετώπισης μιας κατάστασης;

- Ναι  
 Ίσως  
 Όχι

22. Περνάς αρκετό από το χρόνο σου στο να μαγειρεύεις για τους άλλους ή να διαβάζεις συνταγές, ή να μελετάς την περιεκτικότητα του φαγητού σε θερμίδες, λιπαρά, υδατάνθρακες κλπ.;

- Ναι  
 Ίσως  
 Όχι

23. Εμφανίζεις κάποιες από τις παρακάτω συμπεριφορές;

- Ναι  
 Ίσως  
 Όχι

- Περιορίζεις την ποσότητα του φαγητού ή υποσιτίζεις τον εαυτό σου (τρώγοντας πολύ λίγο, τίποτα ή όσο το δυνατόν λιγότερο).
- Καταναλώνεις μεγάλες ποσότητες τροφής σε σύντομο χρονικό διάστημα (2-4 ώρες).
- Χρησιμοποιείς μεθόδους κάθαρσης όπως να προκαλείς εμετό, ή παίρνεις καθαρτικά σαν μια προσπάθεια να ξεφορτωθείς αυτά που έφαγες.
- Τρως ακόμα και αν δεν πεινάς. Μασάς και φτύνεις τη τροφή για να μην παίρνεις θερμίδες. Κάνεις υπεργυμναστική σε σημείο να εξοντώνεσαι σωματικά.
- Κάνεις χρήση χαπιών διαίτης, διουρητικών, καθαρτικών ή άλλων ουσιών για να κόψεις την όρεξή σου ή για να απαλλαγείς από τις θερμίδες.

## ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

1. Η θερμοκρασία του σώματος είναι ευμετάβλητη, συνήθως νοιώθεις ζεστή ή κρύα στα άκρα των χεριών και ποδιών;

- Ναι  
 Ίσως  
 Όχι

2. Μελανιάζει εύκολα το δέρμα σου, έχεις υψηλή αντοχή στο πόνο, είσαι ιδιαίτερα ευαίσθητη στους θορύβους;

- Ναι  
 Ίσως  
 Όχι

3. Αισθάνεσαι υπερβολικά κουρασμένη ακόμα και δεν κάνεις κάτι κουραστικό, ζαλίζεσαι εύκολα και νοιώθεις συχνά τον εαυτό σου πεσμένο;

- Ναι  
 Ίσως  
 Όχι

4. Νοιώθεις κάποια από τα παρακάτω συμπτώματα: Ταχυκαρδίες, αρρυθμίες, πόνους στο στήθος, «μπλοκ άουτ», ζάλη, χρόνιους πόνους στο κάτω μέρος της πλάτης, πονοκεφάλους, τρέμουλο στους ώμους ή τα πόδια, υπερδιέγερση, εναλλαγές στη διάθεση, υπόταση, υποθερμία, μόνιμα άρρωστη από ιούς γρίπης;

- Ναι  
 Ίσως  
 Όχι

5. Έχεις κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα: Ανωμαλίες στην περίοδο, αμηνόρροια, στειρότητα, μειωμένη σεξουαλική επιθυμία, μειωμένη αυτοσυγκέντρωση, προβληματική όραση, προβλήματα στα δόντια, προβλήματα στο ουροποιητικό σύστημα, κολικούς του στομάχου / εντέρου, ακράτεια, αϋπνία, κακή διάθεση, άγχος ή κατάθλιψη;

- Ναι
- Ίσως
- Όχι

Πηγή: Εκπαιδευτικό υλικό, Κέντρο Εκπαίδευσης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών

