**התמכרות לאוכל**

**לפניכם 15 פריטים לזיהוי דפוסים של אכלני ייתר כפייתיים.**

**במידה וענית חיובית על 3 שאלות ומעלה, אנו ממליצים לך לפנות לקבלת טיפול מקצועי.**

1. האם אתה אוכל כשאינך רעב?
2. האם אתה אוכל בבולמוס ללא סיבה ברורה?
3. האם אתה סובל מרגשות אשמה ומחרטה אחרי שאכלת יותר מדי?
4. האם אתה מקדיש יותר מדי זמן ומחשבה לאוכל?
5. האם אתה מצפה בהנאה ובקוצר רוח לזמן שתוכל לאכול בגפך?
6. האם אתה מתכנן את הבולמוסים החשאיים האלה מראש?
7. האם אתה אוכל בתבונה בנוכחות אחרים ומפצה על כך כשאתה נמצא לבד?
8. האם משקלך משפיע על אורח החיים שלך?
9. האם ניסית לעשות דיאטה במשך שבוע (או יותר) ולא הצלחת להגיע למטרתך?
10. האם אתה חש תרעומת כשאנשים אומרים לך “להשתמש קצת בכוח הרצון” כדי להפסיק את אכילת היתר?
11. האם המשכת לטעון, בניגוד לכל ההוכחות המנוגדות לכך, שאתה יכול לעשות דיאטה “לבד” בכל עת שתרצה?
12. האם יש לך רצון לאכול בזמנים מסוימים ביום או בלילה שאינם שעות הארוחות?
13. האם אתה אוכל כדי לברוח מדאגות או מבעיות?
14. האם טופלת נגד השמנה או ליקוי הקשור לאוכל?
15. האם התנהגויות האכילה שלך מטרידות אותך או אחרים?

© 2013 אכלני יתר אנונימיים

הורדת השאלון