

שאלון אכילה רגשית :

שם: _____ תאריך: _____

להלן היגדים המתארים התנהגות אכילה. הקף/י בעיגול את המספר המתאר את התכיפות של

אותה התנהגות לפי ניסיוןך האישי בשבועיים האחרונים לפי תדירות ועוצמה:

כלל לא = 0 , מעט = 1 , בינוני = 2 , הרבה = 3 , הרבה מאוד = 4

סה"כ:	עוצמה:	תדירות:	
			1. אני נוטה לאכול כשאני עצובה, כועסת, חרד/ה, שמח/ה (הקיפו בעיגול, או השלימו רגשות אחרים: _____)
			2. אני נוטה לאכול במצב של עייפות פיזית או מותשות.
			3. אני נוטה לאכול מתוך חשק (למשל: "בא לי"....)
			4. אני נוטה לאכול מתוך תחושת פיצוי עצמי/ נחמה/ מתוך תחושת "מגיע לי".
			5. אני נוטה לאכול באקראי, ללא תכנון (מצב שבו האוכל "בחר" אותי כי היה שם במקרה).
			6. אני נוטה לאכול כי אני לא רוצה לפספס, מתוך חשיבה שאם לא אוכל את זה אז תאבד ההזדמנות.
			7. אני נוטה לאכול באופן אימפולסיבי. למשל, דחף לאכול בעקבות תכנית בישול שצפינו או כי עברנו ליד מאפיה.
			8. אני נוטה לאכול מתוך הרגלים שפיתחתי (מול הטלוויזיה, משהו מתוק אחרי ארוחה, כשנכנסים לבית....)
			9. אני נוטה לאכול עד למלאות/ תחושת אי נוחות.
			10. אני נוטה לאכול כשיש לי תחושת יובש בפה.
			11. אני נוטה לתרץ את האכילה שלי בטענות כמו: "חבל לזרוק", "אני רק מיישר את העוגה", "כי אני במחזור..."
			12. יש לי מצבים שאני אוכלת/ללא שליטה (בולמוס).
			13. אני נוטה לאכול מתוך שעמום.
			14. אני אוכלת/מתוך דחף, בלי לשים לב.

סה"כ: