

רשימת מחסומים ל Well-Being (תשובה, 2015):

לפניך רשימת חסמים בהם נתקלים בד"כ בעת שינוי באורח החיים. סמן/י את אלו הרלוונטיים לך בטורים המתאימים.

כן	לעיתים	לא	?
			האם את/ה מוצאת/ת כי מחויבויות אחרות (עבודה, משפחה, לימודים...) מקשות עליך לבסס בריאות מיטבית (WB)?
אחת לשבועיים או יותר	אחת לשבוע	כל יום	כל כמה זמן אתה שוקלת/ת את עצמך (הקיפו בעיגול)?
			האם הנך אוכלת/ת ארוחות מסודרות במהלך היום?
			האם הנך מדלגת/ת על ארוחות (כולל ארוחות ביניים) או לוקח/ת הפסקות ארוכות ללא אכילה במשך היום?
			האם הינך מנשנש/ת?
			האם את/ה מרגישה/ת שאת מגזימה באכילה?
			האם יש לך התקפי זלילה?
			האם הנך אוכלת/ת שאריות או שישנו קושי לזרוק את מה שנשאר בצלחת?
			האם הנך נוטה לצרוך מזונות/ משקאות עתירי קלוריות?
			האם הנך נמנע/ת במודע ממזונות מסוימים?
			האם את/ה אוכלת/ת במהירות?
			האם את/ה אוכלת/ת יותר בסופי-שבוע?
			האם הנך מאשרת/ת לעצמך במודע לאכול מידי פעם משהו "כיפי"?
			האם הנך אוכלת/ת מול מסך כלשהו? תוך כדי נהיגה או פעילות אחרת?
			האם את/ה מתכננת את ארוחותיך מראש?
			האם הנך אוכלת/ת ישירות מהאריזה?/ מהמקרר?/ תוך כדי בישול?
			האם איבדת את המוטיבציה לתהליך?
			האם הנך נוטה לאכול במצבי לחץ/ שעמום / תסכול/ עייפות, סתם כי "בא לי"...
			האם ראיית מצבים ב"שחור או לבן" מקשה עליך?
			האם את/ה מבצעת פעילות גופנית? כמה בשבוע? _____
			מחסומים נוספים: (שינה בלתי מספקת, שתיית אלכוהול, חוסר תמיכה...)

אופיר תשובה M.Sc

פסיכותרפיסט קוגניטיבי-התנהגותי מוסמך.

מטפל בהפרעות אכילה, חרדה ומצבי רוח.

052-8243387

אופיר תשובה M.Sc
פסיכותרפיסט קוגניטיבי-התנהגותי מוסמך.
מטפל בהפרעות אכילה, חרדה ומצבי רוח.
052-8243387