

שאלון לאבחון הפרעת אכילה EAT-26

שאלון זה יעזור לכם לגלות האם אתם סובלים מהפרעת אכילה מסוג אנורקסיה או בולמיה נרוזה.

לפניכם מספר משפטים. אנא סמנו X אחד לצד כל משפט, בעמודה המתאימה ביותר עבורכם. השאלון כתוב בלשון נקבה, אך מיועד לשני המינים.

תמיד 5	לעיתים קרובות מאד 4	לעיתים קרובות 3	לעיתים 2	לעיתים רחוקות 1	אף פעם 0		
						1.	מפחידה אותי המחשבה, שאני עלולה להיות שמנה
						.2	אני נמנעת מאכילה כשאני רעבה
						.3	אני מוצאת את עצמי מגלה עיסוק יתר בנושא אוכל
						.4	התנסיתי בזלילה תוך הרגשה שאיני יכולה לחדול
						.5	אני חותכת את המזון לפיסות קטנות
						.6	אני מודעת לכמות הקלוריות שבמזון אותו אני אוכלת
						.7	אני נמנעת במיוחד מאכילת מזון עשיר בפחמימות (לחם, אורז, תפוחי אדמה)
						.8	אני מרגישה שאחרים היו מעדיפים שאוכל יותר
						.9	אני מקיאה לאחר הארוחה
						.10	אני חשה מאד אשמה לאחר אכילה
						.11	אני מגלה עיסוק יתר בשאיפה להיות רזה יותר
						.12	אני חושבת על שרפת קלוריות בזמן שאני מתעמלת
						.13	אחרים חושבים שאני רזה
						.14	אני מוטרדת מהמחשבה שיש שומן על גופי
						.15	לוקח לי יותר זמן מאשר לאחרים לאכול את הארוחות
						.16	אני נמנעת מלאכול מזון עם סוכר
						.17	אני אוכלת מזון דיאטטי
						.18	אני מרגישה שאוכל שולט על חיי
						.19	אני מראה שליטה עצמית בנושא מזון
						.20	אני מרגישה שאחרים לוחצים עלי לאכול
						.21	אני מקדישה יותר מדי זמן ומחשבה לאוכל
						.22	אני מרגישה אי נוחות לאחר אכילת ממתקים
						.23	אני עסוקה בענייני דיאטה
						.24	אני מעדיפה שהקיבה שלי תהיה ריקה
						.25	אני לא נהנית לנסות מאכלים חדשים עשירי קלוריות
						.26	יש לי דחף להקיא לאחר הארוחות

עתה, סכמו את מספר הנקודות שקיבלתם בכל השאלות. אם קיבלתם מעל ל-20 נקודות, ייתכן שאתם סובלים מהפרעת אכילה מסוג אנורקסיה או בולמיה נרוזה, וכדאי לפנות ל**טיפול בהפרעות אכילה**.