

	Πάντα 3	Πολύ συχνά 2	Συχνά 1	Μερικές φορές Σπάνια Ποτέ 0	Σκορ
Αποφεύγω να τρώω όταν είμαι πεινασμένη-ος	☐	☐	☐	☐	
Σκέφτομαι πολύ έντονα το φαγητό	☐	☐	☐	☐	
Τρώω μεγάλες ποσότητες φαγητού και δεν μπορώ να σταματήσω	☐	☐	☐	☐	
Τρομάζω στην ιδέα του να είμαι υπέρβαρη-ος	☐	☐	☐	☐	
Τεμαχίζω το φαγητό μου σε πολύ μικρά κομμάτια	☐	☐	☐	☐	
Σκέφτομαι τις θερμίδες των φαγητών που τρώω	☐	☐	☐	☐	
Αποφεύγω τα φαγητά με υψηλό ποσοστό υδατανθράκων (ψωμί, ρύζι, μακαρόνια κ.λπ.)	☐	☐	☐	☐	
Οι άλλοι θα ήθελαν να τρώω περισσότερο	☐	☐	☐	☐	
Κάνω εμετό μετά το φαγητό	☐	☐	☐	☐	
Νιώθω ενοχές μετά το φαγητό	☐	☐	☐	☐	
Έχω πολύ μεγάλη επιθυμία να είμαι πιο αδύνατη-ος	☐	☐	☐	☐	
Σκέφτομαι τις θερμίδες που καίω όταν ασκούμαι	☐	☐	☐	☐	
Οι άλλοι πιστεύουν ότι είμαι πολύ αδύνατη-ος	☐	☐	☐	☐	
Έχω μεγάλο άγχος με την ιδέα του να έχω λίπος στο σώμα μου	☐	☐	☐	☐	
Μου παίρνει πολύ χρόνο μέχρι να τελειώσω τα γεύματά μου	☐	☐	☐	☐	
Αποφεύγω τα τρόφιμα που έχουν ζάχαρη	☐	☐	☐	☐	
Τρώω τρόφιμα διαίτης	☐	☐	☐	☐	
Αισθάνομαι ότι το φαγητό ελέγχει τη ζωή μου	☐	☐	☐	☐	
Έχω αυτοέλεγχο σε σχέση με το φαγητό	☐	☐	☐	☐	

	Πάντα 3	Πολύ συχνά 2	Συχνά 1	Μερικές φορές Σπάνια Ποτέ 0	Σκορ
Αισθάνομαι ότι με πιέζουν να φάω	☐	☐	☐	☐	
Διαθέτω πολύ από τον χρόνο μου και τη σκέψη μου στο φαγητό	☐	☐	☐	☐	
Νιώθω άβολα αφού φάω γλυκά	☐	☐	☐	☐	
Κάνω συχνά δίαιτες	☐	☐	☐	☐	
Μου αρέσει να έχω άδειο το στομάχι μου	☐	☐	☐	☐	
Έχω την επιθυμία να κάνω εμετό μετά το φαγητό	☐	☐	☐	☐	
Μου αρέσει να δοκιμάζω νέα φαγητά	☐	☐	☐	☐	
Συνολικό Σκορ:					

EAT © David M. Gamer & Paul E. Garfinkel (1979), David M. Gamer et al., (1982)

Εάν το σκορ είναι μεγαλύτερο από 15, σου συνιστώ να συζητήσεις με έναν διαιτολόγο-διατροφολόγο ή ψυχολόγο που έχει εκπαιδευτεί πάνω στις διατροφικές διαταραχές. Μπες στο Κέντρο Εκπαίδευσης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών (Keadd.gr) και ενημερώσου. Όσο νωρίτερα τόσο το καλύτερο, όσο περιμένεις βυθίζεσαι όλο και πιο βαθιά στη δυσχερή θέση σου με τη διατροφή και τη σχέση σου με αυτή. Η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση είναι η καλύτερη στρατηγική και θέλω να θυμάσαι πως δεν είσαι μόνη/ός.

Ζήτησε Αξιολόγηση

Μπορείς να κλείσεις μία αρχική συνεδρία αξιολόγησης με έναν επαγγελματία υγείας και να ενημερωθείς στη συνέχεια για όλες τις εναλλακτικές επιλογές θεραπείας.

Μπες στο diet-coaching.gr όπου κατά την αρχική συνεδρία γίνεται «Αξιολόγηση της Διατροφικής Συμπεριφοράς - διερεύνηση πιθανής Διατροφικής Διαταραχής» με τη χρήση εξειδικευμένων ψυχομετρικών εργαλείων.

Για την αξιολόγηση θα συνδεθείς με έναν επαγγελματία διαιτολόγο ή ψυχολόγο με εξειδίκευση στις Διατροφικές Διαταραχές. Θα σου μεταφέρει μία πρώτη εκτίμηση για το μέγεθος του προβλήματος σύμφωνα με τα αποτελέσματα των ψυχομετρικών εργαλείων. Ο χρόνος που θα χρειαστεί να αφιερώσεις στην αρχική συνεδρία θα είναι περίπου 50 λεπτά.